

## BAB II

### KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Teoritis

##### 1. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak menurut para ahli adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator utama yaitu efektif, efisien, dan adaptasi.

“Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien”<sup>1</sup>. Dengan kata lain bahwa efisien pelaksanaan perlu untuk melakukan gerakan keterampilan.

Keterampilan gerak bagi anak-anak sekolah dasar diartikan sebagai sikap perkembangan dan penghalusan aneka ketrampilan gerak yang tentunya berkaitan dengan permainan olahraga.<sup>2</sup> Keterampilan gerak ini diupayakan untuk dikembangkan dan diperhalus agar anak dapat melakukan dengan benar dengan sesuai tenaga dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Apabila gerakan ini sudah matang maka dilanjutkan

---

<sup>1</sup> Gerson, Tuttle., Hutchins, Penny,. *Game Kreatif untuk Anak.*( Yogyakarta :2008)

<sup>2</sup> <https://elgisha.wordpress.com/2011/05/21/mengembangkan-keterampilan-gerak-dasar> . Diakses  
Senin 12 Juni 2017, 01.06 WIB

untuk diterapkan pada suatu permainan, aneka olahraga dan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Maka dari itu guru pendidikan jasmani harus berupaya memberikan bimbingan kepada anak-anak, supaya para siswa dapat menguasai ketrampilan dasar dengan baik.

Maksud dan penertian keterampilan gerak harus dibatasi secara lebih spesifik yaitu pengertian gerak dari manusia yang melakukan aksi gerak dalam konteks olahraga. Maka dapat diartikan gerak tersebut sebagai perubahan tempat, posisi, dan kecepatan dari tubuh manusia dari satu tempat ke tempat lainnya secara obyektif. Secara obyektif yang dimaksudkan disini yaitu penampilan aksi-aksi gerak yang nyata dari proses gerak tersebut.

Menurut Heri Rahyubi dalam bukunya, Teori gerak adalah studi mengenai faktor-faktor fungsi syaraf yang mempengaruhi gerak manusia.<sup>3</sup> Gerak manusia secara langsung dipengaruhi oleh system syaraf, system syaraf membentuk perintah, perintah tersebut berupa gerak yang dihasilkan melalui kinerja otot di dalam anggota tubuh. Amung Ma'mun mendefinisikan dalam bukunya bahwa :

Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotorik harus digunakan pada kajian mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia.

---

<sup>3</sup> Heri Rahyubi, Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik, (Bandung: Nusamedia,2012), h. 207.

Jadi gerak(motor) ruang linkupnya lebih luas dari pada psikomotorik. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah gerak(motor), sebenarnya psikomotorik mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektronik dari pusat otot besar.<sup>4</sup>Masa ini penting untuk menguasai perkembangan keterampilan gerak dasar anak serta berpengaruh untuk mengembangkan ke empat aspek tersebut lewat pendidikan jasmani.

Psikomotorik lebih cenderung pada gerakan-gerakan yang dihasilkan dari aktifitas otot-otot besar, seperti berlari,memukul, melempar, dan menendang. Gerak merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan kegiatan dalam hiduonya. Gerak tubuh manusia bisa di klasifikasikan menjadi beberapa macam. Gerak fundamental atau gerak dasar merupakan gerakan yang perkembangannya sejalan dengan perkembangan tubuh dan tingkat kematangan anak.

Gerak dasar yaitu pola gerak yang terbebas antara satu gerak dengan lainnya, dan baru dihubungkan dengan gerak lainnya dalam berbagai macam kombinasi.<sup>5</sup> Elemen gerak dasar yaitu tidak hanya melibatkan dasar dari pergerakan tertentu saja, gerakannya tidak menekankan pada variasi-variasi gerak dasar yang masuk ke dalam keterampilan kompleks, pola gerakannya pertama kali harus terbebas antara satu gerak dengan lainnya, dan baru dihubungkan dengan gerak lainnya dengan berbagai macam kombinasi

---

<sup>4</sup> Amung Ma'mun, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*, (Jakarta:Depdikbud.2000),h. 3

<sup>5</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.113

Gerak fundamental atau gerak dasar menurut Gallahue (2010) dapat dikelompokkan atas tiga bagian, yaitu: (1) ketrampilan lokomotor, dan (2) ketrampilan keseimbangan dan (3) ketrampilan manipulative berikut gambar :

Gambar 1, Klasifikasi Keterampilan Gerak Dasar



Klasifikasi Keterampilan Gerak dasar.  
 Sumber: Buku, Understanding Motor Development :Infact, Children, Adolescents,Adults

Pada dasarnya kemampuan gerak dasar dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Ketiga klasifikasi tersebut merupakan gerakan yang mendasari aktivitas fisik yang kompleks. Adapun tiga kategori tersebut, meliputi:

1. Keterampilan *locomotor* Dasar merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam suatu ruang atau dari tempat ke tempat lain. Gerak lokomotor terdiri dari jalan, lari, loncat, lompat dll.
2. Keterampilan *non-locomotor* dalam istilah lain disebut keterampilan stabilitas Dasar, yaitu gerakan yang dilakukan dengan meminimalisasi atau tanpa bergerak dari tempatnya atau landasan, sebagai contoh meliukkan badan, mengayunkan anggota badan, membungkuk dll.
3. Keterampilan *manipulative* Dasar, ada dua klasifikasi dalam keterampilan manipulatif yaitu *receptive* dan *propulsive*, keterampilan *receptive* adalah keterampilan menerima sesuatu objek seperti menangkap, trapping (menerima dan mengontrol bola) dll, sedangkan keterampilan *propulsive* ditandai dengan penerapan gaya terhadap suatu objek seperti melempar, dan memukul dll<sup>6</sup>

Dengan adanya kualifikasi pembagian keterampilan gerak ini banyak cara yang dapat digunakan untuk dijadikan materi pembelajaran pendidikan jasmani anak usia sekolah dasar, namun berhubungan Dengan harapan materi yang diberikan memenuhi tugas perkembangan anak.

## **2. Locomotor Dasar**

*Locomotor* adalah aspek dari belajar gerak secara efektif dan efisien di dalam lingkungan seseorang. Kegiatan seperti *berjalan, berlari, melompat, melompat satu kaki, menggelinding, skipping hopping melompat dari ketinggian, lompatan vertical lompat horizontal, galloping*

---

<sup>6</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, Human Motor Development, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 353

*dan sliding, dan leaping* dianggap sebagai lokomotor dasar.<sup>7</sup> Performa gerakan seperti ini haruslah fleksibel sehingga mereka dapat dirubah sesuai dengan permintaan tanpa menarik diri dari tujuan dan tindakan. Untuk dari itu anak harus mampu menggunakan salah satu tipe dari gerakan tersebut, kemudian merubah setiap gerakan ketika kondisi lingkungan berubah. *Locomotor* dijelaskan sebagai berikut : “*locomotor skills consist of a group of fundamental motor skills (FMS) that allow individuals to navigate through space or move their body from one point to another*”.<sup>8</sup> Hal ini diartikan bahwa Keterampilan lokomotor terdiri dari sekelompok keterampilan motorik dasar yang memungkinkan individu menavigasi ruang atau menggerakkan tubuh mereka dari satu titik ke titik lainnya. Oleh karena itu, pengembangan dan penyaringan pola *locomotor* berikut pada anak-anak adalah sangat penting karena melalui gerakan ini mereka bisa mengexplore seluruh bagian gerak tubuhnya. Contoh gerakannya adalah sebagai berikut :

a. *Running* (Berlari)

*Running is a form of locomotion that involves projecting the body forward on alternating feet as the bases of support*<sup>9</sup>. Berlari adalah gerak yang melibatkan proyeksi tubuh ke depan melalui kaki atau tungkai yang

---

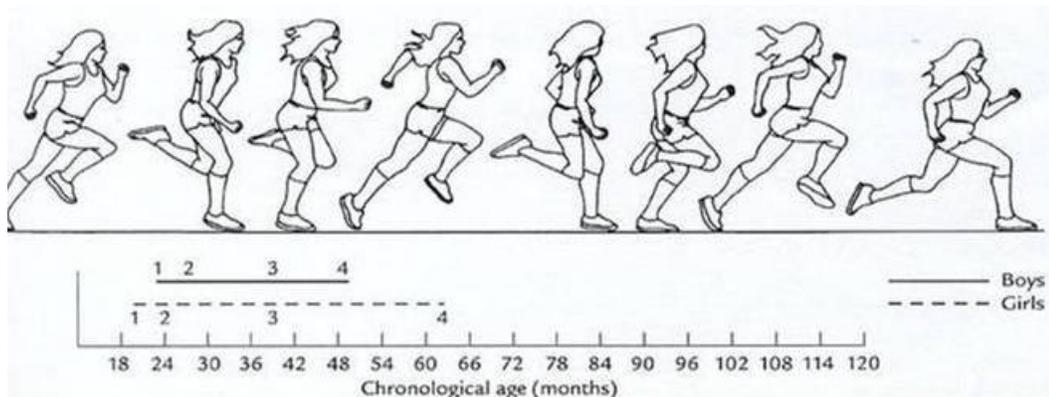
<sup>7</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.125

<sup>8</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 223

<sup>9</sup> *ibid.*, hlm 225

bergerak secara bergantian secara bergantian. Hal lain juga disebutkan bahwa berlari adalah bentuk kuat dari berjalan.<sup>10</sup> Secara prinsip lari berbeda dengan berjalan dimana kedua kaki berada di udara atau ada gerakan melayang di udara dan dapat dilihat secara berkelanjutan dari jogging lambat hingga sprint yang sangat cepat. Berlari mungkin adalah salah satu *fundamental skills* yang paling penting karena digunakan hampir semua olahraga dan permainan yang dimainkan oleh anak-anak dan juga dipakai dalam aktivitas seumur hidup. Gerak lari juga merupakan salah satu keterampilan awal dimana anak mengembangkan kompetensi. Berikut ini merupakan tahapan berlari dapat dilihat :

Gambar 2: Tahapan Berlari



Tahapan dari kaki(*Leg Action Component*)<sup>11</sup>:

Tahap 1 : Pergerakan tungkai mengayun dan ditekukan(*abducted*) saat akan melangkah ke depan sehingga terlihat seperti melayang

<sup>10</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.126

<sup>11</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Human Motor Development*, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 360

di udara sesaat, jika dilihat jalur tungkai mengayun melengkung ke luar selama gerakannya ke depan, kekuatan tungkai memberikan penampilan yang luar biasa saat berayun, sudut lutut kaki saat menekuk membentuk  $90^{\circ}$  saat gerak maju ke depan

Tahap 2 : Ayunan paha bergerak maju ke depan dengan akselerasi lebih besar sehingga menyebabkan lutut menjadi *flexi* yang maximal sebesar  $90^{\circ}$

Tahap 3 : Perkenaan kontak kaki saat meyentuh tanah yaitu dengan tumit atau bola kaki. Gerakan kaki saat mengayun dan maju ke depan terutama di ujung bola kaki, gerakan *flexi* pada bagian paha di pinggul membawa lutut lebih tinggi di ujung ayunan depan kaki pendukung untuk bergerak sehingga melingkupi perpanjangan kaki saat lepas landas atau *take off*.

Tahapan dari lengan/tangan(*Arm Action Component*)<sup>12</sup>:

Tahap 1 : Lengan berperan banyak dalam berlari, namun lengan bergerak dalam posisi sebagai penyeimbang dan kekuatan mendorong gerakan berlari. Posisikan lengan atau siku dengan membentuk  $90^{\circ}$  sebagai tahap awal untuk berlari

Tahap 2 : Bahu dan tulang belakang menjadi pondasi sebagai penggerak lengan dengan cara diayunkan secara bilateral untuk mengimbangi rotasi pinggul dan tungkai saat berayun.

Tahap 3 : Siku lengan mulai berayun ke depan dan mulai melenturkan lalu meluas selama ayunan kembali mundur.

Tahap 4 : Lengan atas (*humerus*) mulai melaju maju dan mundur dalam bidangnya tanpa menggerakkan rotasi gerakan di tulang

---

<sup>12</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *ibid.* hh. 360

belakang, arah gerakan lengan/siku berlawanan dengan ayunan tungkai yang lain, tungkai melakukan aksi *flexi* pada siku sisi yang sama dan dipertahankan berisolasi sekitar sudut  $90^{\circ}$  selama ke depan dan mundur ke belakang.

b. *Horizontal Jumping* (Melompat)

*Jumping is a body projection skill that involves a take off and landing on both feet.*<sup>13</sup> Melompat adalah kemampuan proyeksi tubuh yang melibatkan tubuh lepas landas ke depan/ke atas dan diakhiri mendarat dengan kedua kaki. Keterampilan ini adalah daya ledak yang membutuhkan kekuatan otot, koordinasi dan keseimbangan dinamis agar bisa dilakukan secara mahir. Pola melompat ini adalah pola gerak yang kompleks dimana sulit untuk menahan kecenderungan untuk melangkah ke depan dengan kedua kaki maupun satu kaki<sup>14</sup>. Karena ada 3 fase pada saat melakukan gerakan melompat, fase persiapan dimana posisi tubuh itu sendiri untuk melompat, fase penghasil gaya dimana tubuh lepas landas dari kedua kaki untuk ke arah depan, kemudian di ikuti dengan gerakan *follow through* dimana tubuh mendarat dengan kedua kaki di tanah dan menipiskan kekuatan yang di hasilkan.<sup>15</sup> Melompat pada umumnya keterampilan yang dimanfaatkan dengan baik dalam banyak olahraga.

---

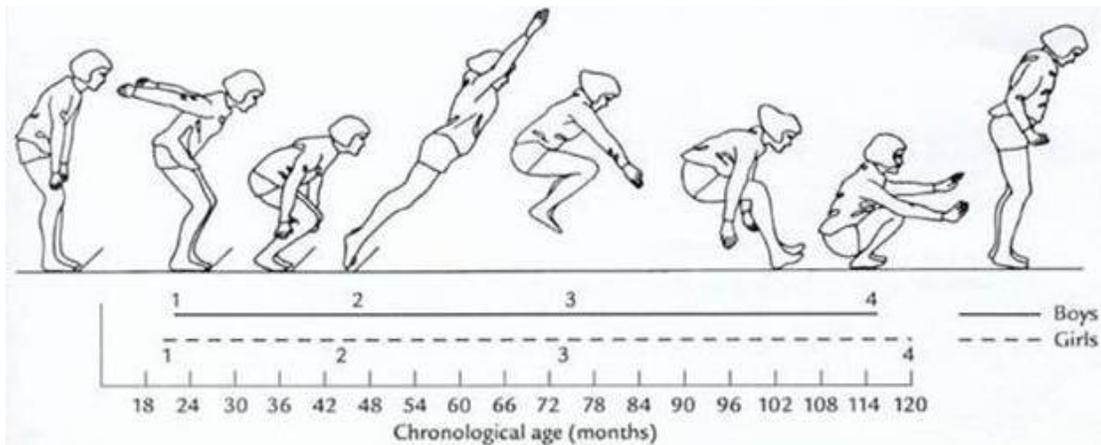
<sup>13</sup> David L. Gallahue, *Op.Cit.h.233*

<sup>14</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.127

<sup>15</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 233

Tahapan melompat terbagi atas 2 yaitu *takeoff phase* dan *flight and landing phase*, berikut merupakan tahapan melakukan gerak melompat :

Gambar 3 : Tahapan Melompat



Tahapan *take off (Leg Action Component)*<sup>16</sup>:

Tahap 1 : Jatuh dan tangkap(analogi), berat badan bergeser ke depan lutut dan pergelangan kaki ditahan *flexi* atau sedikit melebar saat gravitasi memutar tubuh melewati bola kaki. *Takeoff* terjadi saat jari jemari kaki di hempaskan dari permukaan untuk persiapan melompat.

Tahap 2 : Kedua kaki lepas landas, perpanjangan penuh kedua kaki meninggalkan permukaan tanah secara simetris dengan lutut dan kedua kaki terjepit saat lepas landas.

Tahapan *take off (Trunk Action Component)*<sup>17</sup>:

Tahap 1 : Pada bagian togok atau badan, kepala belakang di ikuti dengan badan membungkuk ke depan kurang lebih membentuk sudut  $30^{\circ}$  untuk persiapan melompat.

<sup>16</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, Human Motor Development, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 366

<sup>17</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Ibid*, hh.366

- Tahap 2 : Kepala selaras atau tetap kemudian badan membungkuk kembali kurang dari  $30^{\circ}$  dengan posisi leher tertekuk atau sejajar dengan posisi badan saat lepas landas (*takeoff*).
- Tahap 3 : Lompat ke depan, posisi dagu sedikit menyelip, badan atau batang tubuh condong ke depan dengan posisi yang sama yaitu  $30^{\circ}$  atau lebih.
- Tahap 4 : Saat mendarat posisikan tubuh dengan posisi jongkok dengan kedua kaki.

Tahapan *Flight and Landing Phase (Leg Action Component)*<sup>18</sup>:

- Tahap 1 : Pegerakan paha saat melompat membentuk lebih dari  $45^{\circ}$  di bawah horizontal, tungkai berasumsi konfigurasi simetris selama melompat sehingga mendarat sempurna dengan satu ataupun dua kaki.
- Tahap 2 : Selama melompat di udara, pinggul dan lutut melebar serentak, kemudian paha mendekati sudut  $20^{\circ}$ - $35^{\circ}$  di bawah horizontal, lutut kemudian melebar untuk pendarataan dua kaki.

Tahapan *Flight and Landing Phase (Trunk Action Component)*<sup>19</sup>:

- Tahap 1 : Tubuh menghadap ke depan dan membentuk sudut lebih dari  $30^{\circ}$  atau lebih dengan *hyperextending* kemudian *flexi* maju untuk mendarat.

Tahapan *Flight and Landing Phase (Arms Action Component)*<sup>20</sup>

- Tahap 1 : Lengan berayun, saat akan melompat di atas kedua kaki, kemudian bahu dan lengan bisa ditarik ke belakang untuk

---

<sup>18</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Ibid*, hh.367

<sup>19</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Ibid*, hh.367

<sup>20</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Ibid*, hh.367

aksi mau melompat kemudian lengan di perpanjang kembali selama melompat(terbang), gerakan ini terus melaju ke depan dan mendarat dengan kedua lengan di depan(lurus).

c. *Gallop and Sliding*

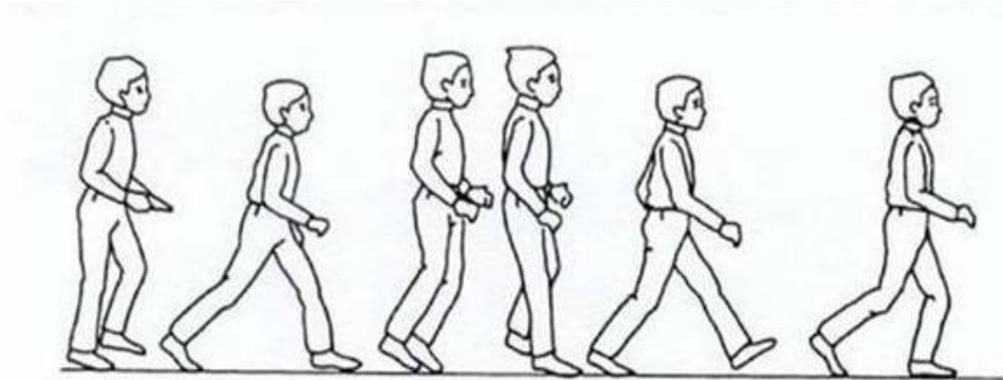
*Galloping* dan *Sliding* meliputi kombinasi dua gerakan dasar. Gerakannya disebut *galloping* ketika seseorang maju bergerak atau mundur. Dan *sliding* ketika dia seseorang bergerak menyamping.<sup>21</sup> Gerakan ini membutuhkan langkah berirama ke depan bersamaan dengan langkah lompatan kaki ke lainnya. "*Elementary physical education teachers often use galloping or sliding as an instant activity in order to develop leg strength coordination, and cardiovascular*". Guru pendidikan jasmani sering menggunakan *Galloping* dan *Sliding* sebagai aktivitas instan dalam rangka mengembangkan koordinasi kekuatan kaki, dan kardiovaskular. Berikut penjelasan mengenai cara melakukan *Gallop*<sup>22</sup> :

---

<sup>21</sup> Firmansyah Dlis, *Op.Cit*,h.127

<sup>22</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Human Motor Development*, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 375

Gambar 4 : Tahapan *Galloping*



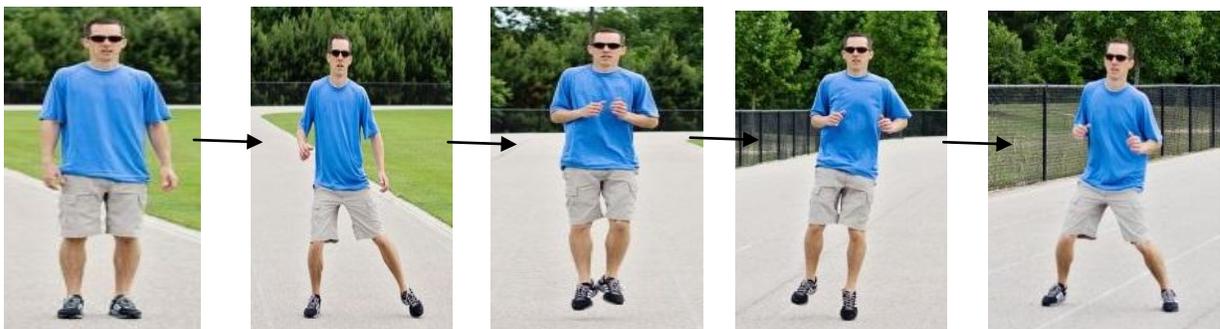
Tahap 1 : Lengan ditekuk dan diangkat setinggi pinggang saat melayang di udara.

Tahap 2 : Kaki utama(kiri atau kanan) bisa diletakkan di depan kemudian meletakkan kaki belakang secara berdekatan dengan kaki di depan.

Tahap 3 : Lakukan gerakan dengan menggerakkan kaki di depan terlebih dahulu kemudian di ikuti oleh kaki belakang, gerakan dilakukan secara bergantian. Dilakukan dengan ada irama dan pola yang mulus, ada periode singkat dimana kedua kaki melayang di udara sebentar.

Tahapan Sliding (*Slide*<sup>23</sup>) :

Gambar 5 : Tahapan *Slide*



<sup>23</sup> David L. Gallahue, Understanding Motor Development(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 233

Tahap 1 : Tubuh menyamping dan bahu sejajar dengan garis di tanah atau penanda di lantai

Tahap 2 : Kaki depan (kanan atau kiri) melangkah menyamping dan diikuti oleh kaki belakang hingga gerakan terlihat secara bergantian ke samping atau kaki belakang berhenti di kaki samping kaki depan.

Tahap 3 : lengan bisa diluruskan ke samping sejajar atau di tekukan ke badan dan siku membentuk sudut  $90^{\circ}$ .

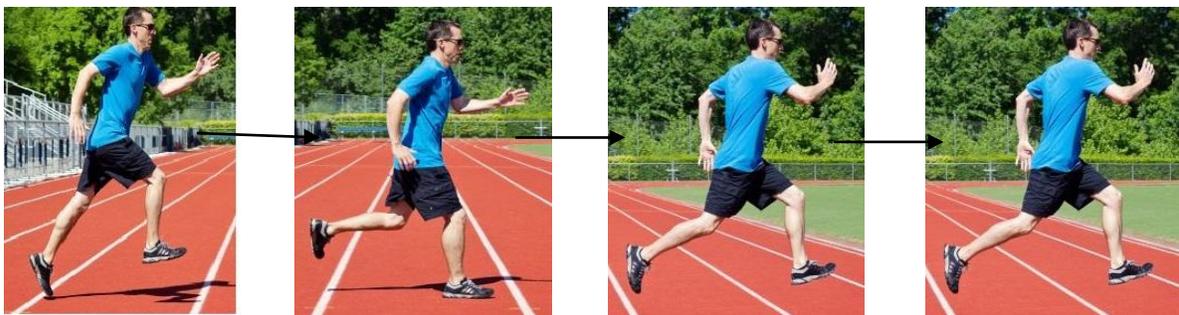
d. *Leaping*

*Leaping* merupakan lari dimana ada perpindahan berat dari satu kaki ke kaki lainnya, tetapi hilangnya kontak dengan permukaan di pertahankan, dengan tinggi dan jarak yang lebih besar daripada lari.<sup>24</sup>

*Leaping* meliputi kegunaan kekuatan yang lebih besar untuk menghasilkan ketinggian yang lebih dan mencakup jarak yang lebih jauh dari berlari.

Berikut merupakan cara melakukan *leaping*.<sup>25</sup>

Gambar 6 : Tahapan *Leaping*



<sup>24</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.127

<sup>25</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 250

- Tahap 1 : Persiapan berlari untuk mengambil langkah panjang, kemudian melompat dengan satu kaki terkuat dan mendarat dengan kaki yang lain,
- Tahap 2 : Lakukan langkah sepanjang mungkin dan raih sejauhny dengan cara melangkahkan kaki kanan dahulu sejauhny kemudian di ikuti dengan kaki kiri yang melewati kaki kanan, gerakan ini dilakukan dengan irama yang baik dan pola yang baik
- Tahap 3 : Periode kedua kaki melayang sedikit lebih lama dari berlari
- Tahap 4 : Gerakan maju ke depan dengan lengan yang ditekukan dan siku membentuk sudut  $90^{\circ}$  dengan arah yang berlawanan dengan kaki depan.

e. *Hooping*

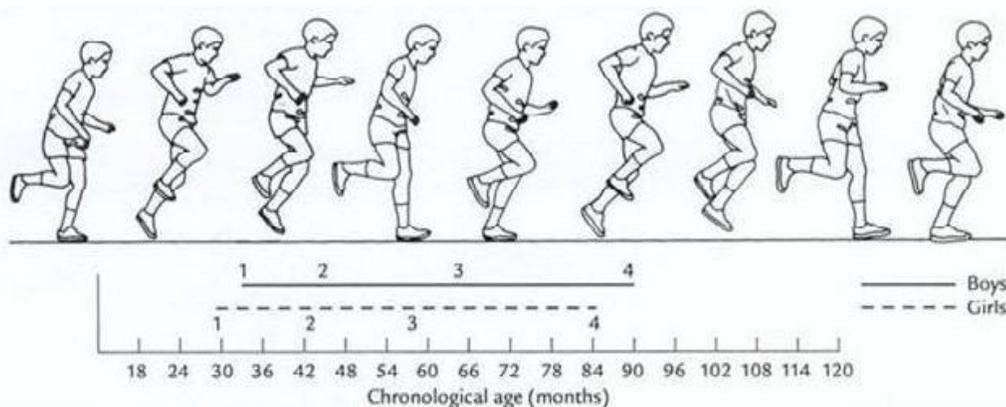
*“Hopping is a body projection locomotor skill that involves the child taking off and landing on the same foot. there is often some confusion as to the term”*. Hopping adalah gerak *locomotor* yang melibatkan lompatan pada awal dengan satu kaki dan mendarat pada kaki yang sama. Hopping serupa dengan lompat jauh dan lompat tinggi, namun pelaksanaanya berbeda, pada saat *take off* atau lepas landas dan *landing* menggunakan kaki yang sama.<sup>26</sup> Namun *hopping* lebih kompleks dibandingkan melompat *horizontal jump* karena gerakan *hopping* membutuhkan kekuatan, koordinasi dan keseimbangan yang lebih besar. *“Hopping can be*

---

<sup>26</sup> *ibid.*, hlm 127

performed on the right and left legs. Typically children have a foot preference for hopping with hopping on the non dominant side being inferior to the dominant side.<sup>27</sup> Hopping bisa dilakukan dengan awalan pada kaki kanan atau dengan kaki kiri, biasanya anak-anak memiliki preferensi kaki untuk melompat dengan sisi kaki yang dominan paling kuat dan menggunakan kaki yang tidak dominan sebagai penyeimbang dalam melakukan gerakan hopping. Berikut penjelasan cara melakukan hopping<sup>28</sup>:

Gambar 7 : Tahapan Hopping



- Tahap 1 : Kaki yang tidak berdominan kuat berdiri dilipat membentuk sudut  $90^{\circ}$  untuk penyeimbang. Sedangkan kaki yang dominan kuat berdiri dengan lurus untuk persiapan melompat.
- Tahap 2 : Lengan pada bagian siku di tekuk membentuk sudut  $90^{\circ}$  , untuk membantu lompatan maka lengan di *flexikan*
- Tahap 3 : Melompat secara berirama ke depan dengan kaki yang sudah ditentukan dominan kuatnya dibantu dengan kaki yang tidak

<sup>27</sup> David L. Gallahue, Understanding Motor Development (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 240

<sup>28</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, Human Motor Development, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 374

dominan sebagai penyeimbang dan lengan sebagai pendorong agar bisa melompat

### 3. Manipulative Dasar

*Manipulative* adalah gerak tubuh kasar meliputi hubungan seseorang dengan object dan terkarakteristikan dengan memberikan kekuatan pada object dan menerima kekuatan dari mereka..<sup>29</sup> Keterampilan ini melibatkan object dan memainkan suatu object yang bergerak menjauh dari tubuh maupun mendekati ke tubuh, “*Manipulative skills are a subset of skills that involve manipulating and controlling objects such as bats and balls. there are many manipulative skills including throwing, catching, kicking, punting, striking, rolling and bouncing/dribbling*”. Sebuah keterampilan yang melibatkan manipulasi dan pengendalian objek seperti bola, tongkat pemukul dan lain lain, ada banyak dari keterampilan *manipulative* diantaranya adalah melempar, menangkap, menendang, mencolok, memantulkan bola/menggiringkan bola.

#### 1. *Catching* (Menangkap)

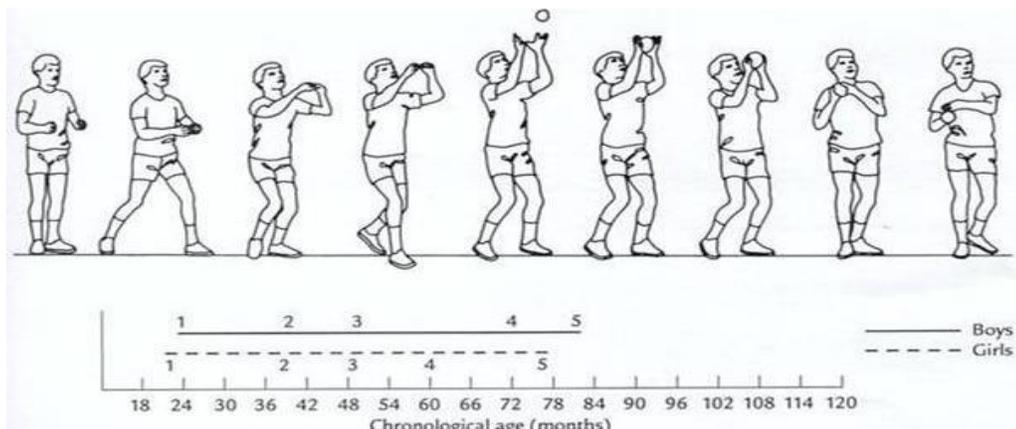
Menangkap merupakan penggunaan tangan untuk menghentikan benda bergerak.<sup>30</sup> Menangkap merupakan keterampilan yang umum

---

<sup>29</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.127

<sup>30</sup> *Ibid*,h.129

digunakan dalam olahraga permainan, aktivitas seumur hidup, “*it is a manipulative skill whose goal is to retain possession of the object, catching can be done with one hand or two*”<sup>31</sup>. Keterampilan ini (*manipulative*) yang tujuannya adalah untuk mempertahankan kepemilikan objek, penangkapan atau menangkap bisa dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan. Berikut ini adalah cara tahapan dari gerak menangkap (*catch*) :



Gambar 8 : Tahapan Menangkap (*Catch*)

Tahapan gerak menangkap (*Preparation : Arm Component*)<sup>32</sup>:

- Tahap 1 : Lengan terulur dengan siku melebar yang akan menunggu bola di lempar.
- Tahap 2 : Lengan bersiap menunggu datangnya bola dengan gerakan *flexi* pada bagian bahu, namun *flexi* ini ternampak di bagian siku.

<sup>31</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development* (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 203

<sup>32</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Human Motor Development*, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 396

Tahap 3 : Lengan bersiap menunggu datangnya bola dalam posisi rilex di sisi tubuh atau sedikit di depan tubuh, siku di lipat atau di tekuk.

Tahapan gerak menangkap(*Reception: Arm Component*)<sup>33</sup>:

Tahap 1 : Lengan tetap berada tertentang atau lurus dan siku melentur atau rilex.

Tahap 2 : Siku melengkung untuk mengangkat kedua tangan ke atas arah wajah

Tahap 3 : Kontak awal bertemunya bola adalah dengan kedua tangan,

Tahap 4 : Kontak bola berada pada tangan saat menerima bola, siku masih melengkung tapi bahu melebar, membawa bola ke bawah dan ke arah tubuh , bukan ke arah wajah.

Tahapan gerak menangkap(*Body and Hand Component*)<sup>34</sup>:

Tahap 1 : Telapak tangan menghadap ke atas

Tahap 2 : Telapak tangan saling berhadapan

Tahap 3 : Telapak tangan disesuaikan dengan ketinggian dan ukuran objek yang akan datang, jempol atau jari-jemari ditempatkan berdekatan.

Tahap 4 : Tidak ada penyesuaian tubuh sebagai respon terhadap jalur ketinggian bola/objek.

Tahap 5 : lengan dan batang tubuh mulai bergerak dalam kaitannya terhadap jalur datangnya bola dari ketinggian

Tahap 6 : kaki, tubuh dan lengan semua bergerak untuk menyesuaikan diri dengan jalur bola yang akan datang.

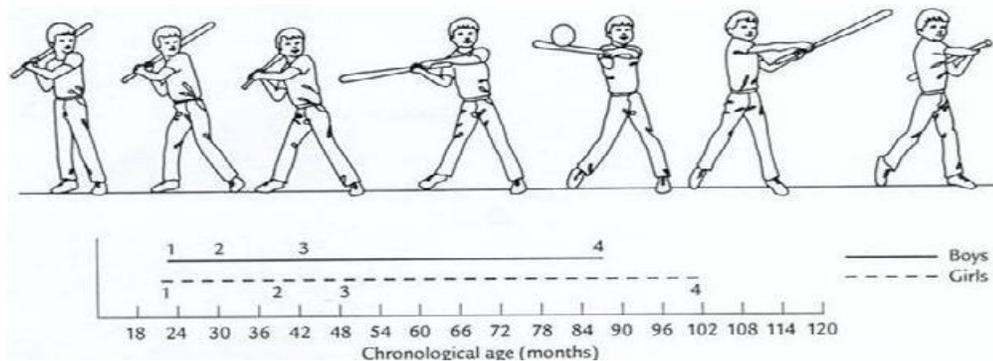
---

<sup>33</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs ,*Ibid*,h.396

<sup>34</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs ,*Ibid*,h.396

## 2. *Striking/Batting a Stasionary Ball.*

Memukul mencakup beberapa keterampilan. Keterampilan ini bisa dilaksanakan dengan berbagai anggota tubuh seperti lengan atau kaki. Orang-orang juga bisa menggunakan berbagai alat seperti pemukul, raket, atau stick golf."A couple of studies have been conducted on affordances in striking in striking. davids, bennert dan beak looked at childern sensitivity to haptic (a sense of touch) information in perceiving affodances of a tennis racket for striking a bal"<sup>35</sup>. Beberapa penelitian telah dilakukan terhadap orang-orang yang mampu mempraktekkan gerakan memukul secara mencolok. "The findings concluded that children could demonstrate reliable preference for a tennis racket to optimally afford striking to a maximum distance in advance of performing a strike".



Gambar 9 : *Striking/Batting a Stationary Ball*

Tahapan gerak memukul (*striking/batting a stationary ball*)<sup>36</sup>,

Tahap Persiapan :

<sup>35</sup> *Ibid*,h.219

<sup>36</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 217

Tahap 1 : Mengayunkan tongkat pemukul ke belakang dalam bidang horizontal.

Tahap 2 : Titik berat tubuh berorientasi ke samping.

Pelaksanaan :

Tahap 1 : Melangkah sedikit pajang ke depan dan menitikberatkan satu kaki untuk menjadi pusat titik berat.

Tahap 2 : Berayun melalui belakang hingga berotasi melalui gerakan

Tahap 3 : Batang tubuh dan pinggul berotasi untuk menyumbangkan gaya putaran.

Tahap 4 : Membentangkan lengan sesaat sebelum contact bola terjadi dengan tongkat pemukul.

Tahap 5 : Menggabungkan ayunan tongkat, langkah kaki(*step*), tulang belakang, rotasi badan, ayunan lengan, kontak bola dan gerakan lanjutan untuk memaksimalkan kekuatan.

*Follow-Through Action :*

Tahap 1 : Lengan dilanjutkan dengan melintang ke arah depan/ke atas.

Tahap 2 : Tubuh bergerak pada salah satu titik berat di kaki dasar

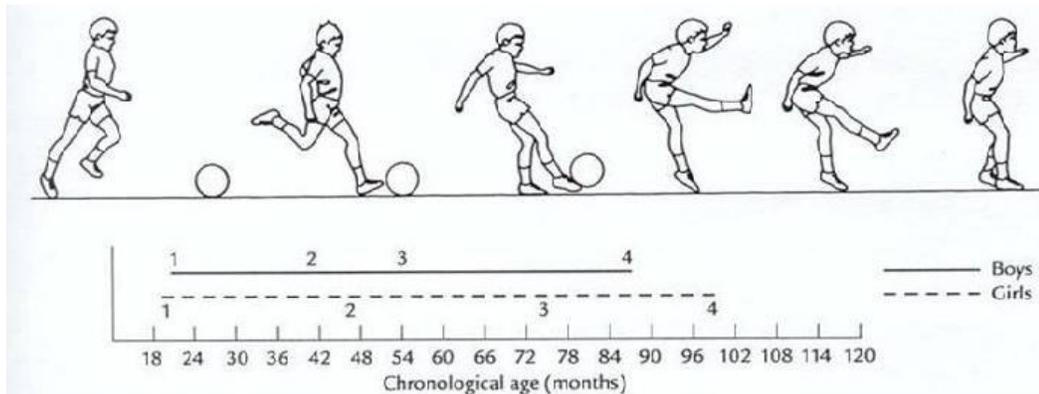
### 3. *Kick* (Menendang)

Menendang merupakan suatu bentuk memukul dimana kaki digunakan untuk memberikan kekuatan pada sebuah benda.<sup>37</sup> Faktor yang utama dalam menendang yaitu lintasan bola yang di inginkan, ketigian bola ketika ditendang. "*Proficient kickers are able to adjust the force,*

---

<sup>37</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.129

distance, trajectory and type of kick to changing task dynamics in order to accomplish the goal of the task”.<sup>38</sup> Aspek aspek perkembangan menendang bola diam telah di teliti secara ekstensif oleh Deach(1951) dan Seefeldt dan Haubenstricker(1981)<sup>39</sup>. Agar bisa menendang dengan baik, anak perlu memiliki koordinasi kaki, keseimbangan dan kemampuan motor persepsi, karena salah satu keterampilan menendang ini merupakan suatu cara dimana anak menendang bola yang diletakkan di tanah dan dipercaya bahwa menendang adalah keterampilan dasar yang menjadi pondasi awal agar anak dapat melakukan gerak dasar ke tingkat selanjutnya/menampilkan keterampilan menendang mereka ke lain diantaranya itu mendribble bola dan *passing*.



Gambar 10 : Tahapan Menendang

Tahapan gerak menendang (*kick*)<sup>40</sup>:

<sup>38</sup> David L. Gallahue, Understanding Motor Development(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 210

<sup>39</sup> Firmansyah Dlis ,*Op.Cit,h.129*

<sup>40</sup> David L. Gallahue,*Op.Cit,h.211*

*Preparatoy phase :*

Tahap 1 : Bersiap bergerak terus menerus ke arah bola.

Tahap 2 : Melangkah terakhir atau lompatan sebelum menendang bola.

Tahap 3 : Menstabilkan kaki disamping atau sedikit di belakang bola.

*Force Production :*

Tahap 1 : Tungkai dan kaki bergerak dengan lutut tertekuk.

Tahap 2 : Memusatkan kekuatan kaki depan sebagai penendang dengan paha yang memiliki inersia penuh dan berurutan diputar di depan dan di ikuti oleh kaki bagian bawah.

Tahap 3 : Kaki diluruskan karena akan membuat kontak atau perkenaan pada saat menendang bola.

*Follow-Through :*

Tahap 1 : Kaki melakukan gerakan dengan mengayunkan cepat ke depan dan ke atas sehingga menyebabkan kaki menjadi lebih stabil.

Tahap 2 : Lengan bertentangan dengan kaki untuk melawan rotasi kaki.

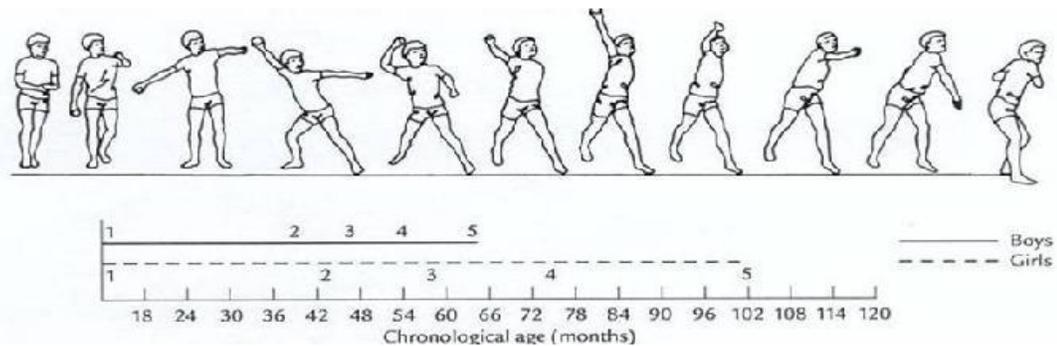
#### 4. *Overhand Throw*

*“Throwing is a complex gross motor skill that involves interaction of different body parts coordinating with each other to apply sophisticated biomechanical principles in action resulting in the transfer of significant force to the ball”<sup>41</sup>. Melempar adalah keterampilan motorik yang kompleks dan melibatkan interaksi bagian tubuh yang berbeda serta berkoordinasi satu sama lain untuk menerapkan prinsip biomekanika yang canggih*

---

<sup>41</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 193

dalam tindakan yang menghasilkan perpindahan arah atau kekuatan signifikan pada bola. Komponen-komponen lemparan beragam tergantung bagaimana tiga faktor dimana sang pelempar berkonsentrasi dan titik acuan yang diperkirakan.



Gambar 11: Tahapan Melempar (*Overhand Throw*)

Tahapan *Overhand Throw*<sup>42</sup>:

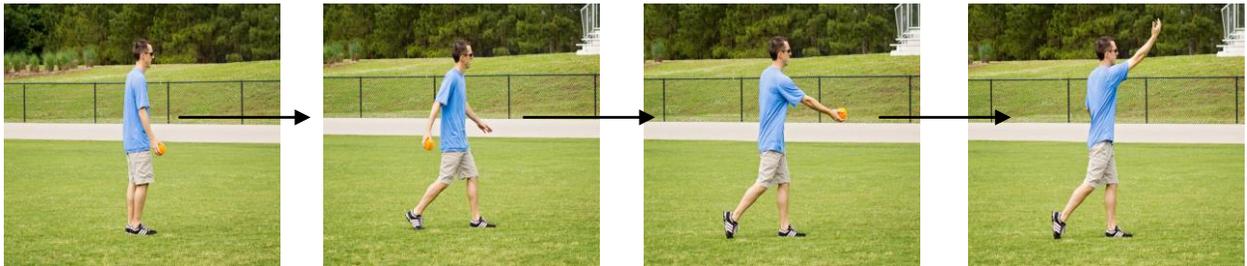
- Tahap 1 : Ayunan awal dimulai dengan gerakan tangan/lengan ke arah bawah.
- Tahap 2 : Merotasi pinggul dan bahu ke arah dimana sisi yang bukan pelempar menghadap dinding.
- Tahap 3 : Berat badan di transfer dengan melangkah dengan kaki yang berlawanan dengan tangan yang melempar
- Tahap 4 : Gerakan lanjutan (*Follow – through*) setelah bola dilepaskan secara diagonal menyilang tubuh menuju kaki bukan dominan.

##### 5. *Underhand Roll*

Menggulingkan/menggelindingkan bola adalah bentuk gerakan melempar dengan cara menggulingkan atau melempar ke arah yang

<sup>42</sup> V. Gregory Payne & Larry D. Isaacs, *Human Motor Development*, (New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 387

ditujukan atau sasaran. Pola gerakan dasar ini telah sering dinilai pada ketepatan menjatuhkan pin bowling dadripada titik acuan.<sup>43</sup> Sejumlah besar kegiatan-kegiatan rekreasi dan olahraga menggunakan pola dasar yang di dapatkan pada gerakan menggelindingkan.



Gambar 12 : Tahapan Menggulingkan Bola (*Underhand Roll*)

Tahapan gerak *underhand roll*<sup>44</sup>:

- Tahap 1 : Lengan dominan mengayun ke bawah dan ke belakang tubuh sedangkan dada menghadap ke target.
- Tahap 2 : Melangkah ke depan dengan kaki yang berlawanan dengan tangan pelempar.
- Tahap 3 : Menekuk lutut untuk memperendah tubuh.
- Tahap 4 : Melepas bola dekat ke lantai sehingga bola tidak memantul setinggi lebih dari 10 cm.

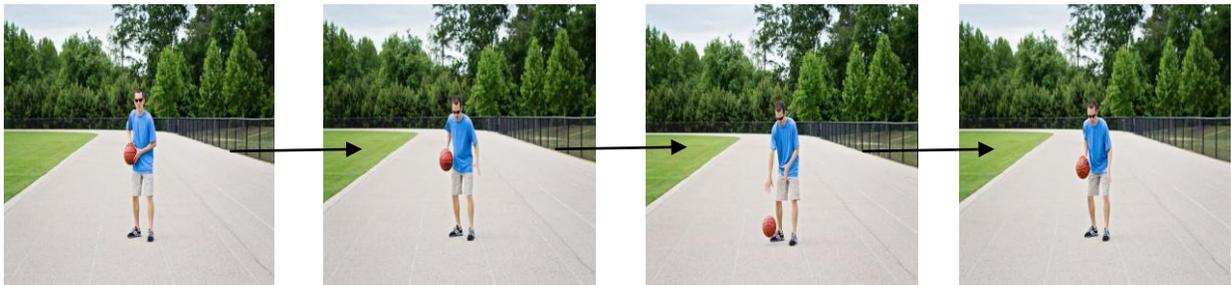
## 6. *Dribbling*

*Dribbling* didahului oleh memantulkan dan menangkap bola, Arma Abdoellah menyatakan, “*Dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha membawa bola ke depan”. Menurut Ambler Vic, “*Dribbling* adalah

<sup>43</sup> Firmansyah Dlis, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015) h.128

<sup>44</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 245

membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Pendapat lain dikemukakan A. Sampaet Zulfar Djazet, Parno dan Iman Sadikun bahwa, ”*Dribble* diperbolehkan hanya menggunakan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri”.<sup>45</sup> Berdasarkan pendapat 3 ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah suatu cara membawa bola ke depan dengan memantulkan bola ke lantai dan hanya menggunakan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan, berlari atau diam di tempat. *Dribbling* adalah kegiatan yang rumit serta membutuhkan penilaian yang tepat tentang jarak objek, kekuatan dan arahnya.<sup>46</sup>



Gambar 12 : Tahapan Memantulkan Bola (*Stationary Dribble*)

Tahapan Gerak *Stationary Dribble*<sup>47</sup>:

- Tahap 1 : . Kontak bola dengan satu tangan setinggi pinggang.
- Tahap 2 : Mendorong bola dengan jari (bukan menampar bola).
- Tahap 3 : Bola menyentuh lantai di depan atau bagian luar kaki sisi dominan.

<sup>45</sup> <https://www.scribd.com/doc/223306705/Pengertian-Dan-Cara-Dribbling-Bola-Basket>, 31-01-2018, diakses Pukul, 12.12 WIB

<sup>46</sup> Firmansyah Dlis, Op.Cit,h.130

<sup>47</sup> David L. Gallahue, Understanding Motor Development(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 244

Tahap 4 : Mempertahankan kontrol bola selama 4-5 kali pantulan berturut-turut tanpa perpindahan kaki.

Keterampilan keterampilan tersebut merupakan dasar dalam mempelajari suatu gerak sebelum ke tingkat lanjut atau yang lebih kompleks. Gerak dasar tersebut merupakan pelajaran awal bagi anak, dengan dikenalkannya gerak dasar kepada anak maka ia tidak akan sulit menerima gerakan yang lebih kompleks di tingkat yang lebih tinggi. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup.

Sebagai contoh, dapat dikemukakan apabila seorang anak mahir dan terampil dalam gerakan melempar mereka nantinya dapat melakukan berbagai teknik, dalam cabang olahraga, seperti bermain Softball, Cricket, Volleyball, Bulutangkis, Netball, Baseball, Lempar Galah, dan Tenis,

Perkembangan motorik yang dialami oleh anak dapat menggambarkan kualitas gerak dasar yang didapatkan saat pembelajaran gerakanya di pendidikan jasmani. Karena menurut Yudha M Saputra, perkembangan gerak dasar anak sekolah dasar dibagi menjadi 3 periode: (1) Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, (2) fase transisi usia 8-10 tahun, (3) fase spesifikasi usia 10-13 tahun.<sup>48</sup>

Pada bagan “Jam Pasir” Gallahu (the phases and stages of motor development), pembagian periode usia yang dikaitkan dengan fase dan tahapan perkembangan gerakannya. Melalui bagan untuk menganalisa tahapan belajar keterampilan gerak pada periode 2-7 tahun.<sup>49</sup> Anak masih memasuki fase fundamental skills yaitu kemampuan gerakan fundamental pada masa kanak-kanak merupakan perkembangan awal fase gerak yang belum sempurna pada masa kanak-kanak, di saat fase ini merupakan bagian untuk menemukan bagaimana melakukan berbagai gerakan non *locomotor*, gerak *locomotor* dan *manipulative*, dan kemudian digabungkan satu sama lain. dimana keterampilan *basic lokomotor* seperti *running, galloping, hop, leap, horizontal jump, & slide*. Kemudian keterampilan *manipulative* seperti *catch, kick, overhand throw, & underhand throw*, kemudian *non-locomotor* seperti gerakan *walk in the beam(balance), one foot balance*. Keterampilan ini menjadi dasar bagi anak usia 2-7 tahun untuk mengembangkan keterampilan yang lebih kompleks ke tingkat lebih tinggi.

Belajar gerak pada fase fundamental skills perlu dilakukan anak guna meningkatkan kualitas keterampilan gerakannya. Melalui belajar manusia menjadi tahu, memahami, mengerti, serta dapat melaksanakan dan memiliki sesuatu dan melalui belajar anak bisa menjadi terampil khususnya dalam belajar gerak anak akan memiliki keterampilan gerak

---

<sup>49</sup> David L. Gallahue, *Understanding Motor Development*(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 50

yang baik. Belajar gerak menurut Heri Rahyubi dalam bukunya, merupakan belajar yang menekankan pada respon maskular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh. Belajar gerak adalah studi tentang keterampilan untuk memperoleh dan menyempurnakan suatu gerakan.<sup>50</sup> Hal ini bertujuan untuk menguasai pola-pola gerak keterampilan tertentu, dan mampu menerapkannya pada berbagai tuntutan keadaan yang dihadapi.

Menurut Amungma'mun, faktor-faktor yang menentukan keterampilan secara umum dibedakan menjadi 3 hal utama, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, (3) faktor situasional(lingkungan).<sup>51</sup> Keterampilan gerak yang baik bisa berguna bagi kehidupan dan karir seseorang diberbagai lapangan kehidupan yang sesuai dengan bakat, semakin baik dan matang fungsi jasmaninya

Kecakapan dalam keterampilan gerak motorik sangat dipengaruhi oleh tingkat perkembangan jasmani. Pada saat berkembangnya keterampilan motorik, meningkat pula tingkat kecerdasan, akurasi, kekuatan dan efisiensi gerakan. *Robert Havighurst* membagi 6 perkembangan yang di alami oleh manusia diantaranya adalah *infancy and early childhood ( 5 years old) middle childhood ( 6 – 12 years old), Adolescence (13 – 18 years old), Early adulthood (19 – 29 years old),*

---

<sup>50</sup> Heri Rahyubi, Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik, (Bandung : Nusamedia, 2012) h. 7

<sup>51</sup> Amung Ma'mun, Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak, (Jakarta: Depdikbud. 2000) h. 58

*Middle adulthood (30 - 60 years old), Latter maturity (60 years and up).*

Berkaitan dengan materi gerak dasar yang ada pada usia anak-anak maka perkembangan yang dialami pada massa *middle childhood* yaitu sebagai berikut :

1. Learnig physical skills necessary for ordinary games.
2. Building a wholesome attitude toward oneself.
3. Learnig to get along with age-maters
4. Learning an appropriate sex role
5. Developing fundamental skills in reading, writing and calculating
6. Developing concepts necessary for everyday living
7. Developing a conscience, morality, and a scale of values
8. Achieving personal independence
9. Developing acceptable attitudes toward society<sup>52</sup>

Dalam usia yang memasuki masih tahap pertumbuhan dan perkembangan di usia anak-anak perlu diperhatikan bahwa ada 9 perkembangan yang dialami pada umumnya. Rata-rata mereka masih mengalami *developing* atau juga perkembangan yang di iringi dengan waktu akan berkembang dan perlu di awasi serta di bombing dalam perkembangannya.

---

<sup>52</sup> David L. Gallahue. David L. Gallahue, Understanding Motor Development(New York : McGraw Hill .2012.). hlm. 43

Tabel 1, Tingkat Perkembangan, Tahapan dan Contoh Karakteristik Perilaku Pada Usia Tertentu

Tingkat Perkembangan	Tahapan	Contoh Karakteristik Perilaku
Sebelum lahir – masa bayi (- 5 bln – 1 tahun)	Reflektif	Menghisab, meraih, fleksi, ekstensi, <i>portural Adjustments</i>
Masa bayi (0 sampai 2 tahun)	Elementer	Berguling, duduk, merangkak, merambat, berdiri, berjalan, meraih
Awal masa kanak-kanak (2 sampai 7 tahun)	Gerak dasar	Lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, dan kesadaran gerak
Pertengahan hingga akhir masa kanak-kanak (8 sampai 12 tahun)	Spesifik	Penyempurnaan gerak dasar dan kesadaran; gerak dasar tari-tarian, permainan/olahraga, senam dan aktivitas akuatik
Remaja sampai dewasa (12 tahun ke atas)	Spesialisasi	Aktivitas rekreasional dan atau sampai kompetitif.

(Sumber: Carl Gabbard, Elizabeth LeBlanc & Susan Lowy. *Physical Education for Children: Building the Foundation*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc. 1987, p:22)

Pada masa awal anak – anak perlu diperhatikan bahwa usia 2 sampai 7 tahun merupakan pembelajaran gerak dasar untuk mencapai keterampilan *locomotor, non-locomotor & manipulative*, Di dalam belajar motorik, pengertian gerak tidak hanya dilihat dari perubahan tempat, posisi *dan* kecepatan tubuh manusia melakukan aksi-aksi motorik olahraga, tetapi gerak juga dilihat atau diartikan sebagai hasil atau penampilan yang nyata dari proses motorik. Penampilan yang nyata maksudnya adalah gerak sebagai sesuatu yang dapat diamati.

Dengan demikian Penguasaan keterampilan gerak dasar yang baik bisa dipergunakan seseorang untuk meraih prestasi yang tinggi di bidang

olahraga, seni, music , atau dalam dunia kerja yang beragam dan berbagai profesi yang berbeda di dalamnya.

## **2. Hakikat Permainan Kecil**

### **a. Pengertian Bermain**

Bigot, Kohnstan, Palland dan Rob dengan Leertouwer mengutarakan beberapa teori dari beberapa karakter tentang bermain sebagai berikut :<sup>53</sup>

#### **1. Teori rekreasi atau teori pelepasan**

Teori ini di utarakan oleh bangsa Jerman, yang bernaman Schaller dan Lazarus, menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbangan antara kerja dengan istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.<sup>54</sup>

#### **2. Teori surplus atau teori kelebihan tenaga**

Teori ini diutarakan oleh Herbert Spencer, seorang bangsa inggris, ia mengatakan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan,atau vitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan disalurkan untuk bermain. Kelebihan tenaga dimaksudkan untuk sebagian kelebihan

---

<sup>53</sup> Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 4

<sup>54</sup> Dra. Sri Nuraini, M.Tpd – Hartman Nugraha, M.Pd, “*Teori dan Praktek Permainan Kecil*” ( Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ : Jakarta, 2015) hlm. 8

energy, kelebihan kekuatan hidup, dan vitalitas, yang dianggap oleh manusia untuk memelihara lewat permainan.<sup>55</sup>

### 3. Teori teleology

Karl Groos, seorang bangsa Jerman, mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas biologic, yang mempelajari hidup sebagai persiapan untuk hidup yang akan datang. Pengutaraan teori ini merupakan pengutaraan yang paling terkenal dan pengutaraan tentang permainan yang dapat diterima.<sup>56</sup>

Teori-teori tentang bermain merupakan sebagian dari usaha yang dapat digunakan dalam dunia pendidikan dan telah diakui kebenarannya bahwa hidup manusia sejak kecil tumbuh dengan melewati beberapa macam bentuk pengalaman bermain. Karena berbeda dengan dunia belajar masa anak-anak awal berbeda dengan masa anak-anak akhir.

Pada hakekatnya pembelajaran pada anak usia sekolah dasar adalah bermain, pada masa anak-anak awal kecendrungan bermain lebih besar, ketika. Anak – anak yang berumur 6 tahun bila ia sedang bermain, maka jalan pikiran seluruh serta jiwanya lepas dari lingkungan hidupnya. Ia merasa bertugas atau membagi-bagi tugas dalam dunia permainannya. Karena setiap waktunya yang diisi pada anak sekolah dasar adalah kegiatan bermain, yang dimaksud dengan kegiatan bermain disini adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, sukarela,

---

<sup>55</sup> *Ibid, hlm.8*

<sup>56</sup> *Ibid, hlm.8*

bersungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan, dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan dari bermainnya.<sup>57</sup> Maka aktifitas bermain merupakan bagian dan proses pembelajaran.

Massa anak-anak di usia sekolah dasar merupakan waktu yang tepat untuk memberikan stimulasi terkait keterampilan yang dibutuhkan, pada masa ini adalah saat yang tepat untuk memperkaya keterampilan gerak dasar anak. Anak akan mendapatkan kesempatan lebih banyak untuk belajar keterampilan gerak dasar yang dibutuhkan lewat bermain. Pendidikan modern berpendapat bahwa bermain merupakan alat pendidikan. Seperti Pestalozzi seorang pedagog yang terkenal dari Swiss pada abad ke-18 dan permulaan abad ke-19, menekankan perlunya bermain, ia percaya bahwa bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga.<sup>58</sup> John Lock seorang filosof bahasa inggris abad ke 17, ia meyakini bahwa bermain dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan pendidikan.<sup>59</sup> Pada masa usia sekolah tingkat dasar maupun usia dini bermain merupakan hal yang tepat di lakukan untuk pembelajaran.

Dalam dunia pendidikan mengakui adanya ucapan yang mengatakan :”Makin banyak kesempatan bermain, makin sempurna adalah penyesuaian

---

<sup>57</sup> Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 91

<sup>58</sup> Dra. Sri Nuraini, M.Pd – Hartman Nugraha, M.Pd, “*Teori dan Praktek Permainan Kecil*” ( Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ : Jakarta, 2015) hlm. 3

<sup>59</sup> *Ibid*, hlm. 3

anak terhadap keperluan hidupnya di dalam masyarakat". Karena massa persiapan anak untuk menjadi dewasa, tidak cukup di isi dengan pelajaran-pelajaran pengetahuan saja, tetap bermain yang mampu mengembangkan fisik dan mental, anak yang sesuai dengan perkembangannya sangat diperlukan. Yang dimaksud dengan bermain disini adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, sukarela, bersungguh-sungguh dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan dari bermainnya, terdapat beberapa macam permainan anak, yaitu sebagai berikut<sup>60</sup> :

- a. Permainan fungsi(permainan gerak), seperti meloncat-loncat, naik dan turun tangga, berlari-larian, bermain tali dan bermain bola
- b. Permainan fiksi, seperti menjadikan kursi sebagai kuda, main sekolah-sekolahan, dagang-dagangan, perang-perangan, dan masak-masakan
- c. Permainan reseptif dan apresiatif, seperti mendengarkan cerita atau dongeng, melihat gambar, dan melihat orang melukis
- d. Permainan membentuk(konstruksi), seperti membuat kue dari tanah liat, membuat gurun pasir, dan lain lain

Oleh karena itu keterampilan gerak dasar yang berkembang harus di dukung penuh oleh orang tua sebagai motivasi anak untuk belajar dan bermain di usianya, karena banyak saat ini orang tua yang membatasi anaknya dalam bermain begitu juga peran guru sangat penting sebagai pendamping anak di sekolah, guru diharapkan mampu membimbing anak menjadi lebih berkembang dalam berbagai jenis keterampilan. Anak akan

---

<sup>60</sup> Sukintaka, *Op.cit,hlm.91*

tertarik dengan permainan yang dimainkan bersama teman-teman sebayanya di sekolah melalui permainan yang diciptakan oleh gurunya.

## **b. Tujuan Bermain**

Menurut Soemitro, nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan rekreasi hampir sama. Kegiatan anak-anak biasanya dianggap bermain, sedang kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang.<sup>61</sup> Bermain tidak akan lepas dari kehidupan manusia baik itu anak-anak maupun dewasa, tetapi masa anak-anak adalah kegiatan bermain, dari bermain anak-anak bisa mengembangkan segala aspeknya. Bruner mengatakan bahwa bermain dalam masa kanak-kanak adalah “kegiatan yang serius” yang merupakan bagian penting dalam perkembangan tahun pertama anak-anak.<sup>62</sup> Bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seorang anak karena itu memang siklus yang harus mereka jalani dan lalui di masa itu. Ketika di masa anak-anak mereka tidak menjalani aktivitas atau dibatasi kegiatan bermainnya, maka kemungkinan yang bisa terjadi adalah anak akan mengalami gangguan psikologi pada dirinya. Bermain merupakan bagian hidup anak, selain itu bermain juga dapat dilakukan sambil belajar dan tugas gurulah sebagai pendamping memberikan arahan pada anak saat melakukan kegiatan

---

<sup>61</sup> Soemitro, *Permainan Kecil*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan : 1992), h. 16

<sup>62</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi. 5*, (Jakarta: Erlangga), h. 121

bermain. Permainan yang disusun secara sistematis dan memiliki tujuan tentu akan membantu mengembangkan keterampilan gerak dasar yang dibutuhkan. Agus Sujanto dalam psikologi perkembangan menyatakan :

Pada hakikatnya, kecakapan-kecakapan yang diberikan oleh sekolah dasar kepada anak meliputi aspek-aspek jasmani dan aspek aspek rohani yang bersifat positif(baik). Diharapkan semua aspek yang bersifat positif dapat dikembangkan melalui rangasangan yang diberikan dari luar, baik dengan menggunakan faktor-faktor luar yang bersifat sosial maupun non sosial. Karena panduang keduanya akan menyebabkan timbulnya aktivitas pada anak, dalam bentuk belajar, sebagai transfer dari aktivitas yang telah dimiliki oleh anak sebelumnya, yaitu dalam bentuk bermain.<sup>63</sup>

Aktivitas fisik yang diberikan tidak hanya bergantung pada satu kegiatan permainan saja. Banyak permainan yang bisa dilakukan mulai dari permainan tradisional , permainan tanpa alat, permainan menggunakan alat hingga ke permainan modern. Ada pula permainan modifikasi yang dikembangkan berdasarkan permainan-permainan yang sudah ada.

### **c. Manfaat Bermain**

Bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial anak. Salah satu manfaat bermain menurut Elizabeth B. Hurlock yaitu

---

<sup>63</sup> Agus Sujanto, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Rineka Cipta). Hh. 90-91

mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya.<sup>64</sup> Terutama pada anak usia sekolah dasar yang memang sedang mengalami masa paling aktif dibandingkan masa lainnya. Dengan keaktifan yang dimiliki oleh anak saat itu, tentu akan menjadi bagian yang penting dalam pembelajaran di sekolah agar keaktifan tersebut dapat tersalurkan dengan baik.

*“Play enables children to create understanding of their world from their own experiences and exerts a strong influence on all aspects of their growth and development. Children become empowered in play to do things for themselves, to feel in control, to test and practice their skills, and affirm confidence in themselves. Play is important for children’s developing sense of competence”<sup>65</sup>.*

Dalam pendidikan jasmani semua anak harus diaktifkan dalam pembelajarannya. Sehingga guru harus memiliki kreativitas yang tinggi agar semua anak mampu memiliki minat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu guru juga harus memahami kebutuhan anak terkait tugas perkembangan anak yang sesuai dengan usianya. Serta bagaimana guru bisa mengemas permainan yang menarik agar anaknya berminat untuk mengikuti permainan dan termotivasi untuk belajar sambil bermain dengan baik. Mereka diberi kesempatan untuk bertanggung jawab atas tugas dalam permainan itu, agar potensi bertanggung jawab dapat berkembang sebaik-baiknya.

---

<sup>64</sup> Elizabeth, B. Hurlock *Psikologi Perkembangan Edisi. 5*, (Jakarta: Erlangga), h. 121

<sup>65</sup> Gestwickly, Carol. *Developmentally Approve Practice: Curriculum and Development in Early Fifth Edition*. hlm.166

Secara psikologis dan pedagogis, bermain mempunyai nilai-nilai yang sangat berharga bagi anak, diantaranya<sup>66</sup>:

- a. Anak memperoleh perasaan senang, puas, dan bangga
- b. Anak dapat mengembangkan sikap percaya diri, tanggung jawab, dan kooperatif(mau bekerja sama)
- c. Anak dapat mengembangkan daya fantasi, atau kreativitas(terutama permainan fiksi dan konstruksi)
- d. Anak dapat mengenal aturan, atau norma yang berlaku dalam kelompok serta belajar untuk menaatinya
- e. Anak dapat memahami bahwa baik dirinya maupun orang lain, sama-sama mempunyai kelebihan dan kekurangan
- f. Anak dapat mengembangkan sikap sportif, tenggang rasa, atau toleran terhadap orang lain.

#### **d. Pengelompokan Permainan Kecil**

Permainan kecil adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai aturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan<sup>67</sup>. Permainan kecil dapat dikelompokkan dengan bermacam-macam cara memandang terhadap permainan itu. Jika pengelompokkan berdasarkan jumlah pemain, kondisi di lapangan , alat

---

<sup>66</sup> Andang Ismail, *Education Games*,(Yogyakarta:Pilar Media) hlm. 29

<sup>67</sup> Dra. Sri Nuraini– Hartman Nugraha, “*Teori dan Praktek Permainan Kecil*” ( Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ : Jakarta, 2015) hlm. 25

yang digunakan dan lain lain. Berdasarkan alat yang digunakan maka permainan kecil dapat dikelompokkan menjadi .<sup>68</sup>

1. Permainan kecil tanpa alat, dan
2. Permainan kecil menggunakan alat :
  - Permainan dengan bola :
    - a. Permainan dengan bola kecil
    - b. Permainan dengan bola besar
  - Permainan kecil menggunakan alat non bola :
    - a. Permainan dengan balok
    - b. Permainan dengan tongkat
    - c. Permainan dengan saputangan
    - d. Permainan dengan simpai
    - e. Permainan dengan gadai
    - f. Permainan dengan pita, dan lain-lainnya

Permainan kecil tanpa alat adalah suatu bentuk permainan yang mempunyai peraturan tertentu mengenai peraturannya yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya<sup>69</sup>. Permainan merupakan alat bermain yang digunakan oleh anak usia sekolah dasar. Permainan bisa berbentuk memakai alat maupun tidak memakai alat.

Permainan tanpa alat sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana(low organized games) yang tidak menggunakan alat atau media, permainan ini menggunakan kemampuan gerak siswa untuk menghidupkan suatu permainan.<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> *Ibid*,. h. 11

<sup>69</sup> Achmad Alltief , Suherman, Marta Dinata. *Kumpulan Permainan Rakyat*, (Jakarta:2006)

<sup>70</sup> Sri Nuraini dan Hartman Nugraha, *Teori dan Praktek Permainan Kecil*(Jakarta:2015) h.25

Permainan dengan menggunakan alat merupakan aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak dengan menggunakan alat-alat sebagai media atau sarana bermain.<sup>71</sup> Permainan dengan alat ini umumnya lebih banyak diarahkan pada pengembangan keterampilan manipulatif (saat memainkan alat) dengan tangan atau dengan bagian tubuh lain.<sup>72</sup> Permainan dengan menggunakan alat bisa meliputi *dengan bola kecil, bola besar ataupun alat non bola*.

Pada saat ini sekolah-sekolah di Indonesia dapat dikatakan bahwa alat-alat atau perkakas untuk menunjang program pendidikan jasmani masih kurang memadai, bahkan ada sekolah yang tidak sama sekali yang tidak punya mempunyai peralatan yang layak untuk menunjang kegiatan kurikulum pendidikan jasmani. Maka salah satu untuk mengatasi masalah ini adalah menyajikan kegiatan-kegiatan yang tidak memerlukan alat atau perkakas tetapi bisa membuat anak aktif bergerak dalam pembejalaran pendidikan jasmani lewat permainan-permainan baik menggunakan alat atau tidak menggunakan alat.

Dengan kemampuan guru pendidikan jasmani untuk melakukan inovasi ataupun modifikasi, akan mengakibatkan bahan-bahan permainan

---

<sup>71</sup> [http://jakartapedia.bpadjakarta.net/index.php/Permainan\\_dengan\\_Alal](http://jakartapedia.bpadjakarta.net/index.php/Permainan_dengan_Alal)

<sup>72</sup> *ibid* h.39

kecil makin hari makin berkembang.<sup>73</sup> Makin berkembangnya permainan kecil berarti makin banyak pula bahan yang disajikan di sekolah. Dengan memodifikasi peraturannya, telah tersusun permainan kecil yang baru. Dengan demikian guru pendidikan jasmani tidak akan kehabisan bahan sajian untuk mengisi kegiatan pendidikan jasmani. Diharapkan guru pendidikan jasmani mampu untuk melakukan inovasi maupun modifikasi alat-alat yang dapat dipakai bermain untuk menunjang pelaksanaan proses belajar mengajar. Makin berkembangnya permainan kecil yang dimodifikasi atau divariasikan maka makin banyak pula permainan yang dapat disajikan di sekolah.

Berikut merupakan permainan kecil yang diterapkan atau diberikan perlakuan kepada siswa&siswi kelas II SDN Duren Jaya 7 Kota Bekasi agar pembelajaran gerak dasar semakin menarik :

Tabel 2, Nama Permainan Kecil dan Unsur Gerak Dasar yang terkait dengan permainan

No	Nama Permainan Kecil yang Diterapkan	Unsur Gerak yang Terkait dengan Permainan	
		<i>Locomotor</i>	Manipulative
1	Lari Jengket	a. Berlari b. Melompat c. Melompat ke arah kanan/kiri d. <i>Hopping</i>	-

<sup>73</sup> Soemitro, *Permainan Kecil*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan : 1992), h. 31

		e. <i>Sliding/Slide</i> f. <i>Galloping</i> g. <i>Leaping</i>	
2.	Ikuti Instruksi Suara	a. Melompat b. Melompat dengan 1 kaki c. <i>Slide</i>	-
3.	Jalan Kepiting dan Berkuda	a. Berjalan b. <i>Slide</i> c. <i>Galloping</i>	-
4	Perang Kok	a. Berlari b. Melompat	a.Melempar b.Menangkap c.Menendang
5	Bola Rintangan	a. Berlari b. Melompat c. <i>Hopping</i> d. <i>Leaping</i>	a.Memantulkan bola b.Menggulingkan bola c.Menangkap d.Melempar e.Menendang f.Memukul bola
6	Siapa Cepat Dia Dapat	a. Berlari b. Melompat c. <i>Leaping</i> d. <i>Galloping</i>	a. Menendang b. Memukul

### 3. Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah

Tingkatan kelas di Sekolah Dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas tinggi Sekolah Dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, kisaran usia Sekolah Dasar berada diantara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun.

Menurut Samsudin dalam bukunya menyatakan bahwa, anak yang berada pada kelas bawah adalah anak yang berada pada usia dini, masa usia dini merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan seseorang.<sup>74</sup> Anak pada masa usia dini merupakan golden age atau masa emas, pada usia ini anak sangat tergantung pada lingkungan sekitarnya, senang menirukan sesuatu yang baru, senang menanyakan sesuatu yang belum diketahuinya dan senang menarik perhatian orang yang ada di sekitarnya. Pada masa ini merupakan fase yang sangat mendasar dan fundamental bagi perkembangan individu seorang anak, karena pada fase inilah terjadinya peluang yang sangat besar untuk pembentukan dan perkembangan pribadi seseorang.

Ciri-ciri siswa usia sekolah dasar adalah bergerak. Siswa sekolah dasar senang sekali dengan bergerak, setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak, baik itu gerakan kasar yang menggunakan

---

<sup>74</sup> Aip Syarifuddin, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Jakarta: Depdikbud, 1992) h. 72

sebagian besar tubuhnya, seperti berlari, melompat dan melempar. Dan ia juga melakukan gerakan tubuh yang bersifat keterampilan terbatas, seperti menggunting, menempel dan mendorong. Namun bergerak disini mencakup banyak hal, siswa SD cenderung lebih suka begerak dalam bentuk bermain yang ia ciptakan dengan teman sebayanya, disini terjadi perkembangan yang signifikan dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik dan melibatkan kelompok otot yang lebih kecil.

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga sekolah dasar pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan dan sudah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya, mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian walaupun belum mendekati sempurna, dan telah berkembang koordinasi mata tangan dan kaki.

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting pada masa usia sekolah dasar. Semua anak normal mampu mengembangkan dan mempelajari berbagai macam gerakan sampai yang lebih rumit. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerak pegulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman lingkungan mereka. Karakteristik inilah yang harus dipahami oleh guru pendidikan jasmani, guru akan membantu siswa sekolah dasar secara efektif dan efisien,

Sukintaka dalam bukunya mengungkapkan beberapa karakteristik yang ada pada siswa kelas bahwa berumur antara 6 atau 7 tahun sampai 8 atau 9 tahun, antara lain:

1. Aspek Jasmani : Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar mengejar atau bermain, memanjat, berkelahi, dan beburu, aktif, enerjik, senang kepada suara berirama, tulang masih lembek, dan mudah berubah bentuk, jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan, rasa memperimbangkan dan pemahaman berkembang, koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum menggunakan otot-otot halus dengan baik, kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanan rendah
2. Aspek Psikologik atau mental : bentuk perhatian singkat, rasa ingin tahu besar, ingin menemukan dan mengetahui semua yang dilihat, dan menanyakan sesuatu secara alami, ada perkembangan kemampuan untuk mengontrol organ untuk bicara, peningkatan terhadap aktifitas yang disenangi, kemampuan mengatakan pendapat terbatas, tertarik terhadap semuanya, menunjukkan keinginan berkreaitif, dan daya khayal besar.
3. Aspek Sosialnya : dramatic, khayal, meniru dan rasa ingin tahu yang besar, senang berkelahi dan memanjat, penyesuaian terhambat, senang yang dialami, dimanjakan, senang kepada dongeng dan cerita, suka diperhatikan oleh kelompoknya<sup>75</sup>

Pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar pada aspek jasmani, aspek psikologik dan aspek sosialnya merupakan hal yang saling berkaitan dan harus diperhatikan dalam proses pembelajaran pendidikan

---

<sup>75</sup> Sukintaka, Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes, (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 41

jasmani. Karena guru harus mengerti siswanya di rentang usia sekolah dasar. Menurut Zulkifli dalam bukunya menyatakan bahwa :

Pada dasarnya anak usia sekolah dasar menunjukkan tanda-tanda bahwa ia menaruh perhatian terhadap dunia luar, selalu aktif dalam kegiatan di lingkungannya, namun suka bertanya-tanya karena perhatiannya sangat tajam, mereka seperti realis kecil, ingatannya sangat setia dan kemauan belajarnya sanga kuat.<sup>76</sup>

Anak usia sekolah dasar selalu minta harus diperhatikan semua yang dilihat dan dirasakan dan selalu di ingat di dalam otak oleh mereka. Daya ingatnya sangat tinggi, semua kejadian di masa lalu akan selalu teringat disaat menjelang dewasa. Maka hal tersebut anak dilihat dari karakteristik yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar guru harus menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan menyenangkan salah satunya adalah bermain, bermain merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi manusia, dalam hal ini siswa sekolah dasar senang sekali aktif dalam kegiatan yang di ikutinya apabila guru menciptakan suasana kelas dengan bermain yaitu belajar gerak dengan bermain maka tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai dalam tahap sekolah dasar akan terlaksana dengan baik, begitu juga ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus Siti Hadriyanto Haditomo mengatakan, ternyata bahwa kecakapan motorik ini makin disesuaikan dengan

---

<sup>76</sup> Zulkifli, Psikologi Perkembangan, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1995), h. 62

keleluasan lingkungan.<sup>77</sup> Lingkungan yang baik tampak kondusif dapat memicu seorang anak belajar keterampilan gerak dengan efisien dan efektif sehingga gerakannya berangsur-angsur membaik

## **B. Kerangka Berfikir**

Dari teori yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa Gerak dasar merupakan pola gerak yang inheren sebagai dibentuknya dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak *locomotor, non-locomotor dan manipulative*. Gerak dasar yang dapat membantu perkembangan fisik anak dimana anak juga ditandai dengan berkembangnya kemampuan atau keterampilan motorik, baik yang kasar ataupun yang halus. Perkembangan keterampilan gerak dasar anak merupakan perubahan-perubahan pada keterampilan gerak anak yang terjadi secara sistematis yang sederhana ke yang kompleks dan kematangan syaraf dan otot. Melalui pemberian stimulasi yang tepat diharapkan tugas pemenuhan perkembangan anak dapat terpenuhi secara optimal. Unsur-unsur yang digunakan keterampilan gerak dasar yang di dalam penelitian ini yaitu *locomotor dan manipulative*

Metode bermain untuk siswa sekolah dasar sebagai proses pembelajaran yang disesuaikan agar efektif dan efisien berkenaan

---

<sup>77</sup> Siti Rahayu Haditomo, Psikologi Perkembangan. (Yogyakarta : Gadjah Mada University press. 2006) h. 177

dengan pemahaman tentang pertumbuhan dan kematangan siswa sekolah dasar. Melalui bermain anak dapat sambil belajar, guru pun dapat memasukan unsur-unsur tertentu dalam pengembangan keterampilan anak. Bermain dalam masa anak-anak adalah kegiatan yang serius yang merupakan bagian terpenting dalam perkembangan usia sekolah dasar. Karena bermain bukan hanya sebatas mencari kesenangan jika guru dapat mengemas permainan sekreatif mungkin. Metode bermain ini merupakan aktivitas yang didominasi oleh penggunaan lengan dan kaki. Metode bermain ini dapat membantu anak dalam mempersiapkan pertumbuhan dan kesiapan mereka untuk memasuki jenjang pendidikan berikutnya tanpa mengalami kesulitan gerak.

Bentuk permainannya adalah dengan menggunakan alat dan tidak menggunakan alat dalam penelitian ini ditujukan untuk mendorong peningkatan keterampilan gerak dasar dan mengetahui apakah ada pengaruh pada anak tersebut jika diberikan metode bermain dalam pembelajaran gerak dasar. Bentuk kedua jenis permainan ini diharapkan bisa membantuk mengembangkan dan memberikan pengaruh pada keterampilan gerak dasar anak yang dibutuhkan pada masanya.

Dari uraian yang telah di tuliskan bahwa permainan kecil diharapkan mampu merubah keterampilan gerak dasar dan membuat siswa lebih aktif bergerak secara sadar dan tidak menyadari bahwa mereka sedang belajar

keterampilan gerak dasar karena melalui bermain ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Adapun unsur-unsur gerak dasar yang termasuk ke dalam permainan kecil tanpa alat dan permainan kecil menggunakan alat dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3, Beberapa Unsur-unsur Gerak Dasar Yang Ada Pada Permainan Kecil

Nama Permainan Kecil	Unsur gerakan yang terkait
Lomba Jalan Kepiting dan Berkuda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sliding</li> <li>• Shuffle</li> <li>• Galloping</li> <li>• Berlari</li> <li>• Dan lain lain</li> </ul>
Lari Jengket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari</li> <li>• Melompat dua kaki</li> <li>• Melompat satu kaki</li> <li>• Hopping</li> <li>• Leaping</li> <li>• Sliding</li> </ul>
Instruksi Suara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membungkuk</li> <li>• Berdiri dengan satu kaki</li> <li>• Berlari di tempat</li> <li>• Melompat</li> <li>• Mengangkat</li> <li>• Mengayun , dll</li> </ul>
Perang Kok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghindar</li> <li>• Berlari</li> <li>• Melompat</li> <li>• Melempar atas</li> <li>• Menangkap</li> <li>• Melempar bawah</li> <li>• Menendang</li> </ul>
Siapa Cepat Dia Dapat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan</li> <li>• Berlari</li> <li>• Sliding</li> <li>• Mengambil</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar</li> <li>• Hopping</li> </ul>
Bola Rintangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul</li> <li>• Menangkap</li> <li>• Berlari</li> <li>• Melompat</li> <li>• Memegang</li> <li>• Menendang</li> <li>• Menggelinding</li> <li>• Melempar</li> <li>• Leaping</li> <li>• Hopping</li> </ul>

### **C. Hipotesis Penelitian**

Dengan mempertimbangkan kerangka teoritis dan kerangka berpikir diatas, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua pendekatan maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut : Permainan kecil berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas II A SDN Duren Jaya 7 Kota Bekasi.