

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Acuan Teori dan Fokus yang Diteliti

##### 1. Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar

###### a. Pengertian Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata dasar mampu. Mampu berarti sanggup untuk melakukan sesuatu dan kemampuan memiliki arti kesanggupan atau kekuatan untuk melakukan sesuatu dengan usahanya sendiri. Seperti seseorang yang mampu melempar bola berarti orang tersebut dapat melakukan gerakan melempar bola dengan kekuatan dan usahanya sendiri, sehingga bola tersebut dapat melambung sesuai dengan arah yang ditujunya. Dapat diartikan pula bahwa mampu ialah dapat atau sanggup melakukan suatu gerakan dengan melakukan latihan dengan tekun agar seseorang dapat mencapai kemampuan tersebut.

Menurut Munandar, kemampuan atau kesanggupan adalah kecakapan atau kekuatan seseorang untuk dapat berbuat atau melakukan suatu tindakan sebagai suatu hasil dari pembawaan atau latihan.<sup>1</sup> Adapun menurut Esti menyatakan bahwa kemampuan merupakan perilaku yang rasional untuk mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>2</sup> Jadi, kemampuan tersebut dapat diartikan sebagai kesanggupan, kecakapan, kekuatan untuk dapat melakukan

---

<sup>1</sup> Utami S. Munandar, *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah* (Jakarta: Grasindo, 1984), h. 17

<sup>2</sup> Sri Esti, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Grasindo, 2004), h.23

sesuatu tindakan atau perbuatan untuk mencapai tujuan yang diharapkan sebagai hasil dari latihan yang telah dilakukannya.

Ketika beraktivitas seseorang memerlukan kemampuan, khususnya kemampuan fisik, seperti berjalan atau berpindah ke suatu tempat, berlari, mengangkat dan melempar suatu benda atau pada saat anak sedang bermain. Manusia diciptakan dengan banyak potensi yang bisa dikembangkan, salah satunya ialah kemampuan gerakanya yang sangat besar. Banyak sekali gerakan-gerakan yang dilakukan anak-anak ketika sedang bermain bersama teman-temannya di lapangan, gerak-gerak dasar alami yang ada pada diri anak-anak ini bisa dikembangkan kemampuannya melalui kegiatan latihan secara berkelompok.

#### **b. Pengertian Eksplorasi**

Eksplorasi bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh siswa sekolah dasar, ketika melakukan eksplorasi berarti siswa sedang melakukan kegiatan penjelajahan sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman-pengalaman baru dari kegiatan penjelajahan yang dilakukannya. Dalam pendidikan jasmani, eksplorasi merupakan kegiatan awal yang dilakukan siswa, dimulai dengan potensi awal yang dimiliki peserta didik, potensi awal yang dimaksudkan ialah tentang wawasan yang diterima dari pengalaman yang sudah dialami peserta didik sebelumnya. Pencarian sampai ditemukannya hubungan antara materi atau tugas yang baru diberikan guru dengan pengalaman yang sudah dialaminya dan berakhir pada tahap sejauh mana

peserta didik dapat mengembangkan jawaban atas materi atau tugas yang diberikan guru.

Menurut Tyler dalam Yudha, aktivitas eksplorasi memungkinkan anak SD untuk melakukan percobaan terhadap perilaku dirinya dan mengambil keputusan mengenai apa yang dilakukan, bagaimana hal ini dilakukan, dan kapan dilakukannya.<sup>3</sup> Misalnya dalam melakukan aktivitas eksplorasi gerak ketika pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, siswa diminta untuk menggali pola gerak dengan berbagai variasi sesuai kemampuannya tanpa instruksi yang lengkap dari guru. Di sini guru berperan sebagai fasilitator dan siswa menjadi lebih aktif untuk mencari pola gerakan-gerakan yang lain tanpa harus mencontoh gerakan yang diperlihatkan gurunya. Eksplorasi gerak, yang dilakukan siswa dapat mengembangkan daya kreativitas yang dimilikinya dalam hal gerak. Karena siswa dapat melakukan percobaan sebanyak yang siswa bisa dan mengambil sendiri keputusan mengenai gerak mana saja yang akan dilakukannya, bagaimana cara melakukan gerak tersebut, dan pada saat kapan gerak tersebut dilakukan.

Dengan demikian, eksplorasi itu sendiri merupakan kegiatan yang berguna sekali dalam pendidikan jasmani karena dengan bereksplorasi, siswa tidak hanya mengikuti gerakan seorang guru, secara perlahan siswa ikut mengembangkan gerakan sehingga siswa memiliki pengalaman baru

---

<sup>3</sup> Yudha M. Saputra, *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2010), h. 37 ([https://www.google.co.id/...BBM\\_1.pdf](https://www.google.co.id/...BBM_1.pdf)) Diakses tanggal 3 Maret 2016

atas apa yang dikembangkannya. Ketika bereksplorasi, seorang anak sedang melakukan proses berpikir, berimajinasi, merasakan dan merespon apa yang diterimanya. Aktivitasnya terjadi karena adanya stimulus dari luar melalui pengalaman gerakanya dan perlu diarahkan secara cermat. Sejalan dengan pendapat Conny, bahwa pada masa anak usia SD pembelajaran Penjaskes seyogyanya ditekankan pada eksplorasi dan manipulasi objek konkret, juga terkait dengan berbagai permainan konkret Penjaskes.<sup>4</sup>

Eksplorasi dilakukan untuk memperkaya pengalaman dan kualitas gerak yaitu untuk menemukan bahwa kualitas gerak yang benar dapat diterapkan melalui salah satu pengaturan dan penguatan terhadap tenaga yang diperoleh, lalu dikembangkan sesuai dengan imajinasi siswa guna mengetahui pengembangan kreativitasnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa eksplorasi merupakan aktivitas yang memungkinkan seseorang untuk melakukan percobaan terhadap perilaku dirinya sehingga orang tersebut dapat menemukan dan mengembangkan sendiri apa yang ingin dilakukannya dan bagaimana cara melakukannya.

---

<sup>4</sup> Semiawan Conny, *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar* (Jakarta: Indeks, 2008), h. 121

### **c. Pengertian Gerak Dasar Melempar**

Gerak yang dilakukan pada anak usia sekolah dasar termasuk dalam kategori gerak dasar. Gerak dasar yang dilakukan bermacam-macam jenisnya seperti gerak lokomotor atau gerak berpindah tempat, gerak non lokomotor atau gerak tidak berpindah tempat serta manipulatif atau gerak mengontrol objek/benda. Tanpa disadari, dalam kehidupan sehari-hari gerak dasar ini sudah dilakukan seperti berjalan, berlari saat bermain bersama teman, melompat untuk meraih suatu benda yang berada di tempat yang lebih tinggi dari dirinya, melempar bola, menendang bola. Sesuai dengan perkembangan fisik dan tingkat perkembangan usianya, gerak dasar yang dilakukan anak berbeda-beda sehingga perlu adanya latihan kemampuan gerak dasar agar semakin meningkat, salah satunya ialah gerak dasar manipulatif.

Gerakan dasar manipulatif merupakan aktivitas yang melibatkan bagian tubuh untuk dapat memanipulasi benda di luar dirinya. Gerakan manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek dengan koordinasi tangan dan kaki atau bagian tubuh lainnya. Menurut Syarifuddin dan Muhadi, aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya seperti melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat,

memukul, menarik, mendorong merupakan bagian dari aktivitas gerakan manipulasi.<sup>5</sup>

Di dalam gerak dasar manipulatif terdapat gerakan melempar. Melempar berasal dari kata dasar lempar. Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.<sup>6</sup> Benda yang digunakan bisa bola besar atau bola kecil dan kuat lemahnya lemparan tergantung pada kuat lemahnya gerakan tangan dan jauh dekatnya sasaran yang dituju. Pada saat melempar bola, bola tersebut mendapatkan tenaga yang disalurkan oleh si pelempar sehingga bola memiliki daya untuk berpindah ke lain tempat.

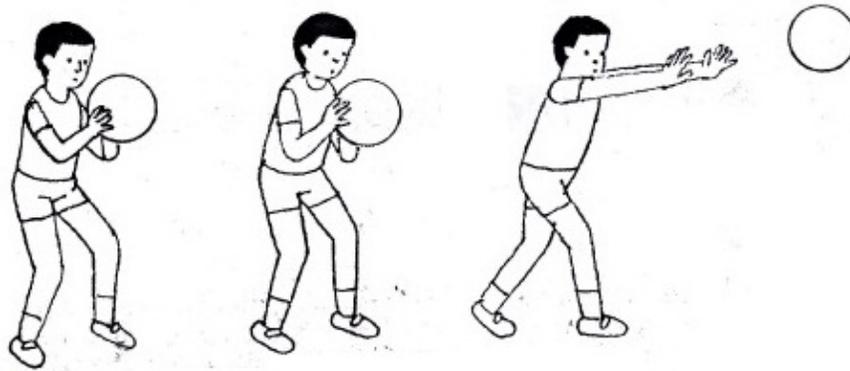
Gerak dasar melempar dengan kedua tangan atau satu tangan terdiri beberapa bagian, yaitu: (1) pengambilan awalan berkaitan dengan posisi badan atau tubuh, (2) ayunan lengan, (3) saat tangan kontak dengan bola, (4) saat bola dilemparkan (5) gerakan lanjutan setelah melempar. Gerakan dasar ini mempengaruhi hasil lemparan yang akan dilakukan. Menurut Syarifuddin, posisi yang harus diperhatikan dalam teknik melempar bola dengan dua tangan adalah sebagai berikut:

---

<sup>5</sup> Aip Syarifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 19-20

<sup>6</sup> Mochammad Djumidar A. Widya. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004) h. 121

Berdiri tegak, kedua kaki dibuka, lutut agak ditekuk. Kedua tangan memegang bola di depan dada dengan siku ditekuk. Kemudian, tarik tangan ke dekat dada, kemudian dorong bola sekuat-kuatnya lurus ke depan, setinggi dada. Lepaskan bola pada saat kedua tangan lurus dan terakhir jari-jari tangan mendorong bagian belakang bola, bersamaan dengan kaki kanan dilangkahakan ke depan dan badan condong ke depan.<sup>7</sup>



**Gambar 1 Teknik melempar bola dengan dua tangan<sup>8</sup>**

Ada beberapa macam cara melempar bola dengan tangan kiri atau kanan, yaitu: (1) melempar ke atas satu atau dua tangan, (2) melempar ke bawah satu atau dua tangan, (3) melempar ke belakang, (4) melempar ke samping, (5) melempar sasaran, (6) melempar jauh.<sup>9</sup> Karena kemampuan yang akan ditingkatkan adalah kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar siswa, maka siswa diberikan kebebasan untuk bereksplorasi dan memilih

<sup>7</sup> Aip Syarifuddin. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 6* (Jakarta: Gramedia, 1989), h. 47

<sup>8</sup> *Ibid.*, h. 48

<sup>9</sup> Widya, *op. cit.*, h. 121

sendiri melempar bola dengan cara yang mana sesuai persetujuan masing-masing kelompok.

Formasi pada waktu melempar dan menangkap bola perlu diperhatikan, agar tidak ada yang terkena lemparan atau setidaknya siswa telah siap untuk menghindar atau menangkapnya. Agar bola mudah untuk ditangkap, maka ketika melempar bola harus menggunakan teknik yang benar. Melempar menjadi bagian dari kemampuan eksplorasi gerak dasar dalam suatu gerakan dengan anggota badannya seperti tubuh, tungkai, lengan, pandangan yang dilakukan dengan benar agar siswa dapat lebih terampil. Oleh karena itu, salah satu tugas pendidik ialah perlu membuat rancangan pembelajaran yang lebih menarik bagi siswa dan membuat siswa menjadi lebih aktif dan giat mempelajarinya yang bertujuan untuk membina, meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa.

Agar guru dapat mengajarkan gerak dasar melempar dengan baik sebaiknya terlebih dahulu guru perlu untuk memahami dan menguasai teknik dalam melakukan gerakan dasar melempar serta konsep cara melakukannya. Model dan formasi siswa dalam melakukan gerak dasar melempar dapat dikembangkan agar dapat menarik perhatian siswa. Misalnya dengan menggunakan formasi segitiga, segi empat atau lingkaran, bisa juga dengan menggunakan formasi berbanjar.

Dapat dikatakan bahwa kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar merupakan kesanggupan atau kecakapan untuk melakukan pengembangan

terhadap gerak alami yang dapat dilihat dan dirasakan secara sadar yang membutuhkan koordinasi antara gerakan badan, kaki, pandangan, lengan dan gerakan ikutan untuk mengontrol atau memanipulasi obyek atau benda (bola). Gerakan melempar yang akan dilakukan siswa pada penelitian ini adalah melempar bola dengan arah ke atas satu atau dua tangan, melempar bola ke bawah satu atau dua tangan, melempar ke samping dan melempar jauh.

## **2. Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pembelajaran mengandung makna bagaimana mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya. Dalam suatu pembelajaran terjadi suatu peristiwa yang saling berkaitan, yaitu ada pihak yang memberi dan satu pihak yang menerima. Oleh sebab itu, pada suatu peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah dasar merupakan wahana untuk mencapai tujuan pendidikan melalui kegiatan jasmani. Adapun pendapat Ateng bahwa tugas utama dalam penyelenggaraan pengajaran pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan

pengetahuan.<sup>10</sup> Jadi, tugas utama guru dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah untuk membantu atau memfasilitasi siswa dalam menjalankan proses tumbuh kembangnya, baik yang berhubungan dengan keterampilan fisik, aspek sikap, dan pengetahuan. Guru memberitahukan dan memberi contoh yang benar bagaimana bersikap yang baik dan benar saat berolahraga.

Menurut Samsudin, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.<sup>11</sup> Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmaniah yang dibentuk untuk meningkatkan kebugaran badan atau tubuh, mengembangkan keterampilan gerak, menambah wawasan seseorang tentang perilaku hidup sehat, menumbuhkan sikap sportif dan mengembangkan kecerdasan emosi yang ada pada diri siswa.

## **b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor,

---

<sup>10</sup> Abdulkadir Ateng, *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani* (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1993), h.4

<sup>11</sup> Samsudin. *loc. cit.*

dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya; 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya; 3) Aktivitas ritmik meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya; 4) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya; 5) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung; 6) Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.<sup>12</sup>

### **c. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan teknik, keterampilan strategi, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Selain itu juga untuk mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas pendidikan jasmani yang bersifat rekreatif.

---

<sup>12</sup> Badan Standar Nasional Pendidikan, *op. cit.*, h. 208-209

Salah satu tujuan pendidikan jasmani menurut Samsudin, yaitu mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).<sup>13</sup> Sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu meningkatkan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar siswa melalui model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT), dengan dilakukannya model *cooperative learning* tipe TGT ini, berarti telah melakukan upaya dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani, yaitu mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga.

### **3. Karakteristik Anak Kelas III SD**

Sebagai tenaga pendidik, guru harus bisa memperhatikan dan memahami karakter yang ada pada diri anak baik dari segi fisik, mental, maupun sosiemosionalnya agar proses pembelajaran yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik. Jika proses pembelajaran berjalan dengan baik, maka tujuan dari proses pembelajaran tersebut akan mudah dicapai. Selain itu, pendidik juga harus mampu mengenal dan menguasai perkembangan dan pertumbuhan peserta didiknya.

---

<sup>13</sup> Samsudin, *op. cit.*, hal. 3

Anak sekolah dasar yang memiliki rentang usia antara enam tahun sampai kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun telah memasuki masa kanak-kanak akhir, mereka memiliki perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, salah satunya ialah pada perkembangan fisik anak. Seperti yang dikemukakan Hurlock, bahwa dalam psikologi perkembangan anak usia (6-12 tahun) masuk kategori masa akhir kanak-kanak, pada masa ini ada beberapa karakteristik diantaranya dalam keterampilan dan minat. Dalam keterampilan akhir masa kanak-kanak ada keterampilan bermain yaitu dimana seorang anak yang lebih besar belajar berbagai keterampilan seperti melempar dan menangkap bola, naik sepeda, sepatu roda, dan berenang.<sup>14</sup>

Pada dasarnya, anak sekolah dasar memerlukan kegiatan belajar yang aktif, di mana anak dapat melakukan sendiri perbuatan belajarnya, seperti melempar, menangkap bola, berlari-lari, melompat dan memasang tali, karena aktivitas fisik yang dilakukan anak ikut mempengaruhi perkembangan kognitifnya. Menurut Moeslim, karakteristik fisik anak-anak usia kelas 3-4 sekolah dasar memiliki perbaikan koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan sebagainya, serta koordinasi antara mata dan tangan lebih baik.<sup>15</sup> Meningkatnya kemampuan koordinasi antara

---

<sup>14</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo* (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 151

<sup>15</sup> Mochammad Moeslim, *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar* (Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1973), h. 4

mata dan tangan anak yang mengarah ke lebih baik tersebut bisa digunakan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan koordinasi tubuhnya dalam melempar, karena dalam melakukan gerakan melempar, anak menggunakan kemampuan koordinasi antara mata dan tangannya, bagaimana posisi dan gerakan tangan anak ketika melempar dan bagaimana arah pandangan mata anak ketika melempar.

Pada umumnya, anak sekolah dasar masih sangat suka bermain, mereka senang dengan permainan yang banyak melakukan gerakan karena tidak membosankan, anak sekolah dasar juga lebih senang bermain secara berkelompok karena merasa dapat terbantu oleh teman satu kelompoknya. Anak lebih tertarik untuk langsung memperagakan suatu gerakan daripada harus mendengarkan penjelasan guru. Hal ini sesuai dengan pendapat Moeslim, bahwa ada beberapa karakteristik anak sekolah dasar, yaitu (1) suka berteman (2) lebih senang kegiatan beregu daripada kegiatan individu, (3) minat terhadap macam-macam permainan, (4) senang dengan latihan-latihan aktivitas, (5) khususnya gemar terhadap aktivitas-aktivitas yang berbentuk pertandingan.<sup>16</sup>

Guru harus memperhatikan beberapa aspek dalam memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasarkan karakteristik siswa terutama yang duduk di kelas III, siswa lebih menginginkan pembelajaran yang praktis dan senang bermain dengan kelompok dan juga

---

<sup>16</sup> *Ibid.*, h. 5-6

siswa kelas III memiliki karakteristik ingin memperlihatkan beberapa kelebihan dalam melakukan kegiatan belajar. Oleh karena itu dalam memberikan pembelajaran harus menyesuaikan dengan apa yang diperlukan siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa kelas III Sekolah Dasar cenderung lebih ingin memperlihatkan dirinya lebih hebat di antara teman kelompoknya, menginginkan pembelajaran yang praktis dan kongkret, kemudian siswa memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan senang bermain berkelompok.

## **B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Disain-disain Alternatif Intervensi Tindakan Penelitian yang Dipilih**

### **1. Pengertian *Cooperative Learning***

*Cooperative Learning* (Pembelajaran Kooperatif) sering dilakukan guru dalam suatu pembelajaran, contohnya pada saat seorang guru membagi siswa dalam beberapa kelompok kecil yang terdiri dari 4 sampai 6 orang, dan masing-masing kelompok diberikan tugas untuk bekerja sama dalam menyelesaikan tugas-tugas kelompoknya, dalam hal ini setiap anggota dalam kelompok tersebut memiliki tanggung jawab untuk keberhasilan kelompoknya.

Pembelajaran kooperatif bernaung dalam teori konstruktivis. Pembelajaran ini muncul dari konsep bahwa siswa akan lebih mudah menemukan dan memahami konsep sulit jika mereka saling berdiskusi

dengan temannya.<sup>17</sup> Karena adanya kesamaan penggunaan bahasa diantara para siswa, maka siswa akan menjadi lebih mudah untuk memahaminya. Diskusi dilakukan secara berkelompok, dalam kelompok ini siswa saling membantu satu sama lain dan terlibat secara aktif dalam proses berpikir dan kegiatan belajarnya.

Menurut Eggen dan Kauchak dalam Trianto, pembelajaran kooperatif merupakan sebuah kelompok strategi pengajaran yang melibatkan siswa bekerja secara berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama.<sup>18</sup> Pembelajaran kooperatif ini disusun agar siswa bisa belajar menjadi pemimpin, bisa membuat dan mengambil keputusan dalam kelompok, bisa menghargai dan menerima perbedaan pendapat diantara anggota kelompoknya. Siswa mengembangkan keterampilan sosialnya yaitu ketika berhubungan dengan sesama temannya dalam kelompok.

*Cooperative Learning* (Pembelajaran Kooperatif) adalah kegiatan pembelajaran yang menggunakan sistem berkelompok agar siswa merasa tertarik dengan apa yang dipelajarinya. Hal ini dikemukakan oleh Slavin dalam Tukiran bahwa *cooperative learning* adalah suatu model pembelajaran di mana dalam sistem belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil yang berjumlah 4-6 orang secara kolaboratif sehingga dapat merangsang

---

<sup>17</sup> Trianto, *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif: Konsep, Landasan, dan Implementasinya Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)* (Jakarta: Kencana, 2009), h. 56

<sup>18</sup> *Ibid.*, h. 58

siswa lebih bergairah dalam belajar.<sup>19</sup> Pembelajaran kooperatif membuat anak menjadi bahagia dan gembira ketika dalam proses pembelajaran karena anak didik yang tadinya hanya belajar pasif kini menjadi belajar aktif, kreatif, dan menyenangkan.

Tujuan pembelajaran kooperatif ialah terjadinya kerja sama dan interaksi antar siswa dalam kegiatan belajar kelompok, keberhasilan dari masing-masing anggota di kelompok tersebut ditentukan dari keberhasilan kelompoknya. Seperti yang dikemukakan Slavin dalam Tukiran, tujuan dari pembelajaran kooperatif adalah menciptakan situasi di mana keberhasilan individu ditentukan atau dipengaruhi oleh keberhasilan kelompoknya.<sup>20</sup>

Terdapat enam langkah utama atau tahapan di dalam pelajaran yang menggunakan model *cooperative learning* (Pembelajaran Kooperatif). Pelajaran dimulai dengan guru menyampaikan tujuan pelajaran dan memberi motivasi siswa belajar. Fase berikutnya guru menyajikan informasi kepada siswa, bisa melalui demonstrasi atau dengan diberi lembar kegiatan yang berisi pertanyaan atau tugas yang direncanakan untuk diajarkan. Selanjutnya, siswa dibagi dalam beberapa kelompok. Guru membimbing kelompok-kelompok pada saat mereka mengerjakan tugas mereka. Fase yang terakhir ialah dilakukannya evaluasi tentang materi yang telah dipelajari atau jika bisa masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerjanya dan guru

---

<sup>19</sup> Tukiran Taniredja, Efi Miftah Faridli, dan Sri Harmianto, *Model-model Pembelajaran Inovatif* (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 55

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 60

memberikan penghargaan kepada siswa baik secara individu ataupun berkelompok.

**Tabel 1**  
**Langkah-langkah Pembelajaran Kooperatif<sup>21</sup>**

<b>Fase</b>	<b>Tingkah Laku Guru</b>
<b>Fase-1</b> Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa	Guru menyampaikan semua tujuan pelajaran yang ingin dicapai pada pelajaran tersebut dan memotivasi siswa belajar.
<b>Fase-2</b> Menyajikan informasi	Guru menyajikan informasi kepada siswa dengan jalan demonstrasi atau lewat bahan bacaan.
<b>Fase-3</b> Mengorganisasikan siswa ke dalam kelompok kooperatif	Guru menjelaskan kepada siswa bagaimana caranya membentuk kelompok belajar dan membantu setiap kelompok agar melakukan transisi secara efisien.
<b>Fase-4</b> Membimbing kelompok bekerja dan belajar	Guru membimbing kelompok-kelompok belajar pada saat mereka mengerjakan tugas mereka.
<b>Fase-5</b> Evaluasi	Guru mengevaluasi hasil belajar tentang materi yang dipelajari atau masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerjanya.
<b>Fase-6</b> Memberikan Penghargaan	Guru mencari cara-cara untuk menghargai baik upaya maupun hasil

<sup>21</sup> *Ibid.*, h. 66-67

belajar individu dan kelompok.
--------------------------------

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat disintesis bahwa *cooperative learning* adalah suatu model pembelajaran yang membagi siswa dalam kelompok-kelompok kecil, di mana siswa menjadi belajar aktif dengan saling bekerja sama dan saling berinteraksi dalam menyelesaikan materi atau tugas yang diberikan.

## **2. Cooperative Learning Tipe Teams Games Turnament (TGT)**

Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT), atau Pertandingan Permainan Tim dikembangkan secara asli oleh David De Vries dan Keath Edward. Pada model ini siswa memainkan permainan dengan anggota-anggota tim lain untuk memperoleh tambahan poin untuk skor tim mereka.<sup>22</sup> Bisa dikatakan bahwa TGT ini menggunakan sistem kelompok dalam pembelajarannya, masing-masing kelompok mengikuti *games* dan pertandingan yang sudah dibuat guru, tiap kelompok atau tim yang menang akan mendapat skor, skor akan diurutkan sesuai ketentuan guru dan dilakukan perhitungan skor di setiap pertandingannya, bagi tim yang menang tentu akan mendapatkan penghargaan atau *reward* dari guru.

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, h. 83

Menurut Trianto, TGT dapat digunakan dalam berbagai macam mata pelajaran, dari ilmu-ilmu eksak, ilmu-ilmu sosial maupun bahasa dari jenjang pendidikan Dasar (SD, SMP) hingga perguruan tinggi.<sup>23</sup> Ini berarti bahwa TGT dapat digunakan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Menurut Slavin dalam Tukiran, secara urut dalam pembelajaran kooperatif tipe TGT terdiri dari 5 komponen utama yaitu (1) penyajian kelas (*class presentation*), (2) kelompok (*teams*), (3) permainan (*games*), (4) kompetisi/turnamen (*tournament*), (5) pengakuan kelompok (*teams recognition*).<sup>24</sup>

Lima tahap tersebut harus urut dalam pelaksanaannya.

1. Penyajian kelas, merupakan kegiatan pembelajaran yang disampaikan guru, bisa berupa informasi, instruksi atau penyampaian-penyampaian materi. Ketika penyajian kelas berlangsung mereka sudah berada dalam kelompoknya.
2. Kelompok (*teams*), satu kelompok beranggotakan 4-6 orang yang mewakili pencampuran dari keragaman dalam kelas. Fungsi dibuatnya kelompok ini, agar mereka bisa saling meyakinkan bahwa mereka dapat bekerja sama dalam belajar atau pun bekerja.

---

<sup>23</sup> *Ibid.*, h. 83

<sup>24</sup> *Ibid.*, h. 70

3. Permainan (*games*), permainan dibuat sesuai dengan materi yang telah disajikan untuk menguji pengetahuan yang diperoleh. Pertanyaan pada kuis dibuat dalam bentuk yang sederhana, dan setiap siswa mengambil kartu yang diberi nomor untuk menjawab pertanyaan yang sesuai dengan nomor pada kartu tersebut.
4. Turnamen (*Tournament*), turnamen ini dilaksanakan pada akhir minggu atau akhir unit pokok bahasan, setelah guru memberikan penyajian kelas dan kelompok mengerjakan lembar kerjanya. Turnamen adalah susunan beberapa *game* yang dipertandingkan. Setelah turnamen selesai, guru melakukan penilaian.
5. Pengakuan kelompok (*Team Recognition*), pengakuan ini dilakukan untuk memberikan penghargaan kepada masing-masing kelompok, dapat berupa hadiah atau sertifikat. Ada tiga penghargaan yang dapat diberikan dalam penghargaan tim.

**Tabel 2**  
**Penghargaan Tim<sup>25</sup>**

Kriteria (rata-rata tim)	Penghargaan
40	Tim Baik
45	Tim Sangat Baik
50	Tim Super

---

<sup>25</sup> *Ibid.*, h. 70

Kegiatan yang dilakukan siswa dalam pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) ini adalah membentuk kelompok kecil pada awal pertemuan dan dapat mempelajari materi yang diberikan guru sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. Kelompok kecil yang dibuat diawal pertemuan memudahkan siswa dalam berdiskusi dan membuat siswa menjadi terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Kemudian, di dalam kelompok tersebut siswa belajar untuk bekerja sama saling menyatukan kemampuan untuk saling mengisi satu sama lain, dan juga saling membantu guna mengerjakan dan menyelesaikan tugas belajar yang diberikan guru.

Kelebihan dengan diadakannya pembelajaran kooperatif tipe *teams games tournament* (TGT) ini diantaranya yaitu siswa memiliki kebebasan untuk bereksplorasi, berinteraksi dan menggunakan pendapatnya. Rasa percaya diri siswa menjadi meningkat karena merasa pendapatnya didengarkan dan dihargai oleh orang lain. Motivasi belajar siswa menjadi bertambah karena selama proses diskusi siswa melakukan diskusi bersama teman-teman sepermainannya dan hal ini tentu menyenangkan dan memotivasi siswa, ditambah lagi jika kelompok yang menang akan mendapatkan penghargaan berupa hadiah. Selama belajar berkelompok siswa juga belajar untuk menerima perbedaan pendapat yang terjadi dan membuat mereka menjadi memiliki rasa toleransi baik antara siswa dan siswa maupun antara siswa dan guru.

Ciri khas yang membedakan metode pembelajaran kooperatif tipe TGT dengan metode pembelajaran kooperatif lainnya adalah adanya turnamen yang mempertandingkan antar kelompok.<sup>26</sup> Jadi, pembelajaran kooperatif tipe *teams games tournament* (TGT) adalah bentuk pembelajaran yang menggunakan sistem kelompok-kelompok kecil yang melalui 5 tahap yaitu penyajian kelas oleh guru, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil, diadakannya permainan, diadakannya kompetisi/turnamen yang mempertandingkan permainan-permainan tersebut, yang terakhir adanya penghargaan kelompok.

### **C. Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan Wibisono yang berjudul Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Lempar Tangkap melalui Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas IV SDN Johar Baru 21 Pagi Jakarta Pusat tahun 2014. Dengan menggunakan pendekatan bermain yaitu permainan menembak pengacau, bola mengejar bola, megebom harta karun, dan berburu binatang, kemampuan gerak dasar manipulatif lempar tangkap bola besar dapat meningkat, hal tersebut dapat dilihat dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif lempar tangkap bola besar menunjukkan peningkatan sebesar 33,3% dari semula sebesar 61,1% menjadi

---

<sup>26</sup> *Ibid.*, h. 73

94,4%. Dan pendekatan bermain meningkat sebesar 27,8% dari semula 63,8% menjadi 91,6%.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bayu Anggara yang berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulasi melalui Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas IV SDN Situ Kaum Kecamatan Dramaga Kabupaten Bogor tahun 2014. Dengan menggunakan pendekatan bermain kemampuan gerak dasar manipulasi melempar dan menangkap dapat meningkat, hal tersebut dapat dilihat dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan kemampuan gerak dasar manipulasi melempar dan menangkap menunjukkan peningkatan sebesar 27% dari semula besar 63% menjadi 90%, dan instrumen pemantau tindakan guru dan siswa melalui permainan meningkat sebesar 23% dari semula 68% menjadi 91%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Made Dwi Widyartawan yang berjudul Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif TGT Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Gaya Lompat Jauh pada Siswa Kelas XI IPA SMA Saraswati Seririt tahun 2014. Dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT (*Teams Games Tournament*), aktivitas dan hasil belajar teknik gaya lompat jauh dapat meningkat, hal tersebut dapat dilihat dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh peningkatan skor rata-rata aktivitas belajar menjadi 8,22 dari skor rata-rata semula 6,8, ini berarti mengalami peningkatan sebesar

1,42. Kemudian peningkatan hasil belajar mencapai 66% pada siklus 1 dan peningkatan mencapai 81% pada siklus 2, berarti terjadi peningkatan 15% dari siklus 1.

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan dengan penelitian skripsi ini, maka penulis mencoba meneliti dengan gerak dasar yang sama yaitu gerak dasar melempar namun menggunakan model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT). Jika kebanyakan penelitian model *cooperative learning* dilakukan pada mata pelajaran eksakta, maka dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti disini dilakukan pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan melihat hasil penelitian yang relevan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar dapat ditingkatkan melalui model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT). Hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai landasan bahwa kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar dapat ditingkatkan juga melalui model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT).

#### **D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan**

Melempar adalah bagian dari gerak dasar manipulatif, yaitu gerakan mengontrol/memanipulasi benda yang ada disekitarnya, benda yang digunakan dalam penelitian ini ialah bola besar. Melempar merupakan salah satu aktivitas fisik yang perlu dilakukan oleh anak usia sekolah dasar, karena

tanpa disadari, ketika sedang bermain bersama teman-temannya anak telah melakukan gerakan melempar.

Gerakan melempar dapat dilakukan dengan satu tangan atau pun dua tangan, dan dapat dilakukan dengan tangan kiri maupun dengan tangan kanan. Ada berbagai macam gerak dasar melempar, diantaranya ialah melempar ke atas, melempar ke bawah, melempar ke samping, melempar ke belakang, melempar sasaran, dan melempar jauh. Dari berbagai macam gerak dasar melempar tersebut, siswa dapat melakukan eksplorasi sendiri gerakan melempar mana yang akan dilakukannya, tentunya dengan pemahaman dasar gerak melempar yang telah didapatnya terlebih dahulu.

Ketika melakukan kegiatan eksplorasi gerak dasar melempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus berusaha untuk membuat kegiatan pembelajaran yang membuat anak aktif, kreatif, gembira dan menyenangkan. Anak biasanya akan lebih senang jika dilakukan pembelajaran secara berkelompok, karena anak dapat saling membantu ketika dalam kelompok dan hal ini memudahkan siswa dalam belajar gerak dasar melempar. Kegiatan belajar yang dilakukan secara berkelompok merupakan bagian dari model *cooperative learning* (pembelajaran kooperatif), yaitu anak dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 4-6 orang. *Cooperative learning* memiliki berbagai macam tipe, salah satu tipe yang cocok untuk pembelajaran pendidikan jasmani ialah tipe *teams games tournament* (TGT). Karena salah satu tahapan yang dilakukan dalam tipe

TGT ini ialah tahapan permainan, di mana anak usia sekolah dasar menyukai pembelajaran dalam bentuk permainan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, dapat diterangkan bahwa penerapan *cooperative learning* (pembelajaran kooperatif) tipe *teams games tournament* (TGT) sangat baik dan terarah untuk meningkatkan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur.

Penerapan *cooperative learning* (pembelajaran kooperatif) tipe *teams games tournament* (TGT) mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan eksplorasi gerak dasar melemparnya secara berkelompok dalam praktik pembelajaran di lapangan mengenai gerak dasar melempar pada mata pelajaran pendidikan jasmani, dengan begitu gerak dasar melempar anak akan meningkat.