

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti

1. Hakikat Kemampuan Variasi Gerak Dasar Lari

a. Pengertian Kemampuan

Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menerima pembelajaran baik berupa teori maupun praktikum, dalam hal ini adalah kemampuan untuk melaksanakan praktikum pendidikan jasmani terutama dalam materi gerak dasar. Kemampuan merupakan suatu usaha yang telah matang untuk melakukan aktivitas dalam bentuk apapun. Yang dikatakan mampu adalah dapat atau sanggup untuk mencapai kemampuan, seseorang harus melakukan latihan dengan tekun dan bersungguh-sungguh. Untuk melaksanakan proses pembelajaran ini guru harus memiliki kecakapan dan keterampilan gerak agar mudah dipahami dan diterima oleh siswa.

Menurut Esti kemampuan merupakan perilaku yang rasional untuk mencapai tujuan yang diharapkan.¹ Sedangkan menurut Munandar mengatakan bahwa kemampuan atau kesanggupan adalah kecakapan atau kekuatan seseorang untuk dapat berbuat atau melakukan suatu tindakan

¹ Sri Esti WD, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2004), h.23

sebagai suatu hasil dari pembawaan atau latihan.² Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan dapat diartikan sebagai kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan, untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan sebagai suatu hasil dari pembawaan atau latihan.

b. Pengertian Variasi

Variasi merupakan proses pengembangan, penggabungan, dan kolaborasi. Aktivitasnya dimotivasi dari luar melalui pengalaman gerak yang perlu diarahkan secara cermat. Pengertian variasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah tindakan, keadaan, atau hasil perubahan dari keadaan semula; selingan; bentuk (rupa) yang lain; yang berbeda bentuk.³

Variasi adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan.⁴ Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa variasi erat kaitannya dengan latihan. Dengan adanya variasi, diharapkan dapat merangsang penyesuaian respon terhadap latihan yang diberikan. Salah satu fungsi dari variasi adalah memang untuk membuat suatu latihan menjadi berbeda dan tidak monoton. Stone dan kawan-kawan mengatakan bahwa variasi latihan yang buruk

² Utami S Munandar, *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*, (Jakarta: Grasindo, 1984), h.17

³ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 1001

⁴ Tudor O. Bempa, *Periodization/ Teory and Methodology of Training Terjemahan*, h. 48

menyebabkan program *overtraining* yang monoton. Keadaan ini terjadi jika rangsang latihan yang sama diperkenalkan secara regular pada periode yang lama secara hasil akhir terjadi penurunan atau kinerja yang tetap. Selain itu O'Toole juga mengatakan bahwa derajat kemonotonan dalam perencanaan latihan secara signifikan berhubungan dengan kinerja yang buruk.⁵ Untuk itu agar hasil dari latihan dan kinerja menjadi maksimal sangat diperlukan adanya variasi di dalamnya.

Menurut Moch. Uzer Usman dijelaskan bahwa variasi adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi.⁶

Variasi itu sendiri merupakan kegiatan yang berguna sekali dalam pendidikan jasmani, karena dengan memvariasikan gerak sesuai pola gerak yang ada, secara bertahap dapat dikembangkan oleh siswa yang ikut terlibat di dalam kegiatan tersebut dan didorong untuk memberikan tanggapan atas dirinya sendiri.

Selama proses memvariasi gerak, siswa dapat merasakan kepuasan dalam pengalaman gerak sebagai batu loncatan dalam proses pengembangan kreativitas. Variasi termasuk pengembangan,

⁵ *Loc.cit*

⁶ Moh. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004) h. 84

penggabungan, dan kolaborasi. Dalam variasi gerak sebagian besar ditandai dengan aksi dan dimotivasi dari luar. Oleh karena itu variasi gerak dapat berguna sekali bagi pengembangan pengalaman gerak siswa. Variasi bertujuan untuk memperkaya pengalaman dan kualitas gerak yaitu untuk membuat siswa menjadi semakin kreatif dalam mengkombinasikan gerakan yang telah mereka kuasai sebelumnya. Dengan begitu akan ada perubahan dari penguasaan kreativitas gerak anak sebelumnya melalui variasi yang mereka lakukan sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang dimaksud dengan variasi dalam gerak adalah sebuah hasil perubahan dari pengembangan dan kolaborasi pola gerak yang dikuasai siswa sebelumnya menjadi sebuah konsep gerak yang baru.

c. Pengertian Gerak Dasar Lari

Pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu tempat untuk meningkatkan kemampuan pemahaman siswa terhadap berbagai konsep dasar keterampilan gerak. Kemampuan pemahaman ini akan menjadi bekal yang sangat berguna bagi siswa untuk menjadi pembelajar dalam banyak cabang olahraga ketika mereka menjadi dewasa kelak. Bahkan kemampuan ini dapat ditransfer untuk memahami bidang lain.

Gerak secara luas diartikan sebagai suatu perubahan posisi dan suatu objek pada suatu ruang, sedangkan gerak manusia merupakan suatu

perubahan posisi dalam suatu ruang yang melibatkan sebagian atau seluruh tubuh.⁷ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia arti kata gerak adalah peralihan tempat atau kedudukan baik hanya sekali maupun berkali-kali.

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh siswa SD. Setiap melakukan aktivitas siswa pun tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar. Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas tiga macam gerak, yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.⁸ Gerak dasar merupakan dasar untuk lebih mengembangkan aktivitas gerak yang spesifik, yang biasa disebut keterampilan olahraga.

Gerak dasar lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor yaitu: lari, lompat, loncat, *leaping*, jingkat, menderap, *sliding*, *skipping*, *rolling*, dan memanjat.⁹ Disini penulis lebih memfokuskan gerak dasar yang diteliti pada gerak dasar lokomotor lari yang divariasikan karena gerak dasar lokomotor yang biasa dijumpai di SD adalah berjalan dan berlari. Jalan dan lari adalah gerak dasar lokomotor yang dimiliki manusia secara alami. Dalam kegiatan sehari-hari kita sering dihadapkan pada aktivitas gerak dasar jalan dan juga

⁷Toho Cholik M, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1997), h. 18

⁸ Aip Syarifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdikbud, 1993), h.35

⁹ Yudha, *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Depdiknas, 2001), h. 18

lari. Ada pun ciri yang membedakan antara gerakan jalan dengan gerakan lari yaitu gerakan jalan ditandai dengan kedua kaki yang selalu kontak dengan tanah sedangkan lari ada saat melayang.¹⁰

Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Dalam lari mempunyai saat melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolak dengan kuat, angkat lutut atau paha, ayunan lengan untuk keseimbangan dan dorongan ke depan. Adapun teknik gerakan jalan yang perlu dikuasai oleh siswa.

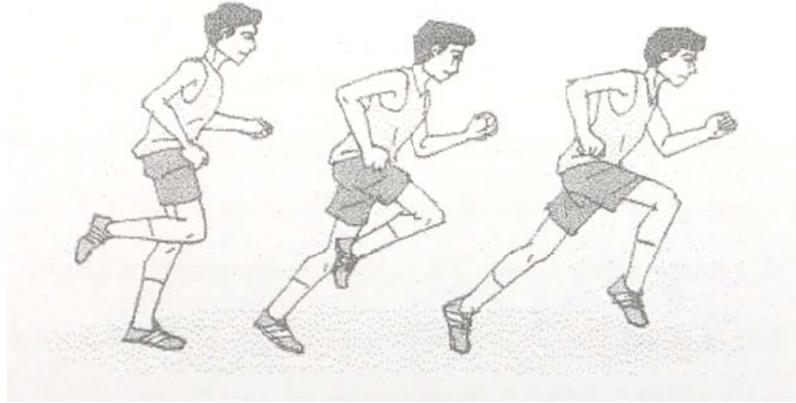
Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang.¹¹ Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Adapun gerakan yang harus diperhatikan dalam lari antara lain adalah gerakan tungkai kaki. Gerakan kaki yang penting adalah (1) menumpu dengan tungkai atau kaki belakang, sehingga mulai dari tumit, pinggang, punggung, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan garis lurus, (2) mengangkat paha tungkai muka mengayunkan tungkai muka.¹²

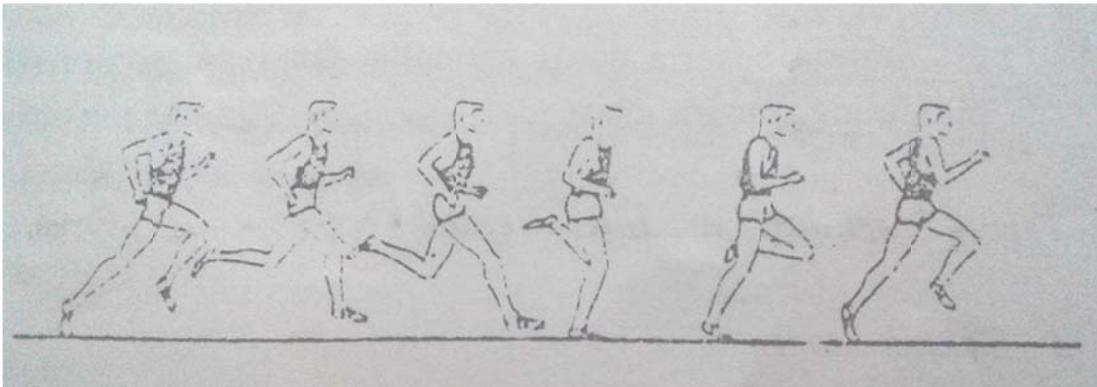
¹⁰ Toho Cholik M. dan Rusli Lutan, *Op.cit*,h. 32

¹¹ Mochammad Djumidar A Widya, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo, 2004), h. 13

¹² Mochammad Moeslim, *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*, (Bandung: Remadja Karya, 1993),h. 104



Gambar 2.1 Posisi Badan, Kaki, Ayunan Tangan dan Pandangan¹³



Gambar 2.2 Urutan Gerak Lari¹⁴

Dalam posisi berlari gerakan yang perlu diperhatikan yaitu ayunan tangan dan kecondongan badan, selain untuk membantu kelajuan lari juga untuk menjaga keseimbangan.¹⁵

¹³ Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.58

¹⁴ Yusuf Adisasmita, *Olahraga Pilihan Atletik*, (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 38

¹⁵ Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Op.cit*, h. 66

Sikap saat berlari, lari dengan ujung kaki, lutut atau paha diangkat tinggi, badan condong ke depan, berat badan terpusat pada pinggang, ayunan tangan dari belakang ke depan disesuaikan dengan kecepatan gerakan langkah kaki, semua otot rileks, pandangan ke depan.¹⁶

Namun, ada yang berbeda dari pernyataan di atas dengan artikel yang saya temukan dalam sebuah media cetak koran yang dikemukakan oleh pakar lari Newton dari Amerika Serikat mengenai hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam berlari;

“Tiga hal yang perlu diperhatikan dalam berlari adalah posisi badan, teknik melangkah, dan tempo.” Ujar Erica. Menurutnya posisi badan yang baik dalam berlari adalah berdiri tegak, tidak condong ke depan ataupun ke belakang. Jarak langkah tidak terlalu, cukup langkah-langkah kecil. Yang tak kalah penting adalah mengatur tempo berlari agar tidak terlalu terburu-buru sehingga keseimbangan tubuh tetap terjaga.¹⁷

Dengan demikian gerak dasar lari diartikan sebagai lanjutan dari keterampilan berjalan. Lari merupakan frekuensi gerakan langkah yang dipercepat, dan dalam gerakan lari mempunyai saat melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah.

¹⁶ Aip Syarifuddin dan Muhadi, *op.cit*, h. 21

¹⁷ Koran *Kompas*, terbitan: Sabtu 5 September 2015

d. Pengertian Kemampuan Variasi Gerak Dasar Lari

Kemampuan merupakan suatu usaha yang telah matang untuk melakukan aktivitas dalam bentuk apapun. Yang dikatakan mampu adalah dapat atau sanggup untuk mencapai kemampuan, seseorang harus melakukan latihan dengan tekun dan bersungguh-sungguh. Sedangkan variasi itu sendiri merupakan kegiatan yang berguna sekali dalam pendidikan jasmani, karena dengan memvariasikan gerak sesuai pola gerak yang ada, secara bertahap dapat dikembangkan oleh siswa yang ikut terlibat di dalam kegiatan tersebut. Gerak dasar lari yang dimaksud disini merupakan gerakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, kemampuan variasi gerak dasar lari dapat didefinisikan sebagai kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan, untuk melakukan pengembangan dan keragaman pola gerakan lari yang dikuasai siswa sebelumnya menjadi sebuah konsep gerak yang baru melalui proses latihan.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah susunan kegiatan pembelajaran yang melalui aktivitas fisik pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan

yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia yang terampil dalam mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk diwujudkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Menurut Abdulkadir Ateng dalam bukunya *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani* mendefinisikan

Pendidikan jasmani adalah usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas-aktivitas otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neoromorkuler, intelektual, dan sosial.¹⁸

Pendapat di atas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani berhubungan dengan penggunaan otot besar yang berlangsung tanpa adanya gangguan kesehatan dan pertumbuhan fisik yang bertujuan mengembangkan pengetahuan. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya, fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dalam manusia. Sementara menurut Supandi mengartikan

¹⁸ Abdulkadir Ateng, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani* (Jakarta: Depdikbud, 1992), h.1

Pendidikan jasmani adalah interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan seutuhnya. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insane. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa.¹⁹

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang

¹⁹ Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdikbud, 1992), h.1

harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.²⁰

Dengan demikian, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsep.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab.

²⁰Aip Syariffudin dan Muhadi, *Op.cit.*, h.4

- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.²¹

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar yang tersirat dalam kurikulum 2004 adalah:

(1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, (3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani, (4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, (5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/ senam, aktivitas ritmik, akrobatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), (6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, (9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Tujuan pendidikan jasmani ini harus dapat tercapai melalui proses pembelajaran yang terencana dan teratur.²²

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani yang tersirat di atas, penulis merasa tujuan yang paling esensial pendidikan jasmani di sekolah dasar

²¹ Adang Suherman, *Dasar-Dasar Penjaskes*, (Jakarta: Depdiknas, 2000), h.1-20

²² *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2004), h. 2

adalah melalui aktivitas jasmani siswa dapat meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai, serta mengembangkana keterampilan gerak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat yang tersusun secara sistematis.

c. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani tidak terlepas dari fungsinya bagi anak-anak sekolah dasar. Fungsi pendidikan jasmani menurut Tite Juliantine adalah alat untuk membina seseorang agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

Menurut kurikulum tahun 2004 fungsi pendidikan jasmani bagi siswa adalah:

Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.²³

Berdasarkan pendapat tersebut fungsi pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar adalah untuk membina kebiasaan pola hidup sehat melalui

²³ *Ibid*, h. 1

aktivitas jasmani dan memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia serta memberikan kesan yang menyenangkan dalam pembelajaran.

3. Karakteristik Siswa Kelas III SD

a. Perkembangan Fisik

Sebagai pendidik, guru haruslah memperhatikan karakter yang ada pada diri peserta didik baik dari segi fisik, mental, maupun social emosionalnya agar mampu memenuhi hasrat bergerak pada diri anak didiknya. Jika pendidik mampu mengenal dan menguasai pertumbuhan dan perkembangan anak didiknya, maka setiap pendidik sudah tentu akan lebih mudah mengelola proses belajar mengajar dengan baik, maka peneliti harus mampu menguasai karakteristik pada peserta didiknya.

Masa pertengahan dan akhir anak-anak merupakan periode pertumbuhan fisik yang lambat dan relatif seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas, kira-kira dua tahun menjelang anak menjadi matang secara seksual, pada masa ini pertumbuhan berkembang pesat. Karena itu, masa ini disebut sebagai periode tenang sebelum pertumbuhan yang cepat menjelang masa remaja. Meskipun merupakan masa tenang, tetapi hal ini tidak berarti bahwa pada masa ini tidak terjadi proses pertumbuhan fisik yang berarti.

Karakteristik perkembangan anak kelas III SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh

dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun gunting.

Yudanto mengatakan karakteristik fisik dan gerak pada siswa kelas bawah adalah:

- (1) Tangan yang lebih disukai tangan kanan sebesar 80%, sedangkan tangan kiri hanya 15%,
- (2) Lebih bertenaga, namun memiliki tingkat daya tahan rendah dan mudah kelelahan. Tanggapan terhadap latihan sangat besar,
- (3) Pada awal periode ini kemampuan gerak yang mendasar mempunyai suatu kekuatan yang lebih berarti,
- (4) Keterampilan dasar yang diperlukan untuk permainan berkembang menjadi lebih baik.²⁴

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa karakter fisik anak kelas rendah memiliki tenaga yang berlebih dalam setiap aktivitasnya namun mereka mudah lelah, keterampilan gerak dasarnya sudah mulai berkembang dan akan menjadi lebih baik jika dilatih terus menerus.

Karakteristik anak kelas rendah sudah memperlihatkan perkembangan gerak dasar dengan koordinasi mata dan tangan disertai daya tahan mulai membaik, perbedaan kelamin pada anak kelas rendah belum menjadi permasalahan yang berarti.

²⁴ Yudanto, *Stimulasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*, h. 3-4
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Yudanto>

b. Perkembangan Motorik

Terkait dengan belajar keterampilan motorik, siswa sekolah dasar telah memiliki keterampilan untuk melakukan berbagai gerakan dasar, tetapi masih memerlukan keseimbangan untuk mengendalikan tubuh terhadap ruang dan waktu. Terdapat dua faktor yang paling berpengaruh terhadap keseimbangan pada usia sekolah dasar yaitu kekuatan dan daya tahan otot tungkai. Kekuatan dan daya tahan otot tungkai meningkat sesuai umur dan latihan. Pemahaman karakteristik anak sekolah dasar merupakan salah satu hal penting yang perlu diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dasar pemahaman tersebut diperlukan untuk memahami kondisi riil anak sekolah dasar, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan baik.

Menurut Sukintaka, karakteristik dan tahap perkembangan motorik anak umur 9-12 tahun (kelas III-VI) kemampuan motoriknya antara lain: (1) keterampilan dalam menggunakan mekanika tubuh yang baik dalam berbaring, duduk, berjalan, dan berlari; (2) mengembangkan keseimbangan tendo otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar; (3) mengembangkan keterampilan dan relaksasi; mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.²⁵

²⁵ Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes* (Jakarta: Depdikbud, 1992), h.41

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas III-IV) yang dimiliki antara lain: (1) perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak; (2) daya tahan berkembang; (3) pertumbuhan tetap; (4) koordinasi mata dan tangan baik; (5) sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan; (6) perbedaan jenis kelamin yang tidak menimbulkan konsekuensi besar; (7) secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki; (8) gigi tetap mulai tumbuh; (9) perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata; (10) kecelakaan cenderung memacu mobilitas. Sedangkan pada usia 9-10 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain: (1) belajar rileks bila merasa lelah; (2) belajar tentang masalah hambatan gizi; (3) dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik; (4) mengatasi kekurangan sebaik mungkin; (5) berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin; (6) memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar; (7) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan.²⁶

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar harus menempatkan siswa sebagai anak dan bukan dipandang sebagai miniatur orang dewasa, sehingga pengembangan keterampilan motorik anak harus mempertimbangkan tingkat kematangan fisik, psikologis, dan kematangan sosial anak. Selain itu, materi pelajaran, metode pembelajaran, sarana dan

²⁶ *Loc.cit*

prasarana yang digunakan dan alat evaluasi disesuaikan dengan taraf perkembangan karakteristik dan kebutuhan anak.

c. Perkembangan Sosial dan Emosi

Perkembangan sosial anak yang berada pada kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan perbedaan jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi dan mandiri. Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dari orang tua dan sudah mulai belajar tentang konsep nilai benar dan salah. Kebanyakan anak akan bersikap lebih dewasa dan bertanggung jawab justru ketika ia sadar bahwa orang tuanya tidak berada disisinya. Anak akan belajar mengendalikan diri dan bersikap lebih bijaksana terhadap teman-temannya. Dalam berbagai permainan, ia akan menjadi pribadi individual tanpa campur tangan orang tuanya. Ia akan menjadi dirinya sendiri dan tidak memerlukan bantuan orang tuanya. Dengan kesadaran ini, anak akan bersikap sabar, mengikuti aturan main dan kritis.

Menurut Elizabeth B. Hurlock dalam buku Psikologi Perkembangan menyebutkan bahwa anak usia 6-13 tahun tergolong ke dalam Akhir masa kanak-kanak. Ciri akhir masa kanak-kanak yaitu:

Merupakan usia yang menyulitkan karena suatu masa dimana anak tidak mau lagi menuruti perintah dan dimana ia lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya daripada oleh orangtua dan anggota keluarga lain, para pendidik melabelkan akhir masa kanak-kanak dengan usia sekolah dasar. Pada usia tersebut anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa; dan mempelajari berbagai keterampilan penting tertentu, baik keterampilan kurikuler maupun ekstrakurikuler. Para pendidik juga memandang periode ini sebagai periode kritis dalam dorongan berprestasi, dimana anak membentuk kebiasaan untuk mencapai sukses. Sedangkan bagi ahli psikologi, akhir masa kanak-kanak adalah usia berkelompok, suatu masa dimana perhatian utama anak tertuju pada keinginan diterima oleh teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang bergengsi dalam pandangan teman-temannya.²⁷

Menurut sumber-sumber di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik perkembangan anak usia 9-10 tahun meliputi aspek fisik, motorik, sosial dan emosi. Dengan mengetahui karakteristik anak kelas III guru atau pendidik dapat merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan anak didiknya.

²⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga), h. 146

B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Desain-desain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih

1. Hakikat Model *Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament* (TGT)

a. Pengetian Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan suatu pola yang direncanakan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga pembelajaran tersebut menarik bagi peserta didik.

Menurut Sukamto, model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar.²⁸ Berdasarkan pengertian tersebut dapat diartikan bahwa dalam mencapai tujuan pembelajaran, guru sebagai pendidik harus mengajarkan kepada anak hal-hal yang nyata sesuai dengan kehidupan sehari-hari.

Arends menambahkan bahwa istilah model pembelajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuannya, sintaksisnya, lingkungannya, dan system pengelolaannya.²⁹

²⁸ Trianto, *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*, (Jakarta: Katalog dalam Terbitan, 2007), h.55

²⁹ Trianto, *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), h. 22

Adapun ciri-ciri yang terdapat dalam model pembelajaran yaitu: (1) Rasional teoritis logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangannya, (2) Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar, (3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil, (4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai.³⁰

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas model pembelajaran dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang dapat melukiskan prosedur secara sistematis yang mengarah dalam suatu pendekatan pembelajaran tertentu, dimana di dalamnya terdapat tujuan, lingkungan, dan system pengelolaannya.

b. Pengertian Model *Cooperative Learning*

Pembelajaran Kooperatif atau *Cooperative Learning* adalah satu bentuk pembelajaran berdasarkan paham konstruktivisme dengan sejumlah siswa sebagai anggota kelompok kecil yang memiliki tingkat kemampuan yang berbeda. Kooperatif diambil dari kata serapan *Cooperative* yang artinya mengerjakan sesuatu secara bersama-sama dengan saling membantu satu sama lain sebagai satu kelompok atau satu tim. Jadi, hakikat sosial dan penggunaan kelompok sejawat menjadi aspek utama dalam pembelajaran

³⁰ *Ibid*, h.23

kooperatif. Untuk lebih jelasnya akan dikemukakan pengertian pembelajaran kooperatif menurut para ahli.

Cooperative learning mengandung pengertian bekerja bersama dalam mencapai tujuan bersama.³¹ Keberhasilan belajar dari kelompok bergantung pada kemampuan dan aktivitas anggota kelompok. Baik secara individu ataupun secara kelompok. Isjoni mengemukakan:

Cooperative learning adalah suatu model pembelajaran yang saat ini banyak digunakan untuk mewujudkan kegiatan belajar mengajar yang berpusat pada siswa (student oriented). Terutama untuk mengatasi permasalahan yang ditemukan guru dalam mengaktifkan siswa, yang tidak dapat bekerja sama dengan orang lain, siswa yang agresif dan tidak peduli pada orang lain.³²

Jhonson & Jhonson (Trianto) mengemukakan kooperatif adalah mengelompokkan siswa di dalam kelas ke dalam suatu kelompok kecil agar siswa dapat bekerja sama dengan kemampuan maksimal yang mereka miliki dan mempelajari satu sama lain dalam kelompok tersebut.³³ Dengan kata lain pembelajaran kooperatif merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang menempatkan para siswa bekerjasama dalam satu kumpulan belajar kecil untuk memenuhi tugas yang bersifat individu atau kelompok yang diberikan guru. Sedangkan menurut Slavin (Isjoni), pembelajaran kooperatif adalah suatu model pembelajaran dimana sistem belajar dan bekerja dalam

³¹ Etin Solihatin, dkk, *Cooperative Learning Model Pembelajaran IPS*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), h.

4

³² Isjoni, *Cooperative Learning : Efektifitas Pembelajaran Kelompok*, (Bandung: PT. Alfabeta, 2007), h.

16

³³ Trianto, *op.cit*, h. 42

kelompok-kelompok kecil yang berjumlah 4-6 orang secara kolaboratif sehingga dapat merangsang siswa lebih bergairah dalam belajar.³⁴

Cooperative Learning tidak sama dengan sekedar belajar dalam kelompok. Ada unsur-unsur dasar *cooperative learning* yang membedakannya dengan pembagian kelompok yang dilakukan asal-asalan. Pelaksanaan prosedur model *cooperative learning* dengan benar akan memungkinkan guru mengelola kelas lebih efektif. Roger dan David Jhonson (Agus Suprijono) mengatakan bahwa tidak semua belajar kelompok bisa dianggap pembelajaran kooperatif. Untuk mencapai hasil yang maksimal, lima unsur dalam model pembelajaran kooperatif harus diterapkan. Lima unsur tersebut adalah:

- (1) *Positive interdependence* (saling ketergantungan positif), (2) *Personal responsibility* (tanggung jawab perseorangan), (3) *Face to face promotive interaction* (interaksi promotif), (4) *Interpersonal skill* (komunikasi antar anggota), (5) *Group processing* (pemrosesan kelompok).³⁵

³⁴ Isjoni, *Pembelajaran Kooperatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h.22

³⁵ Agus Suprijono, *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 58

Tabel 2.1

Fase Sintak Model Pembelajaran Kooperatif ³⁶

FASE-FASE	PERILAKU GURU
<p>Fase 1: <i>Present goals and set</i></p> <p>Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan peserta didik</p>	<p>Menjelaskan tujuan pembelajaran dan mempersiapkan peserta didik siap belajar</p>
<p>Fase 2: <i>Present Information</i></p> <p>Menyajikan informasi</p>	<p>Mempresentasikan informasi kepada peserta didik secara verbal</p>
<p>Fase 3: <i>Organize students into learning teams</i></p> <p>Mengorganisir peserta didik ke dalam tim-tim belajar</p>	<p>Memeberikan penjelasan kepada peserta didik tentang tata cara pembentukan tim belajar dan membantu kelompok melakukan transisi yang efisien</p>
<p>Fase 4: <i>Assist team work and study</i></p> <p>Membantu kerja tim dan belajar</p>	<p>Membantu tim-tim belajar selama peserta didik mengerjakan tugasnya</p>
<p>Fase 5: <i>Test on the materials</i></p> <p>Mengevaluasi</p>	<p>Menguji pengetahuan peserta didik mengenai berbagai materi pembelajaran atau kelompok-kelompok mempresentasikan hasil kerjanya</p>

³⁶ *Ibid*, h. 65

<p>Fase 6: <i>Provide recognition</i></p> <p>Memberikan pengakuan atau penghargaan</p>	<p>Mempersiapkan cara untuk mengakui usaha dan prestasi individu maupun kelompok.</p>
--	---

Lingkungan belajar dan sistem pengelolaan pembelajaran kooperatif harus:

- 1) Memberikan kesempatan terjadinya belajar berdemokrasi.
- 2) Meningkatkan penghargaan peserta didik pada pembelajaran akademik dan mengubah norma-norma yang terkait dengan prestasi.
- 3) Mempersiapkan peserta didik belajar mengenai kolaborasi dan berbagai keterampilan sosial melalui peran aktif peserta didik dalam kelompok-kelompok kecil.
- 4) Memberi peluang terjadinya proses partisipasi aktif peserta didik dalam belajar dan terjadinya dialog interaktif.
- 5) Menciptakan iklim sosio emosional yang positif.
- 6) Memfasilitasi terjadinya *learning to live together*.
- 7) Menumbuhkan produktivitas dalam kelompok.
- 8) Mengubah peran guru dari *center stage performance* menjadi *koreografer* kegiatan kelompok.
- 9) menumbuhkan kesadaran pada peserta didik arti penting aspek sosial dalam individunya.³⁷

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas, *cooperative learning* merupakan pembelajaran yang memiliki model dalam menciptakan proses belajar yang terdiri dari kelompok-kelompok kecil agar siswa mencapai hasil akademik yang memuaskan dan maksimal.

³⁷ *Ibid*, h. 67

c. Pengertian *Cooperative Learning* Tipe *Teams Games Tournament* (TGT)

Secara umum model TGT sama saja dengan model STAD kecuali satu hal: TGT menggunakan turnamen akademik, dan menggunakan kuis-kuis dan sistem skor kemajuan individu, dimana para siswa berlomba sebagai wakil tim mereka dengan anggota tim lain yang kinerja akademik sebelumnya setara seperti mereka.³⁸

Model *cooperative learning* tipe TGT adalah salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan. Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) adalah suatu model pembelajaran kooperatif yang di dalamnya terdapat unsur permainan akademik atau turnamen untuk mengganti tes individu sehingga siswa tidak merasa bosan.

Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks. Disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar. Seperti dikutip Slavin TGT adalah tipe pembelajaran yang dikembangkan oleh David Devriees dan

³⁸ Robert E. Slavin, *Cooperative Learning: Teori, Riset, dan Praktik*, (Bandung: Nusa Media, 2010), h. 163

Keith Edwards, yang merupakan metode pembelajaran pertama dari Johns Hopkins.³⁹

Ada 5 komponen utama dalam TGT yaitu: (1) penyajian kelas, (2) kelompok, (3) game, (4) turnamen, (5) penghargaan kelompok. Pada awal pembelajaran guru menyampaikan materi dalam penyajian kelas, biasanya dilakukan langsung atau dengan ceramah, diskusi yang dipimpin guru. Pada saat penyajian kelas ini siswa harus benar-benar memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan guru, karena akan membantu siswa bekerja lebih baik pada saat kerja kelompok dan pada saat game, karena skor game akan menentukan skor kelompok.

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 4-5 orang yang mewakili pencampuran dari keragaman dalam kelas. Fungsi dibuatnya kelompok ini, agar mereka bisa saling meyakinkan bahwa mereka dapat bekerjasama dalam belajar atau pun bekerja. Kelompok biasanya terdiri dari 4-6 orang siswa yang anggotanya *heterogen* dilihat dari prestasi akademik, jenis kelamin, dan ras atau etnik. Fungsi

³⁹ *Ibid*, h.13

kelompok adalah untuk lebih mendalami materi bersama teman sekelompoknya dan lebih khusus untuk mempersiapkan anggota kelompok agar bekerja dengan baik dan optimal pada saat melakukan game.

3. Permainan (*games*), permainan dibuat sesuai dengan materi yang telah disajikan untuk menguji pengetahuan yang diperoleh. Permainan dibuat dalam bentuk yang sederhana namun semenarik mungkin agar anak tertarik.
4. Turnamen (*tournament*), turnamen ini dilaksanakan diakhir minggu setelah guru memberikan penyajian kelas dan kelompok selesai mengikuti permainan. 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 atas usaha yang telah dilakukan kelompok selama belajar sehingga mencapai kriteria yang telah disepakati bersama.

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 mendapat 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 maupun antara siswa dan guru.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) ini tidak harus terpaku pada prosedur pelaksanaan diatas, karena pembelajaran pendidikan jasmani tentunya sangat berbeda dengan pembelajaran mata pelajaran lain yang umumnya dilakukan di ruang kelas. Namun model pembelajaran tipe ini sangat bisa diaplikasikan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan sedikit modifikasi tetapi tidak menghilangkan ke-5 komponen utama dalam TGT yaitu: (1) penyajian kelas, (2) kelompok, (3) game, (4) turnamen, (5) penghargaan kelompok. Dengan merancang model pembelajaran ini sebaik mungkin ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka pembelajaran akan lebih menarik, tidak monoton, dan sangat berkesan bagi siswa.

Dengan demikian, pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) adalah suatu model pembelajaran kooperatif yang di dalamnya terdapat unsur permainan atau turnamen untuk mengganti tes individu sehingga siswa

tidak merasa bosan. Model pembelajaran ini menggunakan sistem kelompok-kelompok kecil yang melalui 5 tahap yaitu penyajian kelas, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil, diadakannya permainan, diadakannya kompetisi/turnamen, yang terakhir adanya penghargaan kelompok.

C. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian gerak dasar lokomotor sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Ayu Lasmawati dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Lari melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas III SDN Bojongkulur 02 Gunungputri Bogor”⁴⁰ diperoleh peningkatan kemampuan siswa, terlihat pada siklus I bahwa nilai kemampuan gerak dasar lokomotor sebesar 65% dan pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 92%.

Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Made Dwi Widyartawan dengan judul “Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif TGT untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Gaya Lompat Jauh pada Siswa Kelas XI IPA SMA Saraswati Seririt” pada 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

⁴⁰Ayu Lasmawati, *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Lari melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas III SDN Bojongkulur 02 Gunungputri Bogor*, Skripsi, (Jakarta: PGSD FIP UNJ, 2012)

dilakukan, diperoleh peningkatan skor rata-rata aktivitas belajar menjadi 8,22 dari skor rata-rata semula 6,80. Ini berarti mengalami penilaian peningkatan sebesar 1, 42. Kemudian peningkatan hasil belajar mencapai 66% pada siklus I dan meningkat mencapai 81% pada siklus II, berarti terjadi peningkatan 15% dari siklus I.

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan dengan penulisan skripsi ini, maka penulis mencoba meneliti dengan gerak dasar yang sama yaitu gerak dasar lari namun menggunakan model *cooperative learning* tipe TGT. Jika kebanyakan penelitian model *cooperative learning* dilakukan pada mata pelajaran eksakta, maka dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti disini dilakukan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan melihat hasil penelitian yang relevan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa kemampuan variasi gerak dasar lari dapat ditingkatkan melalui model *cooperative learning* tipe TGT.

Hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai landasan bahwa kemampuan variasi gerak dasar lari dapat ditingkatkan juga melalui model *cooperative learning* tipe TGT.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Model pembelajaran dengan menggunakan *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) merupakan model pembelajaran yang tepat dan cocok diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya

dalam gerak dasar lari untuk meningkatkan kemampuan variasi gerak dasar lari.

Upaya untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan variasi gerak dasarnya merupakan salah satu hal terpenting yang harus dilakukan oleh seorang guru. Bukan hanya menyelesaikan materi pembelajaran yang ada, tetapi disinilah peran guru sangat dibutuhkan untuk membantu proses belajar siswa agar siswa dapat mengalami peningkatan melalui model pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan mutu pendidikan dan mengaktifkan siswa untuk ikut serta dalam pembelajaran yang menyenangkan, kemudian siswa dapat berinteraksi dengan teman lainnya dalam kelompok guna mencapai sebuah tujuan pembelajaran.

Berdasarkan kerangka berpikir secara teoritis yang dikutip dari para ahli, secara empiris dapat dikatakan bahwa model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) ini berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan variasi gerak dasar dengan cara berkelompok melalui permainan edukatif atau turnamen siswa dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Selain dapat menambah wawasan tentang model-model pembelajaran dalam belajar mengajar, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan variasi gerak dasar lari melalui model

cooperative learning tipe teams games tournament (TGT) pada kelas III SDN

Palmeriam 03 Pagi Jakarta Timur.