

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Acuan Teori dan Fokus Penelitian**

##### **1. Hakikat Kemampuan Gerak Dasar Melempar**

###### **a. Pengertian Kemampuan Gerak Dasar**

Kemampuan menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia berarti kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan.<sup>1</sup> Kemampuan gerakan anak dapat berkembang atau dikembangkan sesuai dengan tahapan-tahapan usia anak. Seseorang dikatakan mampu apabila bisa atau sanggup melakukan sesuatu yang harus ia lakukan.

Selain itu, menurut Hamzah B. Uno kemampuan adalah merujuk pada kinerja seseorang dalam suatu pekerjaan yang bisa dilihat dari pikiran, sikap, dan perilakunya.<sup>2</sup> Setiap anak tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Pada umumnya seseorang mampu untuk melakukan atau menirukan gerakan yang dilakukan oleh orang yang berada disekitarnya. Hanya saja, gerakan atau perilaku yang dilakukan ada yang sudah terlihat baik dan ada pula yang masih terlihat kurang.

Anak dikatakan mampu bergerak, apabila aktivitas gerak yang dilakukan juga dapat membuat anak menjadi bebas sambil mengamati perubahan pikiran, dan perilaku yang terus menerus tumbuh, sehingga kemampuan

---

<sup>1</sup> Dwi Yulianti, *Bermain Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-Kanak*, Indeks, Tahun 2010, h.64

<sup>2</sup> Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, PT Bumi Aksara Jakarta, Tahun 2006, h.129

gerak anak berkembang secara optimal. Jadi, dari kedua pengertian diatas kemampuan adalah aktivitas seseorang yang bisa atau sanggup melakukan sesuatu dilihat dari pikiran dan perilakunya.

Syarifuddin dan Muhadi mengemukakan bahwa kemampuan gerak dasar manusia secara umum adalah berjalan, berlari, melompat, dan melempar.<sup>3</sup> Individu dapat mengendalikan gerakan yang lebih baik melalui aktivitas latihan. Aktivitas pengembangan kemampuan gerak sebagai berikut:

pengembangan kemampuan gerak awal mulai berkembang segera setelah lahir sampai hampir berumur 2 tahun, yang mencakup atas: a). aktivitas gerakan lokomosi seperti merayap, merangkak, dan berjalan, aktivitas gerakan manipulasi seperti meraih, menjangkau, melepas objek-objek, aktivitas gerak stabilisasi seperti untuk menguasai kepala, tengkuk, dan tubuh bersama-sama dengan belajar duduk dan berdiri tanpa bantuan, b). pendidikan gerak di taman kanak-kanak dan kelas-kelas permulaan sekolah dasar, mencakup perkembangan kemampuan gerakan lokomosi, manipulasi, dan stabilisasi. Aktivitas pengembangan kemampuan stabilisasi yang dimaksud adalah suatu bentuk aktivitas yang diajarkan kepada anak-anak sekolah dasar agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya dalam melakukan kegiatan. Latihan aktivitas keseimbangan diberikan kepada anak secara bertahap dari yang mudah kemudian meningkat ke tahapan yang sulit.

Sejalan dengan hal di atas, Harsuki mengemukakan bahwa gerak pada pendidikan jasmani seluas gerak kehidupan sehari-hari. Mulai dari merayap, merangkak, melompat, berjalan, berlari, memanjat, berayun, berguling, berjingkat, menggendong, melempar, menangkap, memukul, mengangkat,

---

<sup>3</sup> Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Depdikbud: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan), Tahun 1992/1993, h.19

menahan, mendorong, menarik dan sebagainya.<sup>4</sup> Artinya, dalam pelajaran pendidikan jasmani sangat mengutamakan aktivitas gerak dasar yang luas sesuai dengan gerak yang dilakukan pada kehidupan sehari-hari anak. Aktivitas gerak dasar ini tentunya sudah dimiliki anak sejak ia lahir hingga dewasa, hanya saja aktivitas gerak ini didapatkan oleh seorang anak melalui tahapan usia yang berbeda-beda.

Adapun menurut Ma'mun dan Saputra berpandangan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: Lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.<sup>5</sup> Kemampuan gerak dasar tersebut bermacam-macam bentuk kegiatannya. Kemampuan gerak dasar lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur dan sebagainya. Kemampuan gerak dasar non lokomotor dapat dilakukan ditempat atau tidak berpindah seperti menekuk, meregang, mengangkat, menurunkan, melambungkan dan lain-lain. Sedangkan kemampuan gerak dasar manipulatif dapat dikembangkan ketika anak sudah menguasai macam-macam objek dan lebih banyak melibatkan tangan dan kaki seperti gerakan

---

<sup>4</sup> Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Jakarta, Tahun 2003, h.50

<sup>5</sup> Ma'mun dan Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*, (Depdikbud: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III), Tahun 1999/2000, h.20

mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima atau menangkap, dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Sebuah kategori gerak adalah sebuah kerangka penggolongan berdasarkan pada unsur-unsur yang sama. Artinya gerak dasar memiliki beberapa macam bentuk. Pembagian kategori gerak dasar menurut Lutan meliputi tiga macam yaitu:

- a). Gerak Lokomotor, gerak lokomotor adalah gerak yang dilakukan dalam keadaan posisi tubuh ke arah mendatar (horisontal) atau ke arah gerak (vertikal), dari satu titik ke titik lainnya. Gerak yang termasuk dalam gerak lokomotor adalah lari, melompat, dan mendarat, b).
- Gerak Manipulatif, gerak manipulatif melibatkan otot-otot besar merupakan aktivitas yang melibatkan upaya pengarahannya yang diarahkan pada suatu objek, dan upaya menerima daya dari objek. Gerak yang termasuk dalam gerak manipulatif adalah memukul, melempar, menangkap, dan menendang, c).
- Gerak Stabilitas (non-lokomotor), gerak dikatakan stabil karena badan seseorang menetap pada satu posisi. Gerak yang dilakukan yaitu pada posisi horisontal atau vertikal, bisa juga dalam keseimbangan dinamis yaitu seseorang berupaya untuk mempertahankan keseimbangannya agar titik berat badannya tetap pada bidang tumpu. Yang termasuk dalam gerak ini seperti meliuk, menekuk badan, dan mengayunkan lengan atau tungkai.<sup>6</sup>

Dari beberapa pendapat mengenai kemampuan dan gerak dasar dapat disimpulkan kemampuan gerak dasar adalah hasil gerak individu yang bisa atau sanggup membentuk dasar-dasar gerak yang melibatkan aktivitas anak sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup seseorang dilihat dari pikiran dan perilakunya. Aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar terbagi

---

<sup>6</sup> Rusli Lutan, *Asas – Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar* (Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas), Tahun 2001, h.40

menjadi tiga kategori yaitu kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Kemampuan gerak dasar dapat diperoleh dari pendidikan, pelatihan, ataupun suatu pengalaman.

### **b. Pengertian Melempar**

Gerakan melempar termasuk ke dalam kategori gerak manipulatif yang berarti melibatkan otot-otot besar. Melempar secara umum merupakan aktivitas yang melibatkan upaya pengarahan daya yang diarahkan pada suatu objek. Menurut Djumidar 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>7</sup> Gerak dasar melempar dapat dilakukan menggunakan tangan kanan atau kiri yang terdiri dari:

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, 5) melempar jauh. Selain itu, hal yang perlu diperhatikan juga adalah formasi waktu dalam melempar. Melempar perlu dilakukan dengan waktu yang benar agar melempar dilakukan dengan tepat pada sasaran yang dituju.

Menurut Pujiyanto, melempar merupakan gerakan mengarahkan suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Mochamad Djumidar, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Jakarta, Tahun 2004, h. 121

<sup>8</sup> Syaiful Hasan, "Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V", *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.4, No.2 (Universitas Negeri Malang, 2015), h.190

Dalam melempar gerakan yang dilakukan salah satunya menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya lengan dengan jari yang harus melepaskan benda yang dipegang dilemparkan tepat menuju sasaran.

Tidak jauh berbeda, Menurut Henderika, melempar adalah gerak mengarahkan suatu benda dari yang dipegang dan memberikan tenaga kepada benda tersebut dari hasil koordinasi beberapa bagian tubuh secara tepat dalam waktu yang bersamaan sehingga benda tersebut dapat berpindah ke arah tertentu atau sasaran yang dituju.<sup>9</sup> Dalam praktiknya melempar dapat menggunakan tangan kanan atau tangan kiri, serta dapat dilakukan dengan kedua tangan sekaligus.

Dari beberapa pendapat, dapat disimpulkan melempar adalah salah satu gerak mengarahkan suatu benda ke depan atau ke atas menggunakan lengan yang melibatkan upaya pengarahan daya yang diarahkan pada suatu objek. Melempar dapat dilakukan menggunakan lengan kanan atau kiri, ataupun kedua lengan sekaligus.

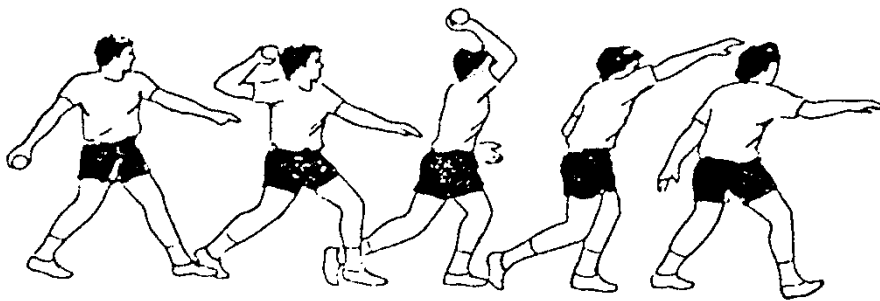
### **c. Gerak Dasar Melempar**

---

<sup>9</sup> Rinna Henderika, *Kumpulan Permainan Gerak Dasar Lempar Bola Besar*, Buku Panduan Guru, Tahun 2016, h.1

Dalam gerak dasar melempar terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, menurut Syarifuddin dan Muhadi teknik dasar melakukan lemparan yang benar adalah sebagai berikut:

1) sikap permulaan, berdiri tegak, kaki kiri agak ke depan kaki kanan dibelakang (bila melempar bola dengan tangan kanan), berat badan berada pada kaki kanan. tangan memegang bola, dan pandangan ke arah sasaran yang dituju, 2) gerakannya yaitu pada waktu bola akan dilemparkan tangan kanan yang memegang bola dilemparkan dengan ayunan lengan dari belakang melalui atas kepala ke atas kedepan, dan bola lepas pada saat lengan lurus dan berat badan berada pada kaki kiri, serta pandangan saat melempar tetap melihat ke arah bola yang dilempar.<sup>10</sup>



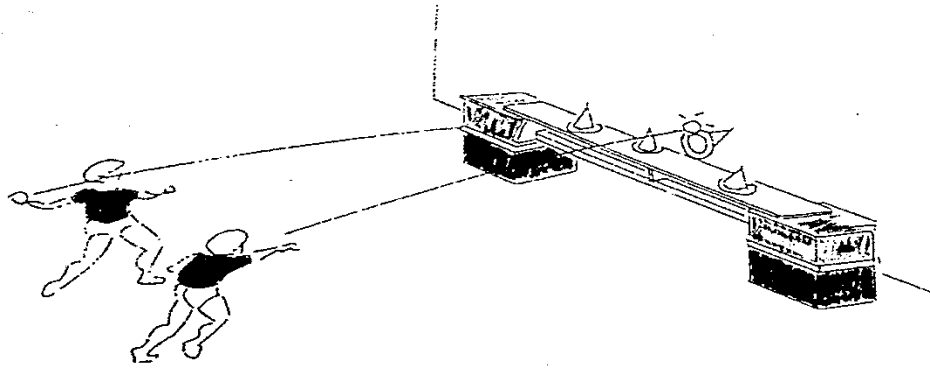
**Gambar 2.1 Urutan Gerak Melempar Bola Kecil<sup>11</sup>**

Selain itu, menurut Djumidar terdapat prinsip-prinsip pada saat melempar adalah sebagai berikut: 1) badan menyampingi arah lemparan, 2) sikap kaki kangkang, 3) lengan waktu melempar di samping telinga, 4)

<sup>10</sup> Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Op.Cit.*, h.28

<sup>11</sup> *Ibid*, h.29

pandangan ke arah sasaran, 5) pada saat melempar berat badan pada kaki depan, badan menghadap ke arah lemparan.<sup>12</sup>



**Gambar 2.2 Prinsip-prinsip Pada Waktu Melempar<sup>13</sup>**

Menurut Suryatna, bahwa cara melempar bola sebagai berikut: 1) mulai dari sikap awalan yaitu berdiri dengan kaki mengkangkang, kedua tangan memegang bola di depan badan, dan pandangan lurus ke arah sasaran lemparan, 2) gerakan saat melempar bola yaitu langkahkan kaki kiri melebar ke depan, bersamaan dengan perputaran badan ke samping tarik tangan lurus ke belakang, lutut kaki depan agak ditekuk, arahkan bola saat kaki ditarik ke belakang dan kaki depan tertuju ke arah posisi lemparan, kemudian dorong badan ke depan bersamaan dengan perputaran badan diikuti gerakan

<sup>12</sup> Mochamad Djumidar, *Op.Cit.*, h.132

<sup>13</sup> *Ibid*, h.132



lengan atas melalui bahu, dan lemparkanlah bola dengan cepat dari lengan bawah, serta ayunkan lengan ke arah atas.<sup>14</sup>



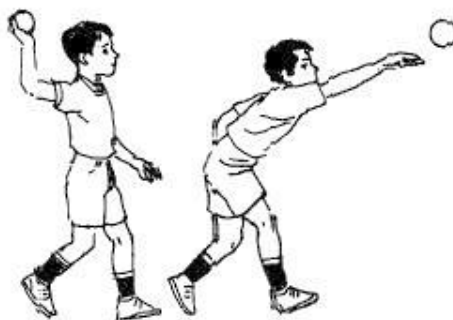
**Gambar 2.3 Urutan Gerak Melempar Bola Kecil<sup>15</sup>**

Dalam melempar bola juga terdapat beberapa macam lemparan yaitu melempar melambung, melempar mendatar, dan lemparan bawah. Melempar bola melambung dimaksudkan untuk memberikan bola kepada teman atau ke arah sasaran yang posisinya berada jauh dan juga bisa untuk mematikan musuh yang jaraknya juga jauh dari posisi melempar.

---

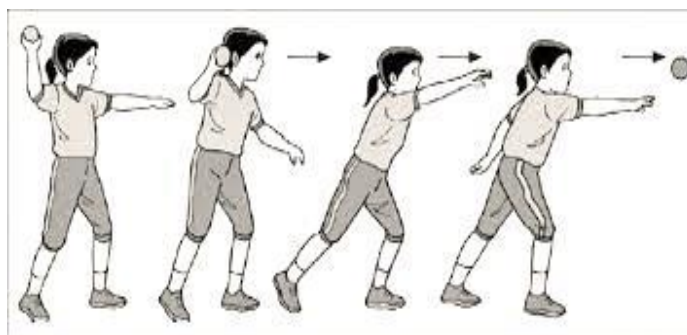
<sup>14</sup> Suryatna dkk, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk Kelas 5 Sekolah Dasar*, Bandung: PT Sarana Panca Karya, Tahun 1997, h.92

<sup>15</sup> *Ibid*, h.93



**Gambar 2.4 Melempar bola melambung<sup>16</sup>**

Selain itu, melempar bola mendatar biasanya dipakai jika ingin mengumpan bola ke sesama teman satu regu dengan cepat dan jarak yang tidak terlalu jauh dan juga bisa untuk melempar bola ke lawan untuk memamatikanya.



**Gambar 2.5 Melempar bola mendatar<sup>17</sup>**

Dalam melempar bola dengan cara lemparan bawah dapat digunakan oleh pelempar untuk memberikan umpan kepada sasaran yang dituju.

<sup>16</sup> Permainan Bola Kecil, diakses dari <http://masamaeducation.blogspot.co.id/2015/01/teknik-dasar-permainan-kasti.html>, pada tanggal 8 Agustus 2017 pukul 19.08 PM.

<sup>17</sup> *Ibid.*



**Gambar 2.6 Melempar bola lemparan bawah<sup>18</sup>**

Dari beberapa pendapat mengenai gerak dasar melempar, dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar melempar adalah usaha mengarahkan suatu benda menggunakan lengan yang diarahkan pada suatu objek mulai dari awalan dengan tubuh berdiri tegak, tangan memegang bola, pandangan ke arah sasaran, kemudian gerakan saat melempar langkah salah satu tungkai ke depan, tarik lengan ke belakang diikuti perputaran tubuh ke samping, lempar bola ke atas, mendatar, atau bawah dengan ayunan lengan bersamaan perputaran tubuh ke depan, setelah melempar tungkai yang berada di belakang menjadi ke depan, tubuh menghadap ke arah lemparan, serta pandangan tetap melihat bola yang dilempar.

## **B. Acuan Teori Rancangan Intervensi Tindakan**

### **1. Hakikat Modifikasi Permainan**

#### **a. Pengertian Permainan**

---

<sup>18</sup> *Ibid.*

Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak dapat merasakan kepuasan dan kesenangan sehingga anak dapat terdorong untuk berpartisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani. Menurut Elizabeth Hurlock dalam Suyadi mendefinisikan permainan merupakan aktivitas-aktivitas untuk memperoleh kesenangan.<sup>19</sup> Artinya, kesenangan dan kepuasan yang bisa di dapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas permainan.

Salain itu, Cosby dan Sawyer dalam Yuliani menyatakan bahwa permainan secara langsung mempengaruhi seluruh area perkembangan anak dengan memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar tentang dirinya, orang lain, dan lingkungannya.<sup>20</sup> Melalui permainan, aktivitas anak dapat berkembang karena aktivitas bermain mampu mengembangkan kemampuan dalam diri anak. Kemampuan yang dapat berkembang melalui aktivitas bermain salah satunya anak memperoleh keaktifan dan pengetahuan untuk mengenal tentang dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan sekitar anak.

Bigo, Kohnstam, dan Palland dalam Sukintaka berpendapat bahwa permainan mempunyai makna pendidikan dengan uraian sebagai berikut:

- (a) permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat, (b) dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat, (c) dalam permainan, anak

---

<sup>19</sup> Suyadi, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*, PT Pustaka Insan Madani, Tahun 2010, h.

<sup>20</sup> Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Indeks Jakarta, Tahun 2009, h.145

akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patu dan spontan, (d) dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emsinya diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi, (e) dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak, (f) permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat "*fair play*" (jujur, sifat kesatria atau baik) dalam bermain.<sup>21</sup>

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan permainan adalah aktivitas yang memiliki peraturan dan menimbulkan kesenangan, kegembiraan, serta mempengaruhi perkembangan sikap anak dalam memperoleh keaktifan. Melalui permainan, perkembangan fisik maupun non fisik anak dapat berkembang karena aktivitas bermain mampu mengembangkan kemampuan dalam diri anak. Kemampuan perkembangan anak berkembang melalui permainan salah satunya anak memperoleh keaktifan fisik anak dan pengetahuan untuk mengenal tentang dirinya sendiri, orang lain, serta lingkungan sekitar anak.

## **b. Pengertian Modifikasi**

Pembelajaran yang kreatif dan inovatif adalah dengan cara memodifikasi sebuah pembelajaran agar lebih menarik, membuat siswa

---

<sup>21</sup> Sukintaka, *Teori Bermain*, ( Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.5

menjadi antusias, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Modifikasi merupakan salah satu kegiatan merubah beberapa atau sebagian dari yang sudah ada ke hal yang baru. Modifikasi biasa dilakukan untuk memperbarui atau memperbaiki sesuatu yang sudah ada menjadi sesuatu hal yang berbeda dari sebelumnya tanpa menghilangkan keasliannya.

Modifikasi menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP atau *Developmentally Appropriate Practice* yaitu tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong terjadinya suatu perubahan. Tugas ajar yang diberikan harus sesuai dengan tingkat perkembangan mencakup fisik, psikis, maupun keterampilan anak didik yang diajarnya.

Menurut Aussie dalam Ega Trisna, pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

- (1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;
- (2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
- (3) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa;
- (4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.<sup>22</sup>

Samsudin mengemukakan bahwa esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara

---

<sup>22</sup> Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Alfabeta Bandung, Tahun 2013, h.80

meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.<sup>23</sup> Dalam memodifikasi agar memperlancar aktivitas belajar siswa perlu mempertimbangkan beberapa analisis dalam mengembangkan suatu materi. Analisis modifikasi tidak terlepas dari pengetahuan guru mengenai tujuan pembelajaran, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi. Setelah menganalisis dan disesuaikan dengan perkembangan karakteristik siswa, diharapkan bahwa modifikasi dapat membantu perubahan belajar siswa ke arah perubahan yang lebih baik.

Sama halnya dengan Ega Trisna bahwa modifikasi dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa.<sup>24</sup> Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan modifikasi permainan sebagai suatu pendekatan dengan menyesuaikan tahap perkembangan dan karakteristik siswa dalam pembelajaran.

Selain itu, menurut Bahagia dan Adang Suherman pembelajaran dapat dimodifikasi dengan cara mengurangi atau mengubah struktur permainan yang sebenarnya sehingga pembelajaran dapat diterima

---

<sup>23</sup> Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA* (Jakarta : Litera,2008), h.58

<sup>24</sup> Ega Trisna Rahayu, *Loc.Cit.*

dengan mudah oleh siswa.<sup>25</sup> Pengurangan atau mengubah struktur permainan olahraga dapat dilakukan dalam beberapa faktor: 1) ukuran lapangan, 2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan, 3) jenis skill yang digunakan, 4) aturan, 5) jumlah pemain, 6) organisasi pemain, dan 7) tujuan permainan.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa modifikasi adalah suatu pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan karakteristik siswa dengan menyederhanakan permainan tanpa menghilangkan makna dari apa yang diberikan. Pendekatan tersebut diberikan untuk memudahkan merubah kondisi anak dari yang tidak bisa menjadi bisa, dan dari yang kurang terampil menjadi terampil.

### **c. Modifikasi Permainan**

Australian Sports Commission dalam Saryono mengemukakan modifikasi permainan dalam penjas dan olahraga memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) sesuai dengan kemampuan anak (umur, kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat keterampilan dan pengalaman sebelumnya); 2) aman dimainkan; 3) memiliki beberapa aspek alternatif seperti ukuran berat dan bentuk peralatan, lapangan permainan, waktu bermain atau panjangnya permainan, peraturan, jumlah pemain, rotasi atau posisi pemain; 4) mengembangkan

---

<sup>25</sup> Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Tahun 1999/2000, h.31



pemain dan keterampilan olahraga yang relevan yang dapat dijadikan dasar pembinaan selanjutnya.<sup>26</sup>

Setiap pembelajaran yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Lutan dalam Samsudin menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yaitu agar: 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.<sup>27</sup> Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan sesuai usia anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan secara optimal.

Menurut Bahagia dan Adang Suherman keuntungan yang akan diperoleh melalui pemberian permainan yang dimodifikasi sesuai dengan prinsip *Developmentally Appropriate Praticce* (DAP), beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Menunjukkan kemampuan mengkombinasi keterampilan manipulatif, lokomotor dan non lokomotor baik yang dilakukan secara perorangan maupun dengan orang lain, b) Menunjukkan kemampuan pada aneka ragam bentuk aktivitas jasmani, c) Menunjukkan penguasaan pada beberapa bentuk aktivitas jasmani, d) Memiliki kemampuan bagaimana cara mempelajari keterampilan baru, e) Menerapkan konsep-konsep dan prinsip-prinsip keterampilan gerak, f) Mengetahui aturan, strategi dan perilaku yang harus

---

<sup>26</sup> Saryono, "Prinsip dan Aplikasi dalam Modifikasi Sarana dan Prasarana Penjas", Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol.5, No. 1 (Yogyakarta: FIK UNY, 2008), h.38

<sup>27</sup> Samsudin, *Op.Cit*, h.59

dipenuhi pada aktivitas jasmani yang dipilih, g) Memahami bahwa aktivitas jasmani memberi peluang untuk mendapatkan kesenangan, menyatakan diri pribadi dan berkomunikasi, h) Mengargai hubungan dengan orang lain yang diperoleh dari partisipasi dalam aktivitas jasmani<sup>28</sup>

Modifikasi permainan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari awal tidak bisa menjadi bisa, dari kurang terampil menjadi terampil. Modifikasi permainan mengacu kepada sebuah penciptaan atau penyesuaian, penyederhanaan suatu alat, sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik tanpa menghilangkan makna dari apa yang diberikan dari suatu permainan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pembelajaran, modifikasi permainan dapat diterapkan dengan mengubah atau menyesuaikan struktur dari suatu permainan. Permainan yang ada dapat diubah dilihat dari beberapa aspek seperti bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan, ukuran lapangan, jenis skill yang digunakan, aturan permainan, serta jumlah pemain. Dengan memodifikasi permainan diharapkan juga menambah pengetahuan dan keterampilan siswa dalam pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan optimalisasi belajar siswa.

Permainan yang dimodifikasi misalnya permainan boy-boyan , guru dapat menganalisisnya dengan merubah peralatan yang biasa digunakan

---

<sup>28</sup> Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, *Op.Cit.*, h. 15-16

dalam permainan tersebut. Agar permainan sesuai dengan karakteristik siswa, guru dapat mengubah peralatan dalam permainan boy-boyan seperti bola untuk melempar menggunakan bola kain, dan batu yang menjadi sasaran dapat diubah dengan kayu kecil, serta untuk membedakan tim penyerang dan tim penjaga dapat menggunakan aksesoris seperti pita berwarna yang bertujuan untuk memudahkan siswa dalam mengenal anggota kelompoknya atau tim lawan. Selain itu, guru juga bisa mengubah jumlah pemain yang biasanya dimainkan dari 6-7 orang setiap tim, dalam modifikasi guru dapat mengubah jumlah pemain menjadi 7-10 orang setiap tim atau kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan adalah suatu pendekatan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dianalisis dan didesain untuk menyesuaikan atau mengubah struktur dari suatu permainan dengan memperhatikan penguasaan keterampilan, partisipasi, kesenangan, dan penyesuaian permainan. Modifikasi permainan juga dapat menampilkan suatu alat, sarana dan prasarana yang baru, unik, serta menarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

### **C. Karakteristik Siswa Kelas IV SD**

Pembelajaran yang diimplementasikan dalam kegiatan pendidikan jasmani hendaknya menerapkan prinsip belajar siswa aktif yaitu pembelajaran yang melibatkan siswa secara fisik, mental, pemikiran dan perasaan sosial serta disesuaikan dengan integritas aspek materi ajar, metode, alat pelajaran dan evaluasi ditentukan oleh guru, sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif, bahasa, perkembangan kepribadian, dan perkembangan fisik anak. Anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam perubahan kemampuan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik.

Perkembangan kemampuan fisik terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik seseorang. Menurut Husdarta dan Kusmaedi perkembangan kemampuan fisik pada anak umur 8-9 tahun (kelas III dan kelas IV SD) sebagai berikut:<sup>29</sup> 1) Terdapat perbaikan koordinasi tubuh, 2) Ketahanan bertambah, anak pria gemar aktivitas yang ada kontak fisik seperti berkelahi dan bergulat, 3) Koordinasi mata dan tangan lebih baik, 4) Dari segi fisiologi

---

<sup>29</sup> Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*, Alfabeta Bandung, Tahun 2010., h.48

anak-anak wanita lebih maju satu tahun daripada pria, 5) Sistem peredaran darah, jantung dan pernafasan masih belum kuat dan tahan lama, 6) Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik, 7) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang, dan 8) Timbulnya kecelakaan banya disebabkan mobilitas pada masa ini. Tubuh yang memiliki pertumbuhan fisik semakin baik maka perkembangan kemampuan fisiknya dapat meningkat.

Menurut Harsuki pada usia kelas III dan IV dalam pertumbuhan fisik akan terangsang oleh berbagai kegiatan anak, terutama dalam pendidikan jasmani diatur dengan gerakan-gerakan yang terus-menerus dan beban latihan ditingkatkan secara teratur. Dasar-dasar gerakan lari, melempar, memanjat, melompat, perlu diajarkan.<sup>30</sup> Selain itu, anak mulai terangsang dengan keadaan lingkungannya. Anak lebih mengutamakan melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat, kegiatan yang memiliki unsur keberanian atau nekat, dan mendapatkan keyakinan sendiri oleh kemampuannya, serta mulai melihat kehidupan yang lebih besar seperti mulai melihat dan mencari tahu bagaimana permainan bola, permainan basket, renang, dan mulai mencari kawan untuk bermain bersama.

Dalam hal ini, pembelajaran pendidikan jasmani mengenai dasar - dasar gerakan dapat diberikan berbagai latihan melalui kegiatan permainan yang dimodifikasi agar sesuai dengan karakteristik siswa. Oleh sebab itu, guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kegiatan pembelajaran agar

---

<sup>30</sup> Harsuki, *Op.Cit*, h.75

pembelajaran dapat diterima dengan baik, menyenangkan, serta perkembangan fisik anak dapat berkembang dengan baik sesuai dengan pertumbuhan fisik yang dimilikinya.

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

Dari penjelasan kerangka teoritis dijelaskan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan hasil gerak individu yang bisa atau sanggup membentuk dasar-dasar gerak yang melibatkan aktivitas anak sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup seseorang dilihat dari pikiran dan perilakunya. Gerak dasar melempar sangat dipengaruhi oleh kemampuan yang siswa miliki dalam menguasai teknik melempar. Jika siswa sudah menguasai teknik tersebut, maka siswa akan mampu melakukan gerak dasar melempar. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh seorang guru agar kemampuan gerak dasar melempar meningkat yaitu dengan menerapkan modifikasi permainan.

Modifikasi permainan dapat menjadi sebuah pendekatan dalam pembelajaran, hal ini dikarenakan permainan dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi yang diberikan dalam pembelajaran. Melalui penerapan modifikasi permainan, guru dapat menganalisis dan mendesain atau mengubah permainan sesuai kondisi karakteristik siswa di sekolah tanpa menghilangkan makna dari apa yang diberikan dari suatu

permainan. Melalui modifikasi permainan juga membuat siswa menjadi lebih aktif dan antusias dalam melakukan kegiatan.

Disinilah peran aktif seorang guru memberikan arahan serta latihan yang dapat menghilangkan kejenuhan siswa. Dengan adanya modifikasi permainan dalam melatih gerak dasar melempar akan memberi solusi dan kemudahan siswa dalam pembelajaran. Penelitian ini memfokuskan pada penerapan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar.

#### **E. Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini merupakan upaya dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar melalui penerapan modifikasi permainan untuk siswa kelas IV di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama adalah penelitian dari Slamet Triyanto tahun 2015 dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Makam Kecamatan Rembang Tahun Ajaran 2014/2015 ”.<sup>31</sup> Dilaksanakannya

---

<sup>31</sup> Slamet Triyanto, “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Makam Kecamatan Rembang Tahun Ajaran 2014/2015”, skripsi (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015)

penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan lempar bola. Slamet Triyanto menyatakan gerak dasar lempar melalui modifikasi permainan lempar bola dapat ditingkatkan dengan hasil pada siklus I ketuntasan belajar siswa sebanyak 13 siswa atau perolehan persentase 76,47%, dan pada siklus II menunjukkan peningkatan menjadi 88,23% dari jumlah ketuntasan siswa sebanyak 15 orang. Hasil data penelitian ini diperoleh menggunakan instrumen berupa lembar observasi pengamatan, angket, dan evaluasi unjuk kerja kemampuan gerak dasar lempar.

Kedua, penelitian dari Saputra Adi pada tahun 2013 dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Melalui Modifikasi Bola Plastik pada Siswa Kelas II SD Negeri Purworejo Kecamatan Banjarsari Surakarta”.<sup>32</sup> Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar pada siswa kelas II. Hasil penelitian yang diterapkannya melalui modifikasi bola plastik sebagai pendekatan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat peningkatan. Subjek penelitian adalah siswa kelas II SD Negeri Purworejo Kecamatan Banjarsari Surakarta yang berjumlah 39 Siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 19 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan hasil belajar

---

<sup>32</sup> Saputra Adi, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Melalui Modifikasi Bola Plastik pada Siswa Kelas II SD Negeri Purworejo Kecamatan Banjarsari Surakarta”, skripsi (Universitas Sebelas Maret, 2013)



keterampilan gerak dasar melempar pada siklus I dari 39 siswa mencapai 58,97% atau sebanyak 23 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada siklus II meningkat mencapai 84,62% atau sebanyak 33 siswa telah mencapai kriteria tuntas dengan KKM 65.

Penelitian yang dilaksanakan oleh kedua penelitian yang relevan tersebut adalah menekankan pada upaya peningkatan kemampuan gerak dasar melempar pada pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan modifikasi permainan. Melalui pendekatan modifikasi permainan dari kedua penelitian yang relevan berhasil meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar siswa. Dapat disimpulkan dengan menerapkan modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan gerak dasar melempar siswa.

## **F. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teoritik dan pengembangan konseptual perencanaan tindakan tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar melalui penerapan modifikasi permainan, maka hipotesis penelitian tindakan dirumuskan sebagai berikut: melalui penerapan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas IV di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.