

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Acuan Teori dan Area Fokus yang Diteliti

1. Gerak Dasar Melempar Bola Besar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Gerak Dasar

Manusia merupakan makhluk yang setiap hari dan waktunya selalu bergerak. Dalam setiap kegiatan yang dilakukan oleh manusia membutuhkan aktivitas gerak. Gerak merupakan suatu rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, makin banyak bergerak makin banyak pula hal yang ditemui dan dijelajahi maka secara otomatis makin baik pula kualitas pertumbuhan anak.

Ciri siswa usia sekolah dasar adalah bergerak. Pada umumnya setiap anak sangat suka bergerak, mereka menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak melakukan gerak dasar yang menggunakan sebagian besar tubuhnya. Menurut Gabbard, Leblanc dan Lowly yang dikutip Sukintaka, gerak dasar merupakan dasar untuk macam-macam keterampilan dan merupakan gerak alami yang dapat dilihat, dan dirasakan secara sadar dan

akan menunjukkan keterampilan bertahap.¹ Seiring dengan pertumbuhan anak maka keterampilan gerak dasar juga akan semakin bertambah. Hal tersebut bergantung pada tingkat kebugaran dan kemampuan pribadi anak.

Keterampilan gerak dasar anak sangat perlu dikembangkan. Perkembangan gerak dasar perlu sebuah bimbingan yang baik. Seperti yang dikemukakan Yudanto bahwa gerak dasar merupakan macam-macam keterampilan sangat perlu bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar.² Jadi, gerak dasar yang dimiliki anak perlu ditingkatkan dengan memberikan latihan dan bimbingan yang tepat agar keterampilan yang dimiliki anak dapat meningkat dan lebih matang dalam gerakannya.

Menurut Syarifudin dan Muhadi dalam situs internet, gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar.³ Gerak dasar ini merupakan gerak yang biasa dilakukan oleh siswa sekolah dasar. Dalam melakukan aktivitas, siswa tidak luput dari gerak, baik sadar maupun tidak sadar. Gerak dasar yang dilakukan siswa ini merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, tangan, dan kepala. Gerakan ini pada dasarnya akan berkembang disertai gerakan *refleks* yang telah dimiliki

¹ Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2004), p.42

² Yudanto, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2005), p.71

³ Syarifudin dan Muhadi, *Pengertian Gerak Dasar*, <http://kickriza.wordpress.com/2011/05/14/pengertian-dari-gerak-dasar/>, diakses (28/09/2016)

siswa dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan kemampuan anak untuk menggunakan bagian-bagian tubuhnya seperti tangan dan kaki untuk menggerakkan benda di luar dirinya. Dalam pelaksanaan keterampilan ini melibatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki. Termasuk keterampilan seperti melempar, menangkap, memukul bola, memukul dengan tangan atau dengan alat, menggiring bola (baik dengan kaki maupun dengan tangan).

b. Keterampilan Melempar Bola Besar

Banyak sekali aktifitas manusia yang berhubungan dengan melempar, terutama pada kegiatan olahraga misalnya basket, kasti, sepak. Menurut Mikanda Rahmani ada beberapa teknik melempar yaitu lemparan bola dari arah dada (*chest pass*), lemparan bola dari atas kepala (*over head pass*) dan lemparan bola ke arah tanah dengan cara memantul (*bounce pass*).⁴ Berbagai macam teknik lempar yang dapat dipelajari siswa SD, teknik lempar dapat diterapkan sesuai dengan kegunaan atau kebutuhannya.

Gerak dasar melempar merupakan salah satu komponen penting dari pembelajaran pendidikan jasmani di SD. Sangat penting untuk memberikan kesempatan pada siswa mengembangkan gerak dasar melempar guna mempersiapkan mereka dalam permainan dan olahraga di masa yang akan

⁴ Mikanda Rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga* (Jakarta: Niaga Swadaya, 2014), p.52

datang. Menurut Widya melempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.⁵ Hal ini berarti dengan cara menyalurkan tenaga dengan tangan terhadap benda yang dipegang sehingga menghasilkan daya lontaran ke depan atau ke atas.

Lemparan yang dimaksud pada penelitian ini adalah melempar bola. Bola tersebut mendapatkan tenaga dari gerakan tangan sehingga menghasilkan daya dan memiliki kekuatan bergerak ke depan atau ke atas. Untuk mendapatkan kekuatan dalam melempar bola maka harus memperhatikan beberapa teknik yaitu, posisi tubuh, posisi kaki, posisi lengan, pandangan dan penempatan bola. Alat yang digunakan untuk kepentingan pengembangan gerakan dasar melempar bagi anak dapat dilakukan dengan bola kecil atau bola besar. Untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam gerak melempar, bola yang di pilih adalah bola besar.

Salah satu teknik melempar dengan bola besar adalah lemparan dua tangan dari atas kepala. Lemparan dua tangan dari atas kepala sering disebut dengan *over head pass* yaitu menempatkan bola di atas kepala sebelum dilemparkan. Lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil.⁶ Oleh karena itu salah satu tugas pendidik perlu membuat rancangan

⁵ Mochamad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. 2007), p. 107

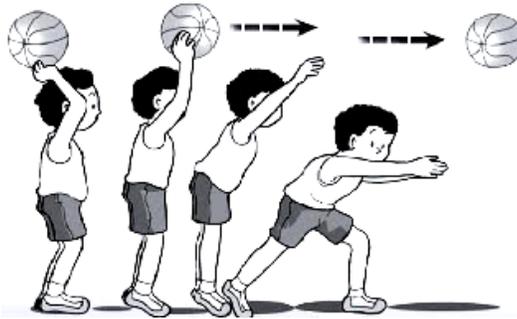
⁶ <http://file.upi.edu/Direktori/DUAL.MODES/PENJASKES/BB.3.PDF>, diakses (24/12/2015)

pembelajaran yang dikemas secara menarik bagi siswa untuk lebih aktif dan giat mempelajarinya yang bertujuan untuk membina, meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa. Menurut Sukatamsi prinsip melakukan lemparan di atas kepala adalah sebagai berikut:

a) Sikap berdiri, kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang ke muka belakang atau kedua kaki kangkang ke samping kiri-kanan, dengan kedua lutut kaki sedikit ditekuk. b) Sikap memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari diregangkan. Jari-jari yang di belakang bola adalah ibu jari tangan kanan bertemu dengan ibu jari tangan kiri, dan ujung jari telunjuk tangan kanan bertemu dengan ujung jari telunjuk tangan kiri. Adapun jari-jari yang lain memegang bola di bagian samping bola. Jadi tangan membuat wadah untuk tempat bola, seolah-olah mangkok untuk tempat bola. c) Cara melempar, kedua tangan dengan bola diangkat di atas belakang kepala, pandangan mata ke arah teman yang akan diberi operan bola. Waktu akan melempar bola, badan ditarik ke belakang, hingga badan melengkung pada perut. Waktu melemparkan bola dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, bahu dan kedua tangan diayunkan ke depan, dibantu dengan kedua lutut yang diluruskan, badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan ke depan bersamaan bola dilepaskan. d) Gerak lanjutan, setelah bola dilepaskan, gerak lanjutan adalah tetap berdiri di atas kedua kaki dengan ujung-ujung jari kaki tetap di atas tanah dan selanjutnya diteruskan dengan gerakan lari untuk mencari posisi.⁷

Dari uraian tersebut dapat diketahui sikap melempar dari atas kepala sangat penting. Dapat dilihat dari gambar berikut:

⁷ Sukatamsi. *Permainan Besar 1 Sepakbola*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2014) p.332



Gambar 2.1. Lemparan Dua Tangan dari Atas Kepala

Gerak dasar melempar harus memperhatikan beberapa teknik, yaitu posisi tubuh, posisi kaki, posisi lengan, pandangan dan penempatan. Alat yang digunakan untuk kepentingan pengembangan gerakan dasar melempar bagi anak dapat dilakukan dengan menggunakan bola besar. Pemilihan tersebut dikarenakan untuk melatih anak terbiasa dengan bola dengan ukuran yang besar.

Menurut Abidin, pelaksanaan posisi dalam melakukan gerak melempar dari atas kepala adalah sebagai berikut:

Posisi badan seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90%, jangan bawa bola ke belakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpuan pada kaki, kemudia lakukan operan, saat melakukan operan jari mengarah ketarget, telapak tangan mengarah ke bawah.⁸

Operan yang dimaksud adalah melempar. Saat akan melempar posisi badan harus seimbang, dan bola tidak boleh di belakang kepala, karena akan sulit

⁸ Akros Abidin, *Buku Penuntun "Bola Basket Kembar"*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1999), p.49

dalam melakukan lemparan yang dapat menghasilkan lemparan yang tidak sempurna.

Menurut para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gerak dasar melempar atau lemparan bola besar dari atas kepala adalah suatu gerakan yang menyatukan tenaga menggunakan tangan pada suatu bola besar yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas dengan tahapan gerak dasar meliputi: posisi tubuh, posisi kaki, posisi lengan, pandangan dan gerak ikutan, serta pentingnya sebuah keseimbangan pada tubuh dalam melakukan lemparan agar menghasilkan lemparan yang baik.

c. Pendidikan Jasmani

1) Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada. Pendidikan jasmani merupakan salah satu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Mutohir dan Lutan, "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya."⁹ Hal ini menerangkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan kontak langsung dengan lingkungan alam di sekitar melalui aktivitas fisik yang

⁹Toho Cholik Mutohir, dan Rusli Lutan, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti bagian Proyek pengembangan Pendidikan Guru SD, 1996/1997), p.13

menonjolkan kualitas individu baik secara fisik dan emosional yang akan membentuk peserta didik menjadi manusia seutuhnya.

Menurut Rosdiani, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.¹⁰ Hal ini menerangkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang membimbing siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individual anak dalam segala hal yang mencakup dalam aktifitas jasmani.

Pendidikan jasmani mencakup semua aspek dalam segala perubahan yang terjadi pada seorang anak untuk aktivitas fisik yang baik. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai berikut:

- (1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial,
- (2) Mengembangkan kepercayaan diri dari kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani,
- (3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali,
- (4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan,
- (5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang,
- (6) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang,
- (7)

¹⁰ Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), p.23

Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani termasuk permainan olahraga.¹¹

Pendapat di atas mengandung arti bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mencapai satuan pendidikan yang berkualitas yang mengembangkan kepercayaan diri, mampu berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan bergerak aktif.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara *organic, neoromuskuler*, perseptual, sosial, dan emosional.¹² Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang baik di Sekolah Dasar (SD) ataupun di tingkat pendidikan lainnya.

Dalam penyelenggaraan pendidikan menjadi suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani siswa akan mendapatkan berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai

¹¹*Ibid.*, p.34

¹²*Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2004), p.1

ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman budaya hidup sehat.

Pendidikan jasmani merupakan bagaian dari keseluruhan pendidikan yang ada. Pendidikan jasmani disajikan secara sistematis dalam bentuk aktivitas fisik guna mencapai prestasi dan pengembangan bakat yang tidak terlepas dari penumbuhan kebiasaan dan perilaku hidup sehat. Pendidikan jasmani ditanamkan sejak usia sedini mungkin.

2) Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani tidak terlepas dari fungsinya bagi anak-anak SD atau siswa. Fungsi pendidikan jasmani menurut Juliantine dalam situs internet adalah alat untuk membina seseorang agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.¹³ Dengan kata lain pendidikan jasmani berfungsi untuk melatih anak agar dapat dan terbiasa membuat keputusan dengan baik dalam melakukan aktivitas.

Fungsi pendidikan jasmani adalah anak dapat berpikir secara luas dan memikirkan keputusan yang akan diambil agar dapat bermanfaat. Menurut kurikulum tahun 2006 fungsi pendidikan jasmani bagi siswa adalah:

¹³ Tite Juliantine, *Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, p. 4 (http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196807071992032-TITE_JULIANTINE/9._JURNAL_STUDI_TENTANG_PERBANDINGAN_PENDIDIKAN_JASMANI_ANTARA_INDONESIA_DENGAN_JEPANGx.pdf) (diunduh 21 Oktober 2016)

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.¹⁴

Berdasarkan pendapat tersebut pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar (SD) berfungsi untuk membina kebiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia serta memberikan kesan yang menyenangkan dalam pembelajaran.

3) Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani di SD yang tersirat dalam kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 adalah:

(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat, (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga.¹⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar melalui aktivitas jasmani. Siswa dapat menunjukkan karakter moral yang kuat, serta mengembangkan kemampuan

¹⁴*Kurikulum 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006), p. 1

¹⁵*Ibid.*, p.2

gerak siswa dalam rangka mencapai perkembangan fisik dan psikis yang lebih baik, kesehatan, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat. Pemahaman tentang konsep aktivitas jasmani itu sendiri direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

2. Karakteristik Peserta Didik Kelas IV SD

Seorang guru perlu memahami karakteristik anak baik dari segi fisik, mental, maupun emosi dan sosial dalam memenuhi hasrat bergerak pada anak khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa karakteristik peserta didik sekolah dasar yaitu: (1) senang bermain, (2) senang bergerak, (3) senang bekerja dalam kelompok, (4) senang merasakan atau meragakan sesuatu secara langsung.¹⁶ Oleh karena itu peserta didik sekolah dasar pada umumnya masih sangat suka bermain, mereka senang dengan permainan yang banyak melakukan aktivitas gerak, dan mereka juga senang bermain secara berkelompok karena merasa terbantu oleh teman satu kelompoknya. Peserta didik lebih tertarik memperagakan langsung suatu gerakan daripada harus mendengarkan penjelasan guru.

Menurut Harrow dalam Munandar pengklasifikasian psikomotor didasarkan pada perilaku gerak tubuh yang bisa dilakukan oleh individual

¹⁶ Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2009), pp.63 - 64

serta unsur-unsur kemampuan fisik yang terlibat dalam perilaku gerak tubuh.¹⁷ Klasifikasinya berbentuk perilaku gerak mulai dari gerakan sederhana sampai gerakan yang kompleks. Anak-anak melakukan gerak mulai dari level rendah ke level yang lebih tinggi. Menurut Sukintaka dalam Yudanto perkembangan gerak pada usia 9-10 tahun (siswa kelas IV) yaitu:

- 1) belajar rileks bila merasa lelah,
- 2) belajar tentang masalah-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 dasar,
- 7) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan.¹⁸

Dengan begitu anak selalu ingin belajar untuk memperbaiki dan menguasai sebuah keterampilan dengan baik. Anak akan selalu mencoba untuk mendapat hasil yang terbaik. Anak selalu memperbanyak kegiatan jasmani dengan melakukan latihan. Dengan latihan anak mampu mengembkan kekuatan otot daya tahan dan kelentukan badannya yang sangat berguna untuk perkembangannya. Dengan mengetahui karakteristik siswa kelas IV sekolah dasar (SD), guru dapat merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka agar potensi yang mereka memiliki dapat diasah dan dilatih.

¹⁷ S.C. Utami Munandar, *Mengembangkan Bakat dan Kreatifitas Anak Sekolah* (Jakarta: Rosida, 1997), p.19

¹⁸ Yudanto, *op.cit.*, p.70

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

1. Pendekatan Saintifik

Pendidikan pada saat ini telah memiliki pandangan yang berbeda. Apabila dulu guru memegang kendali di kelas dan menjadi pusat dalam kegiatan pembelajaran (*teacher center*), maka sekarang pandangan tersebut perlahan berubah. Guru melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik. Menurut Fadlillah pendekatan saintifik (*scientific*) adalah pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran melalui proses ilmiah.¹⁹ Pendekatan ilmiah, mengutamakan penalaran induktif, yaitu memandang fenomena atau situasi spesifik untuk kemudian menarik simpulan secara keseluruhan. Metode ilmiah umumnya menempatkan kajian spesifik dan detail untuk kemudian merumuskan simpulan umum. Disebut ilmiah apabila metode tersebut berbasis pada bukti-bukti dari objek yang dapat diobservasi, berdasarkan fakta-fakta, dan terukur dengan prinsip-prinsip penalaran yang spesifik. Menurut Sani metode ilmiah pada umumnya dilandasi dengan pemaparan data yang diperoleh melalui pengamatan dan percobaan.²⁰ Dengan begitu siswa harus lebih aktif dalam

¹⁹ M. Fadlillah. *Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran SD/MI, SMP/MTs, & SMA/MA*. (Yogyakarta; Ar-Ruzz Media, 2014), p.175

²⁰ Ridwan Abdullah Sani. *Pembelajaran Saintifik untuk Implementasi Kurikulum 2013* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), p.51

proses pembelajaran yaitu dengan pengamatan dan percobaan. Dalam pendidikan jasmani pun dapat diterapkan.

Dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dituntut untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran (*student center*). Siswa diharuskan membangun pengetahuannya sendiri dengan melakukan serangkaian aktivitas pengumpulan data melalui observasi atau eksperimen, mengolah informasi atau data, menganalisis, kemudian memformulasi, dan menguji hipotesis. Guru lebih berperan sebagai fasilitator yang memfasilitasi siswa melakukan aktivitas ilmiah. Diharapkan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, siswa dapat termotivasi untuk mengembangkan sikap, keterampilan, dan pengetahuan sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Terutama pada pendidikan jasmani, siswa dapat lebih berperan, yaitu dengan melakukan pengamatan dan percobaan langsung di lapangan.

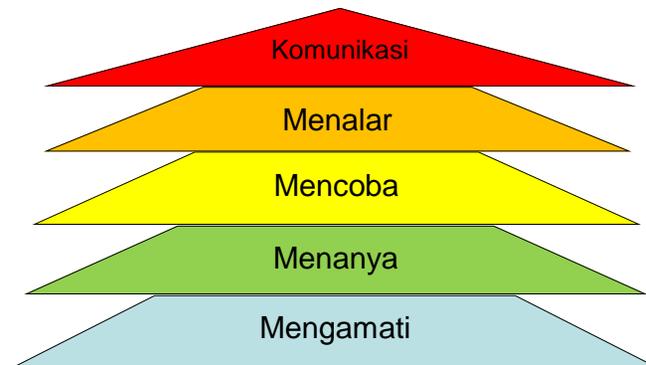
Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan saintifik mencakup tiga ranah yakni sikap, pengetahuan, dan psikomotor. Ketiga ranah tersebut bertujuan agar siswa menjadi tahu apa, mengapa, dan bagaimana sesuatu terjadi. Siswa kemudian diarahkan untuk melakukan penyelidikan guna menemukan fakta-fakta dari suatu fenomena atau kejadian. Peserta didik bukan hanya diberi teori-teori atau pengertian tentang sesuatu, tetapi langsung diarahkan untuk berpikir kritis tentang sesuatu yang dibelajarkan. Diharapkan dengan menggunakan pendekatan saintifik dalam proses

pembelajaran siswa dapat hidup menjadi manusia yang baik, memiliki kecakapan hidup, dan pengetahuan yang layak ketika bermasyarakat.

Melalui pendekatan saintifik dalam proses pembelajaran, siswa dilatih untuk mampu berpikir logis, dan sistematis melalui serangkaian aktivitas ilmiah sebagaimana terdapat dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud) Nomor 81A tentang Implementasi Kurikulum 2013 yaitu: (1) mengamati; (2) menanya; (3) mengumpulkan informasi/mencoba; (4) menalar/mengasosiasikan; dan (5) mengkomunikasikan.²¹ Kelima rangkaian aktivitas tersebut harus ada dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, proses pembelajaran dalam pendekatan saintifik lebih mengaktifkan siswa untuk menyerap serta memahami materi yang dipelajari. Dengan melakukan secara langsung melalui proses lima rangkaian kegiatan siswa lebih mudah untuk memahami materi dalam pembelajaran.

Langkah-langkah pembelajaran dengan pendekatan saintifik dapat disajikan pada gambar berikut:

²¹ *Panduan Teknis Pembelajaran di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, 2015), pp.13-15.



Gambar 2.2 Langkah-langkah Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik²²

Berdasarkan langkah-langkah di atas, pembelajaran menggunakan pendekatan saintifik dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Mengamati (Observasi)

Mengamati merupakan langkah pertama dalam kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan saintifik. Pengamatan atau observasi adalah menggunakan panca indra untuk memperoleh informasi.²³ Siswa menggunakan semua indra dalam melakukan pengamatan. Mengamati berguna untuk memenuhi rasa ingin tahu siswa sehingga proses pembelajaran bermakna bagi siswa. Pada tahap ini, guru perlu memfasilitasi siswa untuk melakukan kegiatan pengamatan, melatih mereka untuk memperhatikan secara seksama hal yang penting dari suatu benda menggunakan seluruh inderanya. Dalam melakukan observasi, siswa diajak

²² Ridwan Abdullah Sani, *op.cit.*, p.54

²³ *Ibid.*, p.54

untuk menyaksikan atau menonton video yang menampilkan gerakan melempar yang benar dan melempar yang salah.

b. Menanya

Tahap kedua dalam pembelajaran saintifik adalah menanya. Menanya adalah membuka kesempatan secara luas kepada peserta didik untuk bertanya mengenai apa yang sudah dilihat, disimak, dibaca atau dilihat.²⁴ Pada tahap menanya, guru perlu membimbing siswa untuk dapat mengajukan pertanyaan. Pertanyaan yang datangnya dari hasil pengamatan objek yang konkret hingga yang abstrak terkait dengan fakta, konsep, dan lain-lain. Siswa perlu dilatih untuk dapat mengajukan pertanyaan secara mandiri. Kegiatan menanya ini penting karena pada hakikatnya belajar adalah bertanya. Dengan bertanya menunjukkan rasa ingin tahu yang menimbulkan semangat untuk belajar. Dalam kegiatan menanya ini siswa distimulus untuk bertanya jawab mengenai video yang diputar. Siswa dapat menanyakan bagaimana melempar yang benar dan langkah-langkah melakukan lemparan yang baik dan benar.

c. Mencoba (Mengumpulkan Informasi)

Kegiatan mengumpulkan informasi atau mencoba merupakan tindak lanjut dari kegiatan bertanya. Melalui kegiatan mencoba atau melakukan percobaan siswa akan memperoleh hasil belajar yang nyata. Dalam

²⁴ M. Hosnan. *Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21 Kunci Sukses Implementasi Kurikulum 2013* (Jakarta: Ghalia Indonesia 2014), p.49

melakukan kegiatan mencoba siswa melakukan praktik langsung. Merasakan secara langsung aktivitas melempar bola besar dari atas kepala.

d. Menalar (Mengasosiasi)

Kegiatan menalar dalam pembelajaran seperti yang tercantum dalam Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013, adalah memproses informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil pengamatan maupun percobaan. Aktivitas menalar yaitu proses berpikir yang logis dan sistematis atas fakta-fakta empiris yang dapat diobservasi/diamati untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan.²⁵ Siswa dipacu untuk menemukan keterkaitan satu informasi dengan informasi lainnya, menemukan pola dari keterkaitan informasi tersebut. Dalam kegiatan menalar siswa mencoba berpikir untuk menemukan pola lemparan yang dilihat dari video dan telah dilakukan (mencoba).

e. Mengkomunikasikan (*Networking*)

Dalam pendekatan saintifik, siswa diberi kesempatan untuk mengkomunikasikan apa yang telah mereka pelajari. Mengkomunikasikan dapat dilakukan melalui praktik langsung dari hasil penalaran. Siswa dapat mempraktikkan hasil penalaran tersebut dalam sebuah permainan yang telah disiapkan oleh guru, yaitu lempar tangkap, bola pemburu, basket modifikasi, dan pola darat.

²⁵ Daryanto, *Pendekatan Pembelajaran Saintifik Kurikulum 2013* (Yogyakarta : Gava Media: 2014), p.70.

Dapat disimpulkan pendekatan saintifik adalah pendekatan ilmiah yang pembelajarannya berpusat pada siswa. Dalam hal ini dengan lebih mengaktifkan siswa pada proses pembelajaran yaitu dengan melakukan pengamatan langsung dan melakukan percobaan. Dengan langkah-langkah mengamati, menanya, mencoba, menalar dan mengkomunikasikan.

C. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan diantaranya dilakukan oleh Widodo Giri Marwoto, dan Agus Pujiyanto yang berjudul: Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4.²⁶ Dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan sebesar 29% dari semula 58% menjadi sebesar 87%. Dalam penelitan tersebut variabel yang relevan yaitu tentang pendekatan saintifik. Dimana penelitian yang akan dibuat bersangkutan dengan pendekatan saintifik.

Selain itu penelitan yang dilakukan oleh Rima Ferdianto yang berjudul: Pengembangan Bahan Ajar Gerak Dasar Menendang Berbasis Saintifik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.²⁷ Dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan

²⁶ Widodo Giri Marwoto, Agus Pujiyanto, dan Hermawan Pamot, "Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4", *Laporan Penelitian*, (Semarang: UNNES, 2016), p.iii

²⁷ Rima Ferdianto, "Pengembangan Bahan Ajar Gerak Dasar Menendang Berbasis Pendekatan Saintifik pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar", *Skripsi* (Jakarta: UNJ, 2016), p.iii

sebesar 5% dari semula 90% menjadi 95%. Dalam penelitian tersebut terdapat variabel yang relevan yaitu tentang pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmanai di sekolah dasar. Dimana penelitian yang akan dilakukan bersangkutan dengan gerak dasar melempar bola besar dengan pendekatan saintifik dalam pembelajaran jasmani.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Muhammad Yusuf dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Chest Pass* dalam Permainan Bola Basket Melalui Pendekatan Saintifik Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Yayasan Perguruan Keluarga Pematang Siantar Tahun Ajaran 2015/2016.²⁸ Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan sebesar 10% dari semula 77% menjadi sebesar 87%. Dalam jurnal tersebut terdapat variabel yang relevan yaitu tentang pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar *chest pass*. Dimana penelitian yang akan dilakukan bersangkutan dengan gerak dasar melempar bola besar dengan pendekatan saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Jumadin yang berjudul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Dribling* pada Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Saintifik dengan Model *Cooperatif Learning* pada Siswa

²⁸ Muhammad Yusuf, "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Chest Pass* dalam Permainan Bola Basket Melalui Pendekatan Saintifik Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Yayasan Perguruan Keluarga Pematang Siantar Tahun Ajaran 2015/2016", *Skripsi* (Medan: Unimed, 2016), p.iii

Kelas VII SMP Negeri 12 Binjai Tahun Ajaran 2015/2016.²⁹ Dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan 37,5%. Dalam penelitian ini terdapat variabel tindakan yang relevan yaitu melalui pendekatan saintifik yang dipilih untuk diangkat dalam penelitian.

Dapat disimpulkan dari empat hasil penelitian di atas bahwa kemampuan melempar bola besar dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan saintifik. Pada penelitian yang akan dilakukan penelitian dengan judul meningkatkan gerak dasar melempar bola besar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan saintifik pada siswa kelas IV SD. Dari penelitian yang relevan di atas, maka dapat diduga bahwa penggunaan pendekatan saintifik membawa dampak yang positif bagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada kemampuan melempar.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Dari pembahasan teoretis dapat dijelaskan bahwa gerak dasar melempar merupakan suatu gerakan yang menyatukan tenaga menggunakan tangan pada suatu yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas dengan tahapan gerak dasar meliputi: posisi tubuh, posisi kaki, posisi lengan, pandangan dan gerak ikutan, serta pentingnya sebuah keseimbangan pada tubuh dalam

²⁹ Jumadin, "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling pada Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Saintifik dengan Model *Cooperatif Learning* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Binjai Tahun Ajaran 2015/2016", *Skripsi* (Medan: Unimed, 2016), p.iii

melakukan lemparan agar menghasilkan lemparan yang baik. Gerak dasar melempar siswa perlu ditingkatkan, karena terdapat dalam kurikulum sebagai kemampuan yang harus dilatih di sekolah dasar dan berlaku bagi semua siswa baik laki-laki maupun perempuan.

Kemampuan gerak dasar melempar bola besar pada pembelajaran pendidikan jasmani akan dapat ditingkatkan pendekatan saintifik. Pendekatan saintifik memiliki beberapa tahap yang dapat membantu siswa mampu melakukan gerak dasar melempar bola dengan benar yaitu: mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengkomunikasikan.

Kegiatan mengamati membuat siswa menumbuhkan rasa ingin tahu sehingga pembelajaran lebih menarik bagi siswa. Hal ini membantu siswa mengaktifkan seluruh panca indranya. Kegiatan kedua yaitu menanya, dalam menanya siswa menunjukkan rasa ingin tahu yang kuat mengenai bagaimana pola gerakan yang benar. Kegiatan selanjutnya yaitu mencoba, anak-anak akan mempraktikkan secara langsung, sehingga siswa merasakan secara langsung pola gerakan yang diperoleh dari kegiatan mengamati. Selanjutnya kegiatan siswa adalah menalar yaitu siswa berpikir menentukan pola gerakan yang benar.

Kegiatan terakhir adalah mengkomunikasikan, siswa menyajikan dalam sebuah permainan dengan gerakan yang benar. Anak akan tahu bagaimana pola melempar benar. Pendekatan saintifik yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar menggunakan bola besar

dari atas kepala akan diperaktikan dengan permainan yang telah disiapkan oleh guru yaitu: kucing tikus, bola pemburu, basket modifikasi dan volly modifikasi.

Dari penjelasan mengenai pendekatan saintifik di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan saintifik mampu memberikan kontribusi secara langsung dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar bola besar dari atas kepala. Berdasarkan pengembangan konseptual tersebut, maka diduga pendekatan saintifik dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar bola besar dari atas kepala pada siswa kelas IV SD.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoretik dan pengembangan kerangka konseptual di atas, maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: “Melalui pembelajaran saintifik dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar bola besar dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas IV SDS Budi Wanita Setiabudi Jakarta Selatan”.