

DATA PRIBADI

Nama : SAIFUL AKBAR
Tempat, Tanggal Lahir : BEKASI, 03 MEI 1991
Alamat : Jl. Raya industri cikarang kota
Alamat Email : saifulakbar99@yahoo.co.id
Telepon : 085719852176
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Status : Belum menikah
Tinggi / Berat badan : 172 cm / 60 kg
Kesehatan : Baik Sekali
Kewarganegaraan : Indonesia



**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN
BOLA BESAR WALL BALL, PADA ANAK USIA 10 – 12 TAHUN KELAS V
SD AL – AZHAR KELAPA GADING JAKARTA**



SAIFUL AKBAR

6135117798

PENDIDIKAN JASMANI

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, dan taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Pengembangan Model Permainan Bola Besar *Wall Ball* ini.

Buku ini ditulis sebagai salah satu pengembangan model permainan olahraga, pada tingkat Sekolah Dasar dan semoga bermanfaat bagi sekolah - sekolah. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pembimbing khususnya, yang telah membimbing sehingga terselesaikanya buku ini, teman – teman seangkatan dan semua pihak yang telah membantu memberikan informasi.

Seperti halnya kata pepatah ‘Tak Ada Gading Yang Tak Retak’, meskipun dalam penulisan buku ini, penulis telah mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki, tentunya masih banyak kekurangan – keurangan didalamnya. Untuk itu penulis mohon maaf, kritik dan saran yang membangun berguna untuk melengkapi kekurangan dari penulisan buku ini sangat penulis harapkan dari rekan – rekan dan pembaca.

Akhir kata, semoga penyusunan dan penulisan buku ini memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, Juli 2015

SAIFUL AKBAR

RINGKASAN

SAIFUL AKBAR, Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Melalui Permainan Bola Besar Wall Ball Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun Kelas V Sd AI – Azhar Kelapa Gading Jakarta. (Pembimbing : Prof. Dr. Mulyana, M.Pd dan Hermanto, M.Pd).

Tujuan penelitian, 1) Menghasilkan bentuk pengembangan model pembelajaran Bola Besar melalui permainan pada anak usia 10 – 12 tahun, siswa Sekolah Dasar (SD) AI – Azhar Kelapa Gading, sehingga dapat meningkatkan aktifitas belajar siswa 2) Memperoleh informasi secara mendalam tentang pelaksanaan model pembelajaran gerak dasar dengan model pendekatan bermain di SD AI - Azhar Kelapa Gading Jakarta.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai instrumen kunci, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap siklus. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pengamat, pengolah, dan penganalisis data, maka untuk membuktikan objektivitas penelitian maka dokumen-dokumen seperti silabus, hasil-hasil tindakan (*treatment*) serta tes perlu dilampirkan. Metode penelitian yang digunakan setelah kualitatif dan kuantitatif dan bersifat partisipatif, kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga mendapat gambaran dan penjelasan yang lengkap dalam pelaksanaan penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses

belajar mengajar atau membandingkan nilai siswa sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan. Nilai ini akan diuji kebenarannya melalui metode tersebut untuk melihat seberapa besar signifikannya nilai sebelum dan sesudah dilakukan.

Hasil Penelitian, siklus I siswa yang mempunyai nilai yang sudah mencapai ketuntasan belajar yang menjadi patokan dalam meningkatkan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar baru 1 orang siswa yang berjumlah 71, sebagian besar siswa rata – rata mencapai nilai 60 – 62 dan yang terendah pada tes hasil belajar ini adalah 2 orang siswa yaitu 55 – 67. Hasil penelitian Siklus II dari 22 siswa yang ada di kelas V sudah mencapai rata – rata 75 % keberhasilan. 4 orang siswa mendapat nilai 71 sesuai dengan ketuntasan dan 4 orang lainnya sudah sangat dikatakan baik karena nilai yang diperoleh 80 - 82 dan selebihnya 14 orang lainnya telah melebihi standar ketuntasan belajar yang telah ditentukan.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala berkah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “ Model Pengembangan Permainan Bola Besar Wall Ball Pada Anak Usia 10 – 12 Tahun”

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Mulyana, M.Pd dan Hermanto, M.Pd sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama ini dalam penyusunan skripsi dari awal hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Al – Azhar Kelapa Gading, Kolaborator dan Tim Pengamat yang selama ini telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian serta Guru Pendidikan Jasmani juga siswa kelas V (lima).

Akhirnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda, yang sabar dan selalu mendoakan, terima kasih kepada kakak – kakak yang selalu membimbing dan menasehati, tak lupa terima kasih kepada calon istri yang telah memberikan dukungan dan semangatnya. Terima kasih, berkat kalian semua sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Jakarta, Juli 2015

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTARLAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Fokus Penelitian	7
E. Tujuan Pengembangan	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Konsep Penelitian Tindakan	10
B. Konsep Model Tindakan	17
1. Pendidikan Jasmani	23
2. Belajar Gerak	27
3. Belajar Gerak Dasar	38
4. Pendekatan Bermain	53
5. Karakteristik Anak SD	63
6. Hasil Belajar	74

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	84
A. Tujuan Penelitian	84
B. Waktu dan Tempat	84
C. Metode Penelitian	85
D. Prosedur Penelitian Tindakan	86
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	88
F. Sumber Data	89
G. Teknik Pengumpulan Data	89
H. Validasi Data	92
I. Teknik Analisis Data	93
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	96
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	96
B. Pembahasan	106
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	114
A. Kesimpulan	114
B. Implikasi	114
C. Saran	115
DAFTAR PUSTAKA	156
DAFTAR LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kesadaran Gerak	30
Tabel 2 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Kelas V	50
Tabel 3 Jadwal Penelitian	85
Tabel 4 Distribusi Hasil Tes Siklus I	104
Tabel 5 Distribusi Hasil Tes Siklus II	104
Tabel 6 Uraian Kegiatan Siklus I	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan	16
Gambar 2 Lapangan Wall Ball	19
Gambar 3 Permainan Wall Ball	22
Gambar 4 Gerak Dasar (Jalan, Lari, Lompat dan Lempar	23
Gambar 5 Grafik Histogram Siklus I	100
Gambar 6 Grafik Histogram Siklus II	105
Gambar 7 Grafik Histogram Siklus I dan II	113

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Pengumpulan Data	120
Lampiran 2 Dokumentasi Kegiatan	125
Lampiran 3 Silabus	131
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	133
Lampiran 5 Data Responden	147
Lampiran 6 Rekapitulasi Kuisisioner Siklus I	148
Lampiran 7 Rekapitulasi Kuisisioner Siklus II.....	149
Lampiran 8 Rekapitulasi Kuisisioner I dan II	150

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (pasal 1) dinyatakan bahwa pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan merupakan salah satu upaya manusia untuk meningkatkan derajat kehidupan. Melalui pendidikan manusia mampu berkreasi dan mengeksplorasi pemikiran untuk menuju kualitas hidup menjadi lebih baik. Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa.

Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan dalam berpikir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 5).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) berperan sangat penting bagi peserta didik. Hal tersebut merupakan suatu proses pembentukan jasmani yang sangat diperlukan siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi masa depan anak. Pada proses belajar mengajar Penjasorkes, peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam kegiatan. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hidup.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di Sekolah Dasar merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi manusia. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar akan membawa dampak yang baik bagi kebugaran jasmani masyarakat, misalnya peningkatan prestasi belajar. Melalui pendidikan jasmani di Sekolah Dasar aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. Sebut saja pendidikan jasmani adalah sebagai wadah anak beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik kebugaran jasmani anak akan berkembang. Melihat dalam aktivitas jasmani anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak dan juga peningkatan kebugaran siswa, peningkatan aktifitas gerak dan peningkatan aktifitas belajar di Sekolah Dasar.

Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani saat ini, adalah terjadinya perubahan nilai-nilai budaya dari budaya gerak menjadi budaya diam. Pergeseran budaya tersebut dipicu oleh dampak globalisasi ekonomi, teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Perihal inilah menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani, hingga berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan fisik anak.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berusaha mengembangkan model permainan melalui model pengembangan permainan Bola Besar *Wall Ball* bagi siswa kelas usia 10 – 12 tahun pada SD Al- Azhar. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta siswanya dapat mengambil nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan tersebut baik berupa moral, etika dan lainnya. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat membantu guru Penjasorkes dalam memberikan pembelajaran permainan lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh penulis pada salah satu sekolah dasar diwilayah Kelapa Gading yaitu SD Al-Azhar melalui proses pengamatan langsung dan wawancara tidak terstruktur

diperoleh informasi dalam proses pembelajaran penjasorkes metode yang digunakan dalam menyampaikan materi pembelajaran olah raga masih terpusat pada guru dimana sebagian anak melakukan aktifitas pembelajaran sesuai dengan instruksi dan sebagian lain menunggu giliran melakukan aktivitas.

Untuk mengatasi itu, perlu dilakukan sebuah eksperimen dengan pre-test and post-test design menerapkan aktivitas bermain berdasarkan prinsip pengembangan Model Permainan Bola Besar *Wall Ball*. Prinsip ini menggunakan gerak dasar pada salah satu permainan bola tangan, permainan bola besar disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu anak usia 10 – 12 tahun.

Permainan bola tangan dengan menggunakan Bola Besar, seperti diketahui bahwa permainan bola tangan yang kita kenal pada saat ini diperkenalkan pada tahun 1980 oleh seorang tokoh gymnastic dari Jerman yaitu Konard Korch, kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang olahraga yang secara teratur dimainkan di Sekolah lanjutan sampai perguruan tinggi.

Pengertian permainan bola tangan dengan menggunakan Bola Besar, bisa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya. Bola tersebut dilemparkan, dipantulkan atau ditembakkan, permainan Bola Besar ini untuk anak usia 10 – 12 diharapkan dapat meningkatkan aktifitas belajar siswa.

Dalam pembelajaran yang terpenting adalah bagaimana murid dapat termotivasi ketika mengikuti pelajaran, dimana dalam banyak situasi pembelajaran bola tangan menggunakan Bola Besar banyak sekali murid yang nampaknya tidak tertarik untuk betul – betul menguasai keterampilan bola tangan, seperti diketahui motivasi untuk menguasai sesuatu, termasuk permainan Bola Besar bisa timbul karena dorongan dari luar (Motivasi Ekstrinsik) dan bisa juga timbul dari dalam diri anak (Motivasi Intrinsik). Motivasi ekstrinsik bisa timbul karena dorongan guru, bersifat pujian atau feedback positif, sedangkan motivasi intrinsik biasanya timbul karena murid biasanya mengalami bahwa pelajaran yang dilakukan cukup bermakna.

B. Perumusan Masalah

Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti dan dianalisis untuk memecahkan permasalahan, setelah mencermati dari latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan yang akan di kaji sebagai berikut, apakah permainan Bola Besar Wall Ball dapat meningkatkan gerak dasar siswa pada usia 10 – 12 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti menetapkan pembatasan permasalahan sebagai berikut:

1. Pengembangan Model Permainan Bola Besar *Wall Ball* pada anak usia 10 – 12 tahun dengan menggunakan gerak dasar lari, lompat dan lempar.
2. Pengembangan model permainan disesuaikan dengan karakteristik anak usia 10 – 12 tahun.
3. Pengembangan model permainan yang efektif untuk cabang olahraga Bola Besar.
4. Permainan *Wall Ball* sebagai permainan untuk meningkatkan aktifitas siswa Sekolah Dasar (SD).

D. Fokus Penelitian

Merancang Model Permainan Bola Besar *Wall Ball* dengan menggunakan gerak dasar permainan Bola Besar seperti jalan, lari, lompat dan lempar, menentukan jumlah pemain, menentukan ukuran lapangan dan bola yang digunakan untuk permainan tersebut, selanjutnya agar permainan dapat berjalan lancar terarah dan sesuai dengan tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dirancanglah peraturan permainan, terakhir menilai gerakan dasar yang dilakukan.

E. Tujuan Pengembangan

Sesuai dengan permasalahan yang diatas, maka tujuan pada penelitian adalah menghasilkan bentuk pengembangan model pembelajaran permainan Bola Besar Wall Ball melalui gerak dasar (jaan, lari, lompat lempar) pada anak usia 10 – 12 tahun siswa kelas V (lima) Sekolah Dasar (SD) Al – Azhar Kelapa Gading.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti (Penulis)
 - a. Penulis sebagai persyaratan untuk mengakhiri masa pendidikan pada jenjang pendidikan Strata 1 (S1) Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
 - b. Penulis dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mengajar yang baik dan benar dalam kegiatan belajar mengajar, dengan cara meningkatkan profesionalitas sebagai calon guru olahraga, sehingga dengan demikian dapat meningkatkan prestasi belajar siswa serta dapat mencapai tujuan yang optimal.

2. Bagi Guru

Diharapkan dapat memperoleh informasi yang penting dalam pembinaan terhadap anak didik terutama dengan menerapkan model permainan baru dalam bidang olahraga.

3. Bagi intitusi atau lembaga

- a. Sebagai realisasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

4. Bagi Pembaca atau Masyarakat

Sebagai informasi kepada masyarakat di Bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (*schientifuc methods*). Penelitian juga terjadi dalam beberapa bentuk, antara lain : penelitian kuantitatif komparatif, penelitian kuantitatif asosiatif penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan., penelitian pengembangan instrument, peneltian pengembangan model, penelitian action research.¹ Dari beberapa penelitian tindakan.

Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam

¹ “Buku Pedoman Penulisan Ilmiah” (Jakarta: PPs UNJ, 2012)

mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain.²

Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi social pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan dan partisipasi.³ Penelitian tindakan dapat dipergunakan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang kronis untuk diberikan tindakan sampai keinginan yang diharapkan tercapai. Kurt Levin memperkenalkan action research dengan empat langkah siklus yaitu: (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Monitoring, (4) Evaluasi, hasil evaluasi pada siklus pertama akan menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya.

Menurut Arikunto penelitian tindakan menggabungkan tiga unsure terkait, yaitu riset, aksi dan partisipasi.² Dengan demikian akan diketemukan pemahaman mengenai praktek tersebut dan lingkungan dimana praktek tersebut dilaksanakan. Terdapat dua esensi penelitian tindakan yaitu perbaikan dan keterlibatan. Hal ini mengarahkan tujuan penelitian tindakan kedalam tiga area: (1) Untuk memperbaiki praktek; (2) Untuk pengembangan profesional dalam arti meningkatkan kemampuan para praktisi terhadap

² Arikunto, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*" (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.90.

³ Candra. <http://chandrax.wordpress.com/p.01.2010>

praktek yang dilaksanakannya; (3) Untuk memperbaiki keadaan atau situasi dimana praktek tersebut dilaksanakan.⁴

Penelitian tindakan bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sebuah perlakuan pada penelitian tindakan peneliti langsung menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati, seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan yang dimaksud, dengan demikian penelitian tindakan dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen.⁵

Hasil perlakuan penelitian tindakan dilakukan dengan melakukan evaluasi atau tes akhir pada setiap siklus, hasil tes digunakan untuk melihat perubahan yang diharapkan setelah proses tindakan dilakukan dan catatan selama tindakan merupakan gambaran untuk melakukan siklus berikutnya. Pada penelitian ini siklus yang direncanakan adalah satu siklus yang panjang mengingat peningkatan yang diharapkan adalah kualitas fisik, yang membutuhkan waktu cukup panjang untuk mengalami perubahan. Ciri penelitian tindakan kelas adalah: 1). Refleksi diri, maksudnya dalam penelitian tindakan dipandang sebagai suatu cara untuk memberikan ciri bagi seperangkat berbagai macam kegiatan yang direncanakan untuk meningkatkan mutu pendidikan, pada pokoknya ia merupakan suatu cara

⁴ Surya Dharma, Pendekatan, Jenis dan Metode Penelitian Pendidikan (Jakarta: Ditjen PMPTK,2008), h.50.

⁵ Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, Penelitian Tindakan Kelas (Jakarta: PT.Bumi Aksara,2008), h.56.

yang dituangkan kedalam suatu program refleksi diri, 2). Penelitian tindakan mencoba untuk mengidentifikasi kriteria dari kegiatan-kegiatan untuk melakukan perbaikan dalam program perbaikan, 3). Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan kolaborator karena melibatkan orang lain sebagai bagian dari suatu penelitian.

Pada dasarnya penelitian tindakan bertujuan untuk mengatasi kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dan kenyataan yang ada dengan kata lain, penelitian tindakan berorientasi kepada perubahan menuju perbaikan suatu keadaan melalui tindakan-tindakan baru. Orientasi dari penelitian tindakan adalah mempelajari situasi nyata suatu kelas atau sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk dan kualitas tindakan-tindakan dalam model pembelajaran. Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang diawali dengan menemukan masalah praktis yang ada didalam kelas, kemudian memecahkan dengan melakukan aksi (tindakan) dengan tujuan untuk menemukan suatu perubahan. Perubahan yang dimaksud adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian tindakan ini melibatkan peneliti langsung dalam kegiatannya dalam penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif yang bersifat partisipatif. Kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses belajar mengajar dan membandingkan nilai siswa sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan.

Ada beberapa model tindakan yang sampai saat ini sering digunakan didalam penelitian tindakan diantaranya: (1) Model Kurt Lewin, (2) Model Kemmis dan Mc. Taggart, dan (3) Model John Elliot. Kurt Lewin menggunakan empat langkah untuk meningkatkan relasi antar kelompok sosial, yakni perencanaan kedua mempengaruhi oleh perbaikan dan putaran pertama.

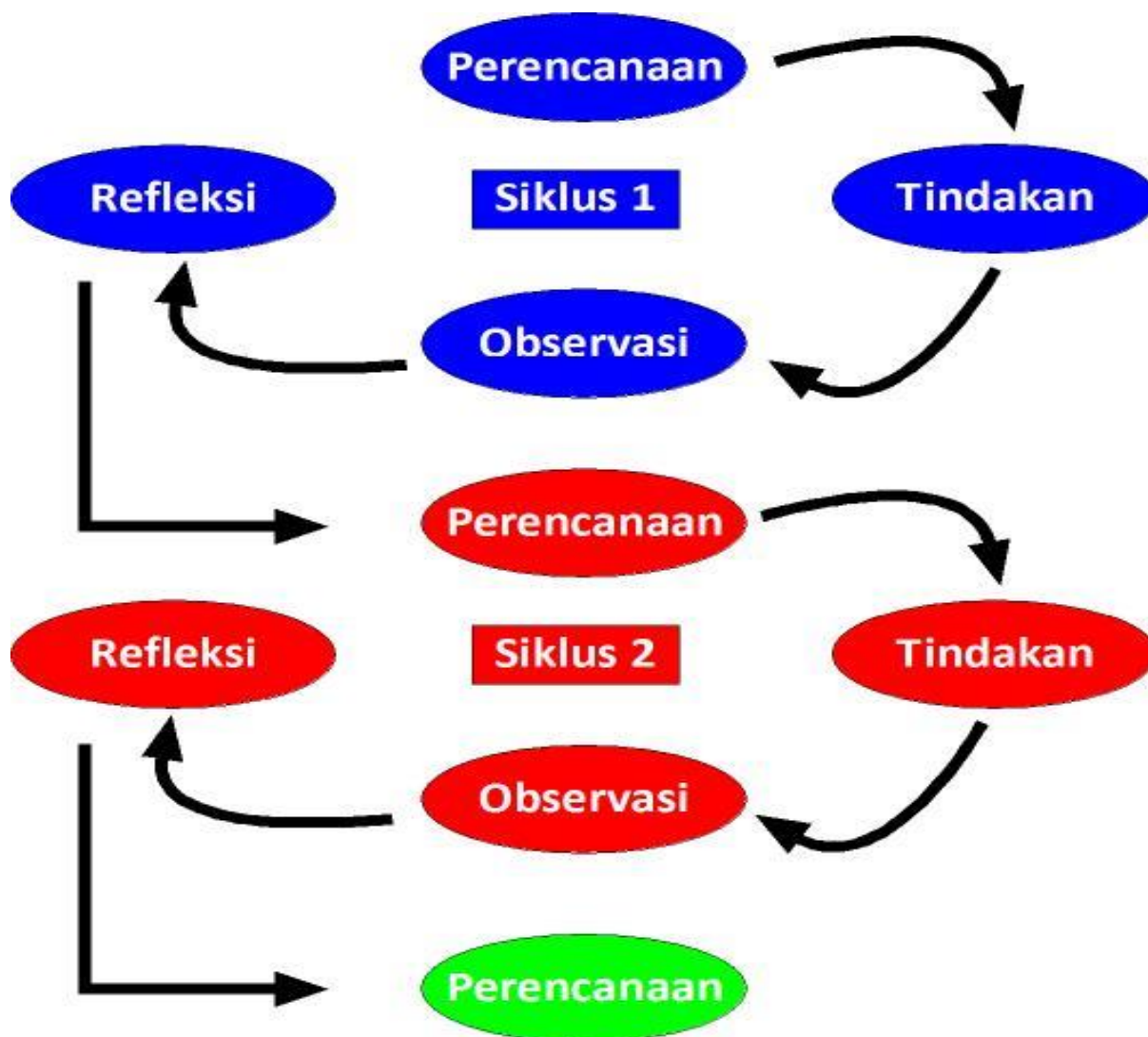
Model John Elliot menunjukkan bahwa setiap sebaran siklusnya terdiri dari empat sampai lima aksi. Setiap aksi mencakup beberapa langkah. Sebaran aksi dan langkah dimaksudkan untuk pokok-pokok bahasa pelajaran, yang dalam pencapaian tujuannya dapat terbagi atas beberapa pertemuan. Penelitian tindakan kelas John Elliot ini melakukan perencanaan, melakukan aksi, observasi dan refleksi. Langkah-langkah yang dilakukan ini merupakan model spiral atau satu lingkaran sama dengan satu siklus.

Sedangkan model penelitian tindakan menurut Kemmis dan Taggart mengemukakan bahwa secara garis besar dalam penelitian tindakan terdapat: 1). Perencanaan, 2). Pelaksanaan, 3). Pengamatan,

4). Refleksi, dan perencanaan kembali merupakan dasar untuk suatu rancangan pemecahan permasalahan. Jadi dalam penelitian ini dipergunakan model penelitian tindakan Kemmis yang mana menggunakan sistem *spiral cyclical* refleksi diri.

Beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan bertujuan untuk memperbaiki kualitas suatu praktik yang dianggap lemah oleh praktisi dalam bidang tertentu, yang dilakukan secara kolaboratif reflektif terhadap diri sendiri melalui proses perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Dari beberapa model penelitian tindakan diatas, peneliti memilih model yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc. Taggart, karena langkah-langkah yang dikemukakan lebih mudah dipahami. Adapun langkah-langkah tindakan yang dikemukakan menurut Kemmis dan Mc. Taggart dapat dijelaskan melalui gambar berikut :



Gambar: 1 Desain Penelitian Tindakan Kemmis dan Mc. Taggart
Sumber: Arikunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.⁷

⁶ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 97.

⁷ Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 97.

B. Konsep Model Tindakan

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan anak-anak SD, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah gerak2gerak olahraga, sehingga pendidikan jasmani SD memuat cabang-cabang olahraga. Untuk mencapai tersebut guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Memodifikasi sarana prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani SD, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang.⁸

Keterbatasan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SD menjadi kendala serius dalam pelaksanaan pembelajaran jasmani. Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Alasan utama perlunya dimodifikasi adalah anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang-orang dewasa, pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif dan monoton, fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya didesain untuk

⁸ Husdarta H.J.S. Manajemen Pendidikan Jasmani (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 179.

orang dewasa.⁹ Komponen-komponen yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan dan jumlah pemain atau siswa yang dilibatkan dalam suatu permainan.¹⁰

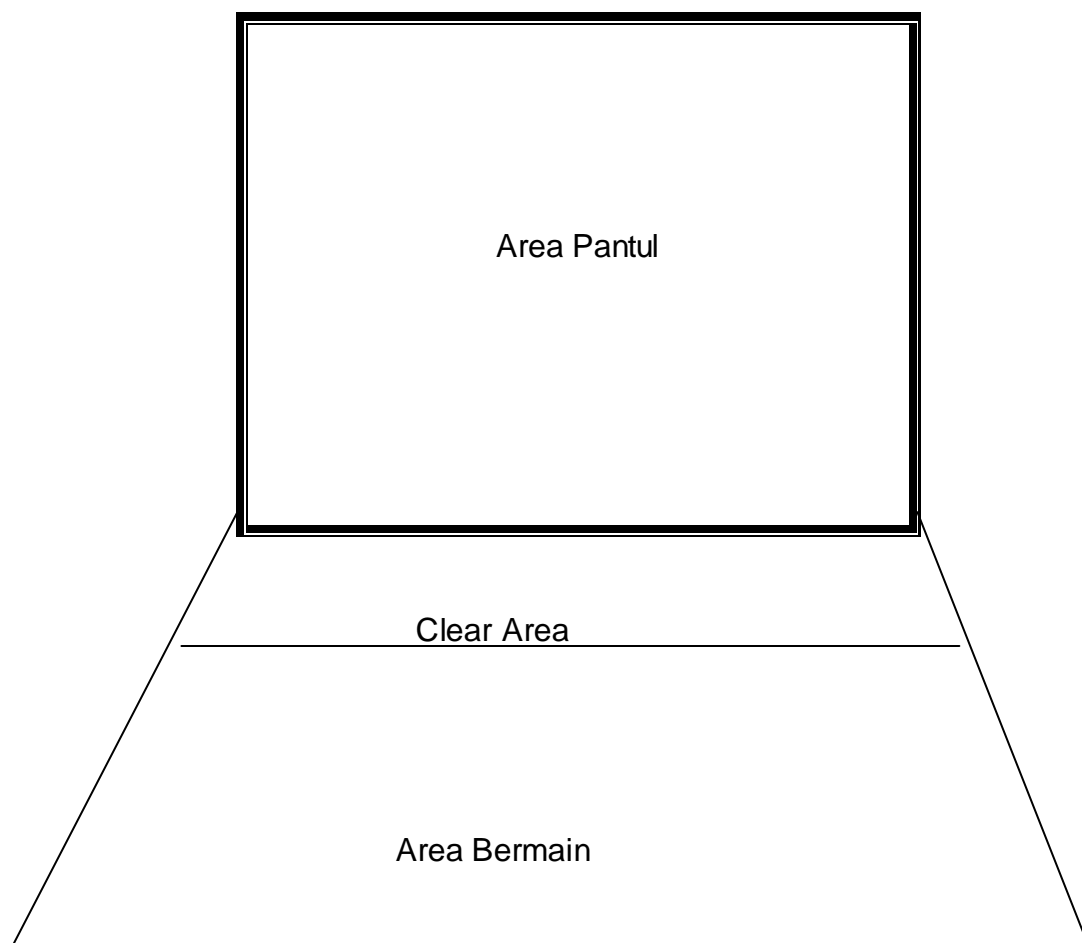
Banyak sarana pembelajaran permainan yang harus di modifikasi agar pembelajaran permainan tersebut tetap dilaksanakan sesuai dengan tuntunan kurikulum. Salah satunya sarana pembelajaran untuk gerak dasar dapat dibuat dengan memprioritaskan orientasi pendekatan bermain. Demikian juga untuk keperluan sarana prasarana pembelajaran permainan lainnya. Konsep model tindakan dalam pembelajaran gerak dasar (jalan lari dan lompat) untuk kelas lima sekolah dasar yaitu bentuk permainan gerak dasar lari, lompat dan lempar adalah sebagai berikut :

⁹ [Sport Science](http://agiliaalunjati.blogspot.com/2012/11/pentingnya-modifikasi-sarana-dan.html) Pentingnya Modifikasi Sarana dan Prasarana dalam Pendidikan Jasmani, <http://agiliaalunjati.blogspot.com/2012/11/pentingnya-modifikasi-sarana-dan.html> (diakses 8 November 2012).

¹⁰ Husdarta H.J.S. *loc. cit*, h.81.

1) Lapangan

Permainan ini dimainkan pada lapangan yang dibentuk sebagai berikut :



Gambar 2. Lapangan Wall Ball

Keterangan :

- a. Dinding (Area Pantulan) , pada dibuat garis berbentuk kotak dengan lebar 2(dua) meter dan panjang 8 (meter).
- b. Clear Area (Lebar 1 meter Panjang 8 meter)

- c. Area Pemain (Lebar 5 meter Panjang 8 meter) (AB = Tim Pemain)
- d. Lapangan terdiri dari tembok dan area bermain. Luas Lapangan total berukuran lebar 6 meter, panjang 8 meter, kemudian dibagi menjadi 2 (dua) bagian dengan bagian pertama luasnya 1 (satu) meter dan panjang 8 (delapan) meter. Bagian kedua luasnya 5 (lima) meter dan panjang 8 (delapan) meter.

2) Tim dan Perlengkapan Permainan

Tim masing – masing terdiri dari 6 (enam) orang, dalam tim terdapat satu pemain yang ditunjuk sebagai kapten tim yang mempunyai tugas mengatur timnya. Perlengkapan yang digunakan oleh masing – masing tim seperti kaos tim yang seragam, gabungan antara warna dan desain untuk kedua tim harus dibedakan dengan jelas satu sama lain. Pemain juga harus menggunakan sepatu olah raga, pemain tidak diijinkan untuk memakai benda – benda yang dapat membahayakan pemain, seperti gelang, jam tangan, cincin, rantai, kacamata tanpa pelindung. Perlengkapan lain peluit dan bola, dalam permainan ini bola yang digunakan adalah bola tangan ukuran standar, dengan spesifikasi sebagai berikut :

- Berat 460 – 510 Gram.
- Keliling 68,0 – 73,0 cm (size 5).
- Lebar garis sambung maksimal 6,4 . MM

- Jika dijatuhkan pada ketinggian 1,80 M memantul diketinggian 1,20 M.
- Sesuai standar SNI 1282-2009.

3) Teknik Permainan *Wall Ball*

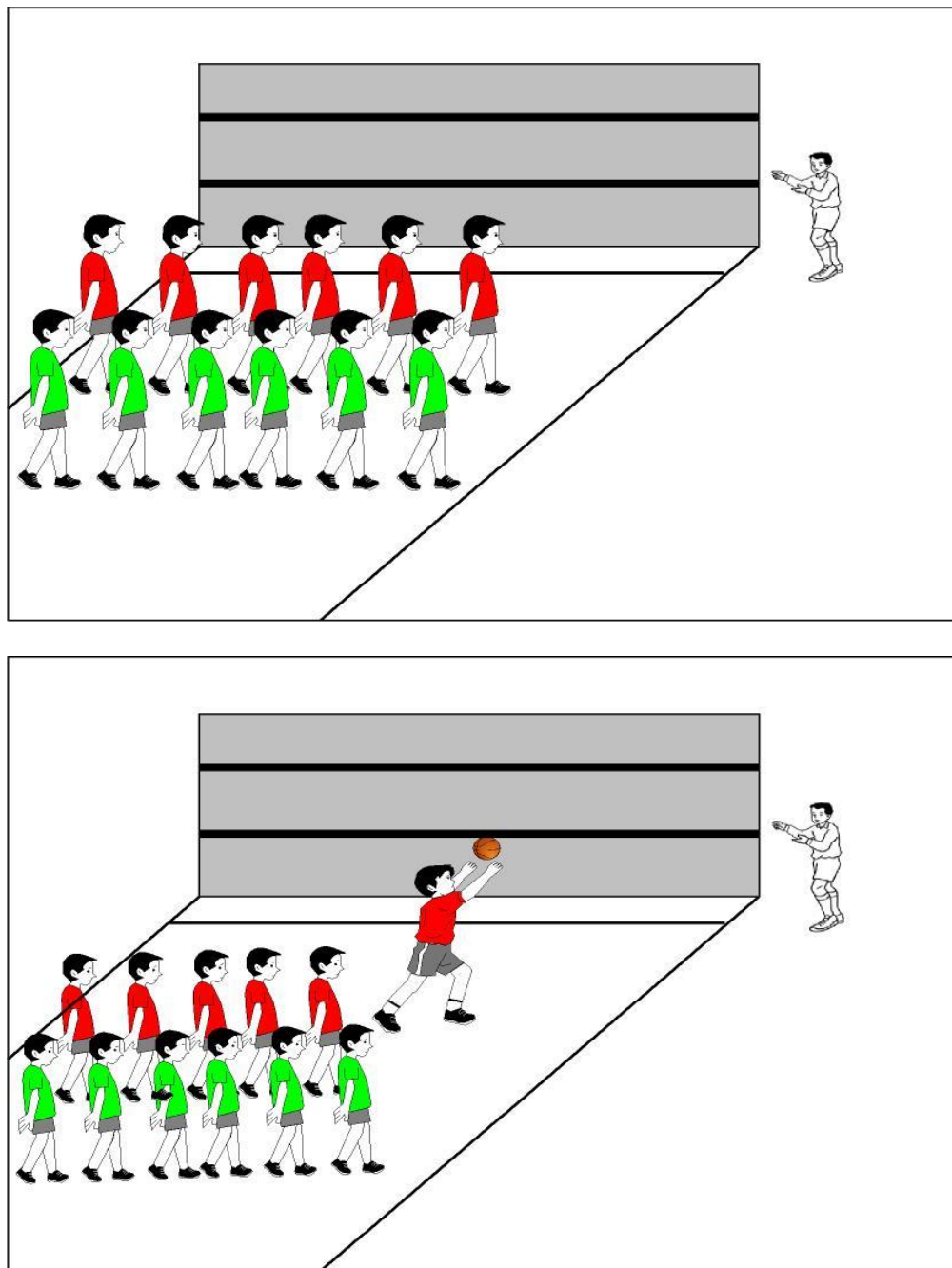
Teknik permainan *Wall Ball*, meliputi gerakan dan permainan Bola Besar *Wall Ball* terdiri dari jalan, lari lompat, lempar, tangkap. Melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala, lemparan ini diperlukan terutama untuk tembakan jarak dekat. Melempar bola dari dada lemparan ini untuk jarak jauh, mengoper bola dengan dua tangan pada prinsipnya harus dilakukan dengan pengerahan tenaga tubuh yang disalurkan kebola, bukan hanya tenaga lengan, maka besaran tenaga juga harus berbeda-beda.

4) Peraturan Permainan

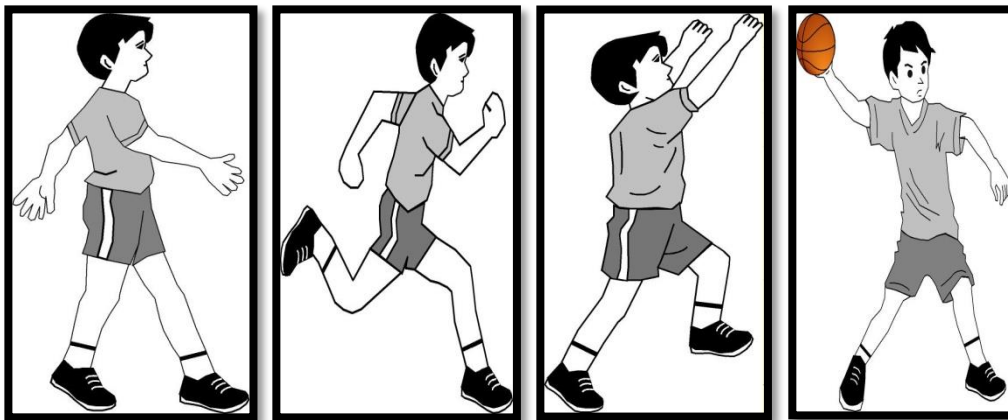
Adapun peraturan permainan *Wall Ball*, yaitu :

- Permainan diperuntukan bagi anak-anak usia 10 – 12 tahun.
- Dimainkan oleh putra maupun putri di dalam suatu regu yang terdiri 6 pemain.
- Waktu permainan 10 (sepuluh) menit.
- Setiap tim melakukan lemparan dan tangkapan.
- Bola dilemparkan ke dinding, dalam garis ditembok kemudian jatuh ke lantai diluar area mati dan ditangkap tim lawan.

5.) Gambar Permainan



Gambar 3. Permainan Bola Besar Wall Ball



Gambar 4. Gerak Dasar Jalan , Lari, Lompat dan Lempar

1. Pendidikan Jasmani

jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, didayagunakan dalam ruang lingkup pendidikan, baik sebagai sarana, metode, dan merupakan bagian mutlak dan seluruh proses pendidikan (Subagiyo 2008 : 1.18). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara keseluruhan (Adang Suherman, 2000:1). Pendidikan jasmani dapat dibedakan berdasarkan sudut pandang, yaitu: (1) Pandangan tradisional, yang menganggap bahwa manusia itu terdiri dari 2 komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rohani. Pandangan ini menganggap bahwa penjas semata-mata hanya mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain penjas hanya sebagai

pelengkap saja (Adang Suherman, 2000 : 17), (2) Pandangan modern yang sering juga disebut pandangan holistik, menganggap bahwa manusia bukan suatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpisah-pilah. Manusia adalah satu kesatuan dari bagian-bagian yang terpadu. Dengan pandangan tersebut pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani.

Hubungan antara tujuan umum pendidikan, tujuan pendidikan jasmani, dan penyelenggaraannya harus terjalin dengan baik. Dengan demikian akan nampak bahwa pendidikan jasmani sangat penting bagi pengembangan manusia secara utuh dan merupakan dari pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penjas tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja. Pandangan holistik ini, pada awalnya kurang banyak memasukkan aktivitas sport karena pengaruh pandangan sebelumnya, yaitu pada akhir abad 19 yang menganggap bahwa sport tidak sesuai di sekolah-sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri *sport* terus tumbuh dan berkembang menjadi aktivitas fisik yang merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. *Sport* menjadi populer, siswa menyenangkannya dan ingin mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi di sekolah-sekolah hingga para pendidik seolah-olah ditekan untuk menerima *sport* dalam kurikulum disekolah karena mengandung nilai-nilai pendidikan (Adang Suherman 2000 : 19).

Tujuan pendidikan jasmani yang merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara keseluruhan. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

2. (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai - nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai

pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

3. Pelaksanaan pendidikan jasmani sebagai pengembangan domain psikomotor yang mencakup aspek kesegaran jasmani dan perkembangan perseptual-motorik menegaskan bahwa upaya pendidikan jasmani berlangsung melalui gerak atau aktifitas jasmani sebagai perantara untuk tujuan yang bersifat mendidik, dan sekaligus untuk tujuan yang bersifat pembentukan serta pembinaan keterampilan itu sendiri. Kesegaran jasmani merupakan sebuah topik penting dari domain psikomotor yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologik organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya, sistem peredaran darah dan sistem pernafasan, sistem metabolisme). Perkembangan motorik terjadi melalui proses kemampuan seseorang untuk menerima rangsang dari luar dan rangsang itu kemudian diolah dan diprogram sampai kemudian tercipta respons berupa aksi yang selaras dengan rangsang. Dampak langsung dari aktifitas jasmani yang merangsang kemampuan dan kecepatan proses persepsi dan aksi itu adalah perkembangan kepekaan sistem saraf.
4. Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak saja menyangkut

pengusaan pengetahuan yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta kegiatan pengisian waktu luang, sama halnya pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan. Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsure kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, namun lebih diantaranya adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya seperti intelegensia emosional dan watak (Rusli Lutan, 2000 : 4).

2. Belajar Gerak

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang potensial terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pengalaman yang dilakukan secara berulang-ulang. Hilgard, (1981). Menurut Singer (1980) belajar adalah suatu perubahan perilaku potensial yang tercermin sebagai akibat dari latihan dan pengalaman masa lalu terhadap situasi tugas tertentu.

Belajar menurut pendapat para ahli lain adalah perubahan tingkat laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat diartikan sebagai proses perubahan tingkah laku yang relative permanen sebagai akibat dari pelatihan atau pengalaman. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelktual, maupun sikap. Menurut Bloom (1955),

perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan kedalam tiga ranah, yaitu: (1) kognitif, (2) psikomotorik, (3) afektif. Belajar gerak, secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan.

Selanjutnya Schmidt (1988), menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu: a) merupakan serangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk berespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif. Dalam belajar gerak ada beberapa dasar yang harus dikuasai oleh anak usia dini.

Proses belajar gerak memiliki prinsip-prinsip yang hamper sama dengan proses belajar pada umumnya. Istilah belajar motorik tak terlepas dari pengertian istilah belajar pada umumnya. Belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan semua ini merupakan hasil dari suatu latihan.¹¹ Tahap-tahap yang dialui dalam proses belajar gerak adalah: a) tahap kognitif, b) tahap fiksasi untuk gerak tertutup dan tahap asosiasi untuk gerak terbuka, c) tahap otonom.¹²

Tahap kognitif merupakan tahap, dimana seseorang belajar gerak sedang mendapatkan masukan informasi sebagai bahan proses

¹¹ Yanuar Kiram, *Belajar Motorik* (Jakarta: Dikti, P2TK, 1992), h. 12.

¹² Abdulkadir Ateng, *Pendidikan Jasmani di Indonesia* (Jakarta: Guna Prakasa Jati, 1993), h. 13.

pembentukan pola gerak dalam sistem memorinya. Pada dasarnya seseorang yang sedang belajar gerak menerima informasi melalui alat-alat reseptornya, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, sentuhan, yang disebut panca indera. Makin sederhana dan jelasnya informasi yang masuk akan cepat diterima dan disimpan dalam sistem memori.

Tahap fiksasi/asosiasi, merupakan tahap dimana seseorang sedang mengaplikasikan pada rencana gerak.¹³ dalam hal ini seseorang yang belajar gerak merujuk pada hukum asosiasi dimana unjuk kerja merupakan asosiasi dari berbagai pengalaman bagi seseorang pada tahap-tahap sebelumnya. Makin tepat pola gerak yang terbentuk dalam sistem memori akan menjadi dasar untuk makin baik kinerja keterampilan yang dihasilkan. Salah satu indikasi permanennya pola gerak sistem memori adalah makin baiknya tingkat koordinasi gerak yang dilakukan oleh seseorang. Bila keterampilan gerak terus dilakukan dengan pengulangan dan umpan balik yang efektif akan dapat mempercepat proses otomatisasi gerak.

Tahap otonom, merupakan tahap akhir dan rangkaian proses belajar gerak.¹⁴ Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem saraf pusat, melainkan pada jalur singkat sistem otonom. Belajar keterampilan motorik banyak berhubungan dengan

¹³ *Ibid.*, h. 13.

¹⁴ *Ibid.*, h. 13.

kemampuan menggunakan gerakan anggota tubuh, sehingga memiliki rangkaian urutan gerak yang teratur, tepat, cepat, luwes, dan lencer. Belajar motorik memerlukan intelektual dan sikap, sebab belajar motorik bukan hanya semata-mata gerakan dan lain-lain. Aspek utama dalam belajar gerak adalah tercapainya otomatisasi gerak. Gerakan yang sudah otomatis merupakan puncak motorik, pendapat bahwa belajar gerak memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efisien dan efektif. Abdulkadir Ateng membedakan gerak menjadi: (1) gerak tertutup apabila tidak ada factor luar yang turut mengarahkan jalannya gerak, (2) gerak terbuka apabila gerak harus disesuaikan dengan keadaan luar yang tidak dapat diduga sebelumnya.



Tabel 1: Kesadaran Gerak.¹⁵

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna

¹⁵ Khomsin, *Paradigma Baru Pendidikan Indonesia Dalam Era Reformasi*, Makalah disampaikan pada acara konvensi Nasional Pendidikan Indonesia, di Hotel Indonesia Jakarta 19-20 September 2000, h. 4.

(otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap belajar prasyarat tahap belajar yang ke tiga. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

❖ **Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan baik dan benar. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, akan sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktifitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar yang berikutnya.

❖ **Tahap Asosiatif / Fiksasi**

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya.

Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan baik dan benar, dan dilakukan secara berulang baik disekolah maupun diluar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

❖ **Tahap otomatis**

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktifitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

Berdasarkan teori serta penjelasan para ahli tersebut, maka pengertian belajar gerak adalah upaya pembelajarandengan menggunakan aktifitas sebagai media untuk mencapai suatu tujuan dalam jangka waktu yang minimum, meskipun tidak mengabaikan faktor kognitif dan afektif.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa belajar gerak merupakan: (1) seperangkat peristiwa, kejadian, atau perubahan yang terjadi apabila seseorang berlatih yang memungkinkan menjadikan seseorang berlatih yang memungkinkan seseorang semakin terampil dalam melaksanakan suatu kegiatan, (2) belajar gerak adalah hasil langsung dari praktek atau pengalaman, (3) belajar gerak tak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal, (4) belajar gerak proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen.

➤ **Sistem Informasi Gerak**

Pembelajaran keterampilan gerak dengan mengandaikan bahwa manusia adalah sebuah pemroses informasi yang sama dengan komputer. Dalam pengandaian ini, individu tersebut menghasilkan respons (output). Beberapa ahli berpendapat bahwa input beraksi terhadap manusia sedangkan yang lain berpendapat bahwa manusia lah yang secara aktif memilih input dari lingkungan. Jawaban terbaik tentunya merupakan kombinasi dari kedua pendekatan tersebut.

Input dan output pada penampilan manusia sumber input dalam pengolahan informasi, input biasanya diwakili oleh sebuah stimulus yang dihasilkan oleh peneliti kepada orang yang mencoba menyalakan lampu atau mendengarkan suara. Dalam kondisi demikian orang coba perlu merasakan hadirnya stimulus tersebut untuk memulai memproses atau memberikan

respons. Sementara bentuk input demikian sesekali dapat ditemui dilingkungan yang alamiah (misalnya suara pistol start pada lomba lari atau nyalanya lampu lalu lintas di jalan raya), input lebih sering hadir dalam konteks stimulus yang bertumpuk-tumpuk. Dalam situasi demikian, input yang diambil seseorang untuk pemrosesan ditentukan oleh orang yang memilih input tersebut. Meskipun umumnya ahli psikologi setuju bahwa proses pencarian tersebut sebagai proses yang aktif, mereka memiliki cara yang berbeda dalam menjelaskan bagaimana individu berhubungan dengan informasi lingkungan. Misalnya Gibson (1979) berpendapat bahwa individu memilih informasi secara langsung melalui sistem indera mereka.

Oleh karena itu pelaksanaan yang baik dari suatu perilaku gerak yang sederhana maupun yang kompleks tergantung pada kemampuan individu untuk membedakan secara efektif tanda-tanda yang berarti di antara sekian banyak tanda yang ada. Kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan sejumlah tanda kemudian mentransfer informasi tersebut dalam kecepatan tinggi dan mengungkapkan kembali dari dalam memori. Tiga tahapan pengolahan informasi tujuan umum dari pengolahan informasi adalah upaya untuk mengerti hakikat proses pengolahan informasi dalam pengontrolan keterampilan gerak. Tentunya ada berbagai macam cara untuk memahaminya salah satunya adalah dengan menganggap adanya tahapan pengolahan informasi secara diskrit, dari mulai informasi masuk sebagai input hingga menjadi output. Ada tiga tujuan seperti dibawah ini:

- Pengenalan rangsangan (stimulus identification)
- Pemilihan respon (response selection)
- Pemrograman respon (response programming)

Menggunakan tahapan analisis dari performa manusia ini beberapa ahli psikologi menganggap bahwa kapanpun informasi itu pertama-tama diproses dalam tahapan pertama yaitu identifikasi stimulus. Ketika tahapan ini selesai informasi sisanya dilewatkan ke tahap kedua seleksi respon yang hasilnya diteruskan ketahap ketiga yaitu pemrograman respon hingga sebuah aksi dihasilkan. Apakah yang terjadi pada setiap tahap pengolahan informasi dia atas, marilah kita bahas

1) Tahap Pengenalan Rangsangan

Tahap pengenalan rangsangan adalah suatu tahap penginderaan, yang menganalisis informasi dari berbagai sumber seperti pandangan (vision), pendengaran (audition), sentuhan (touch), kinestetis, penciuman, dsb. Pada tahap pertama ini, apa yang ditampilkan adalah menentukan apakah suatu rangsangan telah ada atau tidak, dan jika ada, apakah itu komponen-komponen atau ukuran dari rangsangan-rangsangan tersebut dibentuk pada tahap ini, seperti ukuran dan warna pola-pola gerak, arah, dan kecepatannya. Hasil dari tahapan ini kemudian disalurkan ke tahap kedua.

2) Tahap Pemilihan Respon

Kegiatan-kegiatan dari tahapan pemilihan respon dimulai ketika tahapan pertama memberikan informasi tentang hakikat dari rangsangan yang masuk. Tahap ini mempunyai tugas untuk menentukan gerakan apa yang harus dibuat, sesuai dengan rangsangan tadi. Disini pilihan dari gerakan yang tersedia dibuat seperti apakah mengumpankan bola ke kawan atau menembakkannya sendiri. Jadi tahap ini adalah serupa dengan mekanisme penerjemahan antara masukan indera dan luaran gerakan.

3) Tahap Pemrograman Respon

Tahap terakhir ini memulai pengolahannya setelah menerima keputusan tentang gerakan apa yang harus dibuat dan ditentukan pada tahap sebelumnya. Tahap ketiga ini mempunyai tugas untuk mengorganisir sistem gerak untuk gerakan yang diinginkan. Sebelum menghasilkan suatu gerakan, sistem itu harus menyiapkan mekanisme tingkat rendah dalam otak dan tulang-tulang belakang untuk bergerak, harus memanggil kembali dan mengorganisir program gerak yang akhirnya akan mengontrol gerakan dan harus megerakkan otot-otot untuk berkontraksi dalam rangkaian yang benar dan besarnya tenaga serta timing untuk menghasilkan gerakan secara efektif. Output hasil akhir dari aktifitas ketiga tahapan pengolahan informasi diatas dinamai output. Output sendiri dapat berupa pukulan terhadap bola softball atau tangkapan tangan

terhadap bola yang datang. Namun harus juga dicatat bahwa output yang dihasilkan seseorang tidak selalu memenuhi harapan gerak yang diinginkan. Pukulan terhadap bola yang dilempar bisa kena bisa juga tidak. Demikian juga tangkapan terhadap bola yang datang, bisa tepat atau bisa juga tidak tepat. Input output anda dapat menganggap bahwa tahapan pertama (identifikasi stimulus) sebagai persepsi, tahapan kedua (pemilihan respon) sebagai keputusan dan tahap ketiga (pemrograman respon) sebagai aksi. Jelas bahwa ketiga tahapan ini semua berlokasi didalam sistem informasi manusia dan tidak jelas kelihatan dalam kondisi biasa.¹⁶

Definisi diatas dapat disimpulkan sistem gerak manusia dapat dianggap sebagai sebagai sebuah pengolah informasi, dimulai dari ditangkapnya berbagai stimulus dari berbagai sumber lingkungan oleh organ pengindra (input), diproses melalui berbagai tahapan, dan diproduksi sebagai gerakan (outout). Terdapat tiga tahapan pengolahan informasi utama, yaitu: tahap pengenalan rangsang (stimulus), yang mendeteksi hakikat dari informasi lingkungan, tahap pemilihan respon, yang memutuskan tentang gerakan apa yang harus dilakukan. Tahap pemrograman respon, yang mengatur sistem didalam tubuh untuk memberikan respon.

¹⁶ Agus Mahendra, "*Modul Perkembangan Belajar Motorik/Modul Pengolahan Informasi dan Keputusan.*"
h. 1-5.

3. Gerak Dasar

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengandung karakteristik khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Gerak manusia dalam aplikasinya dimanipulasi dalam bentuk-bentuk latihan fisik untuk menghasilkan keterampilan gerak. Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang lebih baik, maka terlebih dahulu dikembangkan unsur-unsur gerak yang diperlukan melalui proses belajar dan berlatih. Keterampilan gerak untuk siswa Sekolah Dasar adalah keterampilan gerak dasar. Pangrazi menyebutkan bahwa, “keterampilan dasar adalah keterampilan yang dibutuhkan anak-anak sebagai bekal hidup dan bersikap.”¹⁷ Kelompok keterampilan ini disebut juga dengan keterampilan fungsional, artinya keterampilan ini menjadi pondasi bagi aktifitas anak-anak dilingkungan dan membentuk dasar gerakan yang kompeten.

Keterampilan dasar dibagi dalam tiga kategori, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Keterampilan lokomotor digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh kesuatu arah. Keterampilan ini meliputi: berjalan, berlari, melompat, melangkah, meluncur, dan berjingkat. Keterampilan non lokomotor adalah keterampilan gerak yang dilakukan tanpa perpindahan dari satu tempat ke tempat lain yang dapat dinilai, meliputi: menekuk, mergang, mendorong,

¹⁷ Agus Mahendra, “*Modul Perkembangan Belajar Motorik/Modul Pengolahan Informasi dan Keputusan.*”

menarik, mengayun, dan lain-lain. Keterampilan manipulatif terlihat ketika seorang anak memegang sebuah objek. Umumnya keterampilan ini melibatkan keterampilan tangan dan kaki.

Seiring dengan peningkatan pada usia, ukuran-ukuran dan makin matangnya fungsi-fungsi jasmani, siswa juga akan memperoleh perkembangan kemampuan dalam keterampilan motorik. Meskipun sebagian besar perilaku merupakan hasil belajar, perlu diingat bahwa faktor kematangan sangat berpengaruh dan akan membatasi jenis-jenis keterampilan yang dapat dipelajari dan seberapa banyak keterampilan yang mampu dipelajari. Kecakapan dalam keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh tingkat perkembangan jasmani anak.

Perkembangan perilaku motorik anak terdiri dari lima tahap, yaitu: tahap reflektif, elementer, gerak dasar, spesifik, dan spesialisasi. Siswa Sekolah Dasar kelas 6 dengan usia 9-12 tahun merupakan akhir masa kanak-kanak memasuki perkembangan perilaku motorik tahapan spesifik. Contoh karakteristik perilaku motorik antara lain: penyempurnaan gerak dasar dan kesadaran gerak, gerak dasar tari, permainan/olahraga, senam, dan aktifitas akuatik.¹⁸

Keterampilan dan kesadaran terhadap gerak yang dikuasai anak-anak, sedikit demi sedikit akan makin membaik akurasinya maupun kemampuan

¹⁸ Tandiyo Rahayu, *Materi Ujicoba Ajar Pelatih Usia Dini*. (Materi disampaikan pada guru Penjasorkes di lingkungan dinas Pendidikan Kab. Serang, tanggal 22-24 November 2007), h. 28.

adaptasinya. Perkembangan sosial anak memiliki peran sebagai stimulan dalam proses “memperbaiki gerak”, khususnya bentuk-bentuk keterampilan dasar yang diperlukan untuk memainkan permainan yang saat itu sedang populer. Selama tahapan spesifik, banyak bentuk-bentuk keterampilan dasar yang sudah dapat dikuasai dengan baik oleh anak-anak dan akan terus membaik. Anak-anak juga mulai dapat melakukan gerak-gerak dasar dalam berbagai variasi dan situasi kompleks, atau dalam permainan olahraga kecabangan.

Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Oleh karena itu keterampilan gerak adalah kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui aktifitas jasmani yang cukup pada masa anak-anak untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

Lebih lanjut dikemukakan bahwa keterampilan intelektual maksudnya adalah suatu kemampuan yang membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu subjek sehingga ia dapat mengklarifikasi, mengidentifikasi, mendemonstrasikan, serta dapat menggeneralisasikan suatu gejala.

Informasi verbal yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggunakan bahasa lisan maupun tulisan dalam mengungkap suatu masalah. Strategi kognitif adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol aktifitas intelektualnya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Sikap maksudnya adalah suatu kecenderungan dalam menerima dan menolak suatu objek, sedangkan keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerakan secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar. Perkembangan motorik dari dalam kandungan sampai dewasa dipengaruhi oleh beberap faktor, yaitu faktor bawaan/keturunan (*heredity*) dan faktor lingkungan (*environmental*). Pengaruh keturunan adalah sifat yang terbawa sejak lahir dan merupakan sifat yang menurun dari orang tuanya, biasa disebut dengan bakat. Faktor lingkungan adalah faktor yang mempengaruhi diluar diri individu, seperti: pengaruh musim dan iklim, pengaruh tempat tinggal, dan lain-lain. Pemahaman tentang proses perkembangan motorik membantu menjelaskan bagaimana terjadinya peristiwa belajar keterampilan gerak yang sangat penting untuk perkembangan pendekatan pembelajaran. Pada usia 10-12 tahun, anak-anak mulai memperlihatkan kemampuan-kemampuan manipulatif menyerupai kemampuan orang dewasa. Mereka mulai memeperlihatkan gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, dan cepat, yang diperlukan untuk menghasilkan karya yang bermutu bagus atau melakukan gerakan tertentu.

Keterampilan motorik dalam kemampuan berperilaku atau kemampuan melakukan gerak motorik.¹⁹ Keterampilan motorik dasar (*gross motor skills*) melibatkan penggunaan gerakan tubuh yang besar. Keterampilan motorik halus (*soft motor skills*) melibatkan penggunaan gerakan tubuh kecil. Kedua keterampilan motorik kasar dan halus terus mengalami penyempurnaan pada masa kecil menengah. Pada saat ini, anak-anak suka berlari, melompat, melempar, menangkap, memanjat, dan keseimbangan. Anak-anak sudah mampu bermain *baseball*, naik sepeda, bersepatu roda, mengambil pelajaran karate, mengambil kursus balet, dan berpartisipasi dalam senam. Anak usia sekolah dalam pertumbuhan fisik anak-anak pada umumnya menjadi lebih cepat, kuat, dan terkoordinasi. Selama masa kanak-kanak tengah, anak-anak menjadi lebih mahir dalam kegiatan motorik kasar.

Anak-anak senang menggunakan tangan mereka dengan cara-cara rinci. Dari awal usia prasekolah, anak-anak belajar dan mempraktekkan keterampilan motorik halus. Anak telah mampu mengelola potongan benda, membuat cetakan, mengubah bentuk, menggambar, melukis, membuat sketsa kasar, dan menulis. Seiring dengan pertumbuhan fisik anak-anak muncul pula pengembangan keterampilan motorik halus, termasuk rasa kompetensi dan kepercayaan diri untuk menggunakan keterampilan.

Gallahue dan Ozmun membagi perkembangan motorik menjadi empat fase, yaitu: (1) fase gerakan refleks, (2) fase gerak dasar awal, (3) fase gerak

¹⁹ Sudarwan Danim, *op.cit.*, h. 62.

dasar fundamental, dan (4) fase gerakan khusus (spesialis).²⁰ Siswa sekolah dasar usia 7-12 tahun masuk dalam perkembangan motorik fase gerak khusus (spesialis), dimasa fase ini sangat tergantung pada fase-fase sebelumnya, terutama perkembangan kematangan keterampilan gerak dasar fundamental. Selama fase spesialis, gerak menjadi alat yang diterapkan gerak dasar fundamental. Selama fase spesialis, gerak menjadi alat yang diterapkan pada berbagai kegiatan gerakan yang kompleks untuk hidup sehari-hari, rekreasi, dan kegiatan olahraga. Ini adalah periode dasar keterampilan stabilitas. Lokomotor, dan manipulatif yang semakin halus, digabungkan dan dikembangkan untuk digunakan dalam situasi yang semakin menuntut.

Fase gerak khusus dalam perkembangan motorik, dibagi dalam tiga tahapan, yaitu:

- 1) Tahap transisi, terjadi saat usia 7-10 tahun. Pada tahap ini anak-anak secara aktif terlibat dalam menemukan dan menggabungkan banyak pola gerakan dengan gembira serta kemampuan gerak berkembang pesat.
- 2) Tahap penerapan, terjadi saat usia 11-13 tahun. Pada tahap penerapan, meningkatkan kemampuan kognitif akan memperluas pengalaman dasar memungkinkan individu untuk membuat banyak keputusan berdasarkan pembelajaran partisipatif dalam berbagai

²⁰ *Ibid.*, h. 49-53.

faktor, yaitu tugas, individu, dan lingkungan. Anak mulai membuat keputusan secara sadar untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan tertentu. Anak kelas V Sekolah Dasar berada pada fase perkembangan fase ini.

- 3) Tahap pemanfaatan sepanjang hidup, terjadi pada saat usia 14 tahun dan berlanjut sampai dewasa. Tahap pemanfaatan sepanjang hidup merupakan puncak dari proses perkembangan motorik dan ditandai dengan menggunakan gerakan yang diperoleh dari seseorang sepanjang hidupnya. Minat, kompetisi dan pilihan-pilihan selama tahap sebelumnya yang dibawa, dibuat lebih halus, dan diterapkan serta dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari, kegiatan rekreasi dan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan olahraga.

Pengembangan aspek psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, yaitu aspek kesegaran jasmani dan perkembangan persepsi motorik yang menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktifitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-paru paru), kelentukan (persendian-otot), serta kebugaran motorik sekaligus yang bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, *power*, keseimbangan, dan lain-lain.

Proses belajar itu tertuju pada belajar untuk bergerak atau menguasai keterampilan gerak dan belajar melalui gerak bermakna. Nana Sudjana menyebutkan bahwa tingkatan keterampilan yang dihasilkan berupa gerakan refleks, keterampilan pada gerakan-gerakan dasar, kemampuan di bidang fisik seperti kekuatan dan ketepatan, dan gerakan-gerakan yang mulai dari keterampilan sampai pada keterampilan yang kompleks.²¹

Gerakan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori fungsional sesuai dengan tujuan mereka yakni: untuk menstabilkan tugas gerakan, tugas gerakan lokomotor, dan tugas gerakan manipulatif, atau kombinasi dari ketiganya.²²

1) Gerak Stabilitas (Gerak Non-Lokomotor)

Secara umum adalah setiap gerakannya memerlukan beberapa derajat keseimbangan (misalnya, hampir semua aktifitas motorik kasar). Selain itu dapat juga diartikan sebagai gerak yang mengacu pada setiap gerakan yang menempatkan premi untuk mendapatkan dan memelihara keseimbangan dalam kaitannya dengan gaya gravitasi. Gerak stabilitas adalah gerak yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat karena dapat menjaga keseimbangan. Contoh: mendorong, menarik, membungkuk, mengayun, merentangkan tubuh, dan lain-lain.

²¹ Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT. Remaja Fostakarya, 1990), h. 30.

²² Gallahue and John, *op.cit.*, h. 48.

2) Gerak Lokomotor

Mengacu pada gerakan yang melibatkan perubahan dilokasi tubuh yang relatif tetap terhadap suatu titik dipermukaan. Gerak lokomotor merupakan gerakan yang menyebutkan terjadinya perpindahan tempat atau memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lainnya. Contoh: berjalan, berlari, melompat, dan lain sebagainya.

3) Gerak Manipulatif

Mengacu pada manipulasi gerak kasar dan gerak halus. Manipulasi gerak kasar melibatkan memberi gaya untuk atau memberi gaya untuk atau menerima gaya dari objek. Contoh: melempar, menangkap, menendang, dan memukul objek. Manipulasi gerak halus emlibatkan otot-otot kecil/halus pada tangan atau pergelangan tangan, seperti: menulis, memotong dengan gunting dan lain-lain. Gerak manipulatif adalah gerakan yang menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda/objek diluar dirinya.

Ketiga gerak ini sudah dapat diberikan pada usia 11-12 tahun, sehingga model permainan yang akan diberikan peneliti merupakan kombinasi dari ketiga kategori gerak diatas. Menurut David L. Gallahue adalah *Conventional Chronological Classifications of Age*, yang dimana dalam teori ini dituliskan khusus untuk usia sekolah dasar bahwa klasifikasi

tahap perkembangannya sebagai berikut: pada periode usia 2-7 tahun merupakan fase *fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar) dan pada periode usia 7-10 tahun , 11-13 tahun, 14 tahun merupakan tahap gerakana khusus.

Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan yang berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Keterampilan gerak oleh karenanya dapat didefinisikan kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan secara umum merupakan sebuah istilah yang sering dikaitkan seseorang sebagai kemampuan untuk tujuan yang spesifik. Keterampilan gerak untuk siswa Sekolah Dasar adalah keterampilan gerak dasar. Pangrazi menyebutkan bahwa “keterampilan dasar adalah keterampilan yang bermanfaat yang dibutuhkan anak-anak sebagai bekal dan bersikap”. Kelompok keterampilan ini disebut juga dengan keterampilan fungsional, artinya keterampilan ini menjadi pondasi bagi aktifitas anak-anak dilingkungan dan membentuk dasar gerakan yang kompeten. Berdasarkan tingkat perkembangan motorik manusia, perkembangan motorik manusia dibagi menjadi empat tahapan perkembangan sampai proses kematangan gerak, yaitu: (a) *Reflexive movement phase*, (b) *Rudimentary movement phase*, (c) *Fundamental movement phase*, (d) *Specialized movement phase*.

Anak-anak pada usia 6-14 tahun merupakan usia perkembangan yang penting dalam pengembangan dan pengayaan koordinasi gerak sehingga akan menjadi bekal mereka untuk mengembangkan pada gerak yang lebih kompleks sehingga berguna dimasa yang akan datang.

Ini sesuai dengan teori perkembangan gerak yang dikemukakan oleh Martin, perkembangan fisik anak berdasarkan usianya jelas tergambar bahwa koordinasi gerak tidak diberikan pada usia tersebut aka menghambat gerak untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks lagi, dan untuk jangka panjang saat dewasa kelak akan aktifitas fisik dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Gerak dasar atau dalam terminologi perkembangan motorik tersebut dengan istilah *fundamental movement* melibatkan unsur-unsur dasar pergerakan tertentu dari satu gerakan saja. Itu tidak meliputi hal-hal seperti gaya (*style*) seseorang atau keanehan-keanehan pribadi didalam melakukan satu gerak tertentu.²³ Contoh gerak dasar yang perlu dikembangkan pada masa anak-anak adalah berlari, melompat, bergeser kesamping, sedangkan gerak manipulatif dapat berupa melempar, menangkap, menendang, dan mendorong. Kesemuanya adalah bagian dari gerakan-gerakan lanjut dari gerak dasar yang lebih kompleks.

Seseorang dapat menguasai satu keterampilan gerak yang kompleks akan sangat dipengaruhi oleh pengalaman gerak dasar yang dikuasainya.

²³ *Ibid.*, h. 187.

Pengembangan keterampilan gerak dasar adalah dasar dari pengembangan keterampilan motorik pada anak-anak sehingga akan menjadi penentu dari pengembangan keterampilan gerak lebih lanjut kepada gerak yang lebih kompleks lagi sehingga akan dipakai untuk kehidupan individu yang bersangkutan.

Terdapat tiga kategori penilaian gerak dasar, yaitu tahapan awal perkembangan gerak (*initial*), tahap dasar teknik gerak (*basic*) dan tahap kematangan gerak (*mature*). Berdasarkan tahapan perkembangan gerak pada anak-anak. Usia sekolah dasar seharusnya mereka masuk pada kategori matang dalam melakukan gerak melompat dan termaksud semua gerak dasar yang ada. Namun karena tidak mendapat arahan bisa jadi anak usia 6-7 tahun atau usia anak kelas 1 atau 2 Sekolah Dasar tidak dapat menguasai gerak yang matang.

Perkembangan gerak anak usia Sekolah Dasar memang menjadi perhatian penting, karena pada usia ini anak sedang mengalami puncak pertumbuhan motorik, sebagaimana yang digambarkan pada gambar 2.4 pada anak-anak usia 5 tahun (*pre-school age*) dikatakan sebagai puncak pertumbuhan pertama (*1st growth peak*) sampai usia 13 tahun (*2nd growth peak*) merupakan usia emas untuk siswa pelajar disekolah (*golden age of peak*). Sehingga anak usia Sekolah Dasar harus mendapatkan pembelajaran dan perbaikan gerak apabila diperlukan, dari orang tua termasuk guru pendidikan jasmani di sekolah dimana anak-anak tersebut mendapat

pelajaran pendidikan jasmani. Dengan penanganan yang serius dan berkesinambungan, diharapkan berkualitas gerak dan kesadaran untuk menjaga kebugaran jasmani mereka yang terus dilakukan sampai mereka dewasa kelak, sehingga kinerja atau produktifitas kerja mereka akan meningkat.

Pembelajaran gerak dan aktifitas jasmani yang diberikan secara berjenjang dan bertahap akan berdampak kepada terjadinya perkembangan yang optimal disetiap tahapan perkembangan sesuai dengan usia anak tersebut, sehingga proses ini merupakan tahapan kematangan gerak dan fisik yang alamiah mengantar mereka pada kondisi puncak perkembangan jasmani. Materi untuk pelajaran gerak dasar sesuai dengan kelas bawah (kelas 4 - 6) berusia antara 6 - 12 tahun adalah dengan gerak yang sederhana.

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari, dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerjasama. 1.2 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerjasama.

	1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama.
--	---

Tabel 2 : Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Kelas V

Samsudin, elemen-elemen pendidikan jasmani yang lazim diberikan di Sekolah Dasar adalah:

- a) Gerak-gerak dasar yang meliputi: lari, lompat lempar, loncat, menendang, menarik, mendorong, mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap, dan bergulir.
- b) *Game* dengan organisasi rendah dan lari beranting.
- c) Aktifitas-aktifitas berirama, tari-tarian rakyat (*folk dance*), bernyanyi, dan *game music*.
- d) Dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan game, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima.

Dibawah ini ada beberapa gerak dasar beserta pengertiannya.

- a) Lari adalah gerakan berpindah tempat dengan maju kedepan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan. Fase berlari direfleksikan pada sebuah gerakan yang ada saatnya meninggalkan kedua telapak kaki lepas dari tanah. Menurut Lukman dari dan berjalan adalah sama, kecuali gerakan

lari sangat ditinjalkan. Dua perbedaan lainnya yang nyata adalah: (1) dalam lari, ada kurun waktu yang pendek dimana tidak ada hubungan dengan permukaan, (2) dalam lari tidak ada kurun waktu dimana kedua kaki berhubungan dengan permukaan pada waktu yang sama. Lari adalah lanjutan keterampilan berjalan dalam lari mempunyai saat melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah.²⁴

b) Melompat adalah gerakan dimana badan terdorong dari permukaan tanah bersama satu kaki atau dua kaki dari tanah setinggi dua kaki, melompat membutuhkan saat melayang dan mendarat dengan dua kaki, lompatan menggambarkan lari bersama proyeksi kedepan dari satu kaki untuk mendarat.²⁵

c) Berjalan adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya.²⁶

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar adalah merupakan suatu model gerak dasar dari suatu keterampilan gerak yang lebih kompleks, gerak dasar terdiri dari gerak lokomotor, non lokomotor serta manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat, gerak non lokomotor adalah gerak yang dilakukan ditempat

²⁴ Toho Cholik, *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak* (Dirjen Olahraga, 2004), h. 31.

²⁵ *Ibid.*, h. 33.

²⁶ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen* (Jakarta: Pustaka Amani, 2006), h. 147.

dengan berpindah, sedangkan manipulatif adalah gerak yang menggunakan objek atau alat.

4. Pendekatan Bermain

Menurut, Yusmawati (2002: 55) dalam sinopsis disertai Yusmawati dikatakan bahwa pendekatan dapat diartikan sebagai proses, metode atau cara untuk mencapai sesuatu. Pendekatan sama dengan metode yang artinya cara atau alat yang digunakan untuk mengatur aktifitas siswa dalam mencapai tujuan.²⁷ Istilah strategi, pendekatan, metode dan teknik erat kaitannya dengan strategi pembelajaran. Dalam pembelajaran, keempat istilah inilah yang syarat dikacaukan makna. Pendekatan menurut Anthony daalm Peteda, “pendekatan merupakan satu set asumsi yang berhubungan dengan istilah bahasa, pengajaran bahasa, dan belajar bahasa. Strategi berasal dari bahasa Yunani “*methodos*” bermakna cara atau jalan. Jadi metode menyangkut cara kerja pembelajaran.²⁸ Teknik merupakan alat kerja yang merupakan kelengkapan cara kerja metode. Teknik pembelajaran merupakan operasional dalam sistem metode. Dalam teknik pembelajaran, langkah-langkah setiap kegiatan didesain berdasarkan metode pembelajaran yang menjadi pilihan. Jadi teknik dalam pembelajaran memuat langkah-

²⁷ Yusmawati, *Sinopsis Disertai Pendekatan Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Belajar*

Lempar Tangkap Bola (PPS UNJ: 2012)

²⁸ *Ibid.*, h. 15

langkah pembelajaran. Langkah-langkah yang termuat dalam rencana pembelajaran. Strategi mengacu pada perilaku dan proses-proses berpikir yang digunakan oleh siswa yang mempengaruhi apa yang dipelajari, termasuk proses memori dan metakognitif. Pressley mengungkapkan pendekatan belajar adalah “operator-operator kognitif diatas proses-proses yang secara langsung terlibat dalam menyelesaikan suatu tugas belajar.”²⁹

Menurut Beckman, secara umum strategi diartikan sebagai suatu alat, rencana, atau metode yang digunakan untuk memenuhi suatu tugas. Kemudian pendapat lain dikemukakan oleh Daryanto, pembelajaran (*instruction*) merupakan akumulasi dari konsep mengajar (*teaching*) dan konsep belajar (*learning*). Untuk itu, dalam pembelajaran dapat dipandang sebagai suatu sistem, sehingga dalam sistem belajar terdapat komponen-komponen siswa, tujuan, materi untuk mencapai tujuan, fasilitas dan prosedur serta alat atau media yang harus dipersiapkan.

Beberapa pendapat diatas disimpulkan konsep pembelajaran mengandung makna adanya upaya pengajar (guru) untuk membelajarkan siswa dalam rangka mencapai tujuan. Proses pembelajaran melibatkan peran aktif siswa dalam belajar untuk mencapai tujuan belajarnya, sedangkan peran guru memberikan pelayanan dan bimbingan kepada siswa dalam kegiatan belajar. Uraian diatas juga dapat disimpulkan strategi pendekatan pembelajaran adalah rencana langkah-langkah kegiatan belajar yang

²⁹ Mohamad Nur, *Strategi-Strategi Belajar* (Surabaya: UNESA, 2007), h. 7.

tersusun atau metode khusus yang dirancang oleh pengajar berdasarkan pendekatan yang dipilih untuk mencapai tujuan belajar yang ditetapkan.

Belajar dan permainan merupakan dua istilah yang sering dipakai secara bergantian, yang dimana seseorang yang bermain itu melakukan suatu permainan dan permainan merupakan sesuatu yang dimainkan. Bermain adalah kata kerja dan permainan adalah kata benda. Anak bermain berarti anak melakukan permainan. Misalkan anak bermain permainan bola voli, bermain permainan bola basket, bermain permainan sepak bola, dan lain sebagainya. Di berbagai kepustakaan, penggunaan kedua istilah ini sering juga digunakan bersama.³⁰

Bermain merupakan bagian dari kehidupan manusia khususnya bagi anak-anak, karena karakteristik anak-anak bermain untuk sepanjang hari. Pada seluruh dunia dan dipelosok-pelosok sekalipun anak-anak selalu bermain mulai dari tingkat kebudayaan primitif sampai pada titik kebudayaan yang moderen. Teori yang diutarakan oleh Schaller dan Lazarus, menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat

³⁰ Matakupan, *Teori Bermain* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah, 1995), h. 3.

mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.³¹ Bermain adalah kegiatan yang dilakukan secara sukarela tanpa paksaan atau tekanan dari luar, artinya dalam bermain tidak ada peraturan lain kecuali yang ditetapkan permainan itu sendiri. Anak akan berkembang, selaras, dan seimbang apabila ada bakat dan mendapatkan kesempatan yang cukup untuk mengembangkan bakatnya. Aktifitas bermain pada anak yang dilakukan dengan proses pendidikan jasmani akan sangat penting dalam masa pertumbuhan anak. Terutama dalam melakukan suatu permainan dengan rasa senang akan dapat menumbuhkan aktifitas yang dilakukan secara spontan.

Seseorang anak dapat melakukan aktifitas fisik tersebut dengan bertenaga namun secara alami dan dapat menikmati permainan dengan senang. Gerak dalam bermain merupakan wahana untuk memacu dan memotivasi untuk mendorong dan merangsang masalah belajar, melalui belajar gerak memacu anak untuk berpikir dan mengetahui terhadap mengapa dan bagaimana, sehingga bermain merupakan peranan penting dalam perkembangan dan pengetahuan serta perkembangan pengamatan anak.

³¹ Sukintaka, *Teori Bermain* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DIRJEN Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 4.

Permainan merupakan gejala umum, baik didunia hewan maupun manusia yang bermasyarakat, seperti lingkungan anak-anak, pemuda, dan orang dewasa. Permainan merupakan kesibukan yang dipilih sendiri tanpa ada unsur paksaan, tanpa didesak oleh rasa tanggung jawab. Permainan tidak mempunyai tujuan tertentu. Tujuan permainan terletak dalam permainan itu sendiri dan dapat dicapai pada waktu bermain. Bermain tidak sama dengan bekerja. Bekerja mempunyai tujuan yang lebih lanjut; tujuan tercapai setelah pekerjaan itu selesai. Anak-anak suka bermain karena didalam diri mereka terdapat dorongan batin dan dorongan mengembangkan diri. Banyak ilmuwan yang meneliti permainan karena mereka menyadari akan pentingnya peranan dalam perkembangan.³²

Permainan, bermain atau padanan kata dalam bahasa Inggris disebut “*games*” (kata benda), “*to play*” (kata kerja), “*toys*” (kata benda) ini berasal dari kata “main”. Dalam kamus bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat-alat tertentu atau tidak); berbuat sesuai dengan sesuka hati, berbuat asal saja.” Dan dalam dunia psikologi kegiatan bermain dipandang sebagai “suatu kegiatan atau lebih luasnya aktifitas yang mengandung keasyikan (*fun*) dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas, tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut.”³³

³² Zulkifli L, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), h. 38-39.

³³ Dani Wardani, *Bermain Sambil Belajar* (Bandung: Edukasi, 2009), h. 17-18.

Mengutip pernyataan Mayesty bagi seorang anak, bermain adalah kegiatan yang mereka lakukan sepanjang hari karena bagi anak bermain adalah hidup dan hidup adalah permainan. Anak-anak umumnya sangat menikmati permainan dan akan terus melakukannya dimanapun mereka memiliki kesempatan, karena melalui bermainlah anak belajar tentang apa yang ingin mereka ketahui dan pada akhirnya mampu mengenal semua peristiwa yang terjadi disekitarnya.

Conny semiawan dalam Yunani mengatakan, “anaka-anak kita (peserta didik di Indonesia) terlalu dipaksa untuk menghafal ini dan itu. Anak disuruh untuk belajar, belajar untuk rangking, tetapi mereka kehilangan masa bermain. Padahal bermain itu merupakan kebutuhan paling penting buat anak.”³⁴ Mempelajari dunia permainan berarti kita sadar akan pentingnya pertumbuhan anak kita lebih jauh, kita ikut membantu secara tidak langsung. Mencoba mengkaji alternatif metodologi belajar untuknya. Harus mengetahui dan wajib mempelajari permainan secara tidak langsung berusaha mempelajari bagia dari “sisi hidup” kita yang paling dasar. Bagaimana perkembangan mental kita sejak dari kecil hingga dewasa terbentuk, persoalan aturan hidup, perkembangan fisik dan intelektual, mempelajari hasil budaya leluhur yang terkandung dalam permainan tradisional, dan lain-lain, yang merupakan sebagian kecil dari bagian potensi dan energi dunia

³⁴ Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini* (Jakarta: PT. Indeks, 2009), h. 131.

bermain yang dapat kita manfaatkan sebagai sarana dan metodologi alternatif belajar.³⁵

Menurut Tedkiroatun bermain akan mengembangkan aspek perkembangan anak. Salah satunya aspek yang dikembangkan adalah sosio emosional adalah:

- 1) Bermain membantu mengembangkan kemampuan mengorganisasi dan menyesuaikan masalah. Anak-anak yang bermain harus berpikir tentang bagaimana mengorganisasikan materi sesuai dengan tujuan mereka bermain.
- 2) Bermain dengan meningkatkan kompetensi sosial menurut Catron dan Allen yang dikutip oleh Tadkiroatun, bermain mendukung hal-hal berikut:
 - Interaksi sosial
 - Kerjasama
 - Menghemat sumber daya
 - Peduli terhadap orang lain
- 3) Bermain membantu mengekspresikan dan mengurangi rasa takut anak yang ketakutan, akan berkurang rasa takut anak yang ketakutan, akan berkurang rasa takutnya setelah mereka mengekspresikan ketakutannya itu dalam kegiatan bermain.

³⁵ Wardani, *op.cit.*, h.24.

- 4) Bermain membantu menguasai konflik dan trauma sosial melalui bermain, anak belajar menyerap, mengekspresikan, dan menguasai perasaan mereka secara positif dan konstruktif.
- 5) Bermain membantu mengenali diri mereka sendiri, bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk menjadi diri mereka sendiri, mengenal diri mereka sendiri, untuk membantu desain kehidupan yang lebih baik.³⁶

Menurut Maykes S, bermain memiliki banyak manfaat guna meningkatkan berbagai aspek fisik, motorik, sosial, emosi, kepribadian, kognisi, ketajaman, penginderaan, keterampilan olahraga dan menari.³⁷

Sedangkan menurut Suyanto melalui bermain banyak yang dipelajari siswa. Mulai dari belajar bersosialisasi, menahan emosi, atau belajar hal lain yang semuanya diperoleh secara integrasi.³⁸ Senada dengan pernyataan diatas Tadkiroatun menyatakan bahwa bermain memberikan kesempatan pada anak untuk menjadi diri mereka sendiri, mengenal diri mereka sendiri, untuk membentuk desain kehidupan yang lebih baik.³⁹ Selain itu mendorong anak memahami dan menerima emosi mereka sendiri menimbulkan perkembangan diri yang lebih baik, meningkatkan hubungan serta kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan dan perubahan.

³⁶ Tadkiroatun Musfiroh, *Cerdas Melalui Bermain* (Jakarta: PT. Grasindo, 2008), h. 10.

³⁷ Mayke Tedjasaputra, *op.cit.*, h. 38.

³⁸ Suyanto, *Menjelajah Pembelajaran Inovatif* (Sidoarjo: Masmedia Buana Pustaka, 2009), h 101.

³⁹ Tadkiroatun Musrifoh, *op.cit.*, h. 12.

Selama ini ada kesan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani hanya merupakan seperangkat teknik dasar yang membosankan, monoton, dan tidak bervariasi, unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian. Fenomena ini yang diungkapkan filosofi tentang ciri hakiki manusia sebagai mahluk bermain "*Homo Ludens*", kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani setiap proses belajar mengajar.

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi guru pendidikan jasmani bagaimana membangkitkan motivasi siswa dan bagaimana mengemas perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani agar dapat diterima dan diperhatikan secara antusias oleh siswa yang mengikutinya. Permainan tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan atau mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi akan tetapi dengan permainan dapat memberikan pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetensi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut perkembangan kognitif, emosional, maupun perkembangan gerakannya. Agar pembelajaran pendidikan jasmani berhasil dengan baik maka unsur-unsur harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan. Nilai-nilai yang terkandung tersebut seperti yang dikemukakan oleh Katzenbonger and Medler yang dikutip dari Nyak Amir sebagai berikut:

- 1) Pengembangan dimensi bermain
- 2) Pengembangan dimensi variasi gerak
- 3) Pengembangan dimensi irama
- 4) Pengembangan dimensi kompetisi
- 5) Pengembangan pengalaman

Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda menuju ke arah permainan yang menggembirakan tersebut antara lain:

- 1) Menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan.
- 2) Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktik.
- 3) Memberikan kesempatan untuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

Para ahli pendidikan jasmani telah menelusuri dan menyimpulkan bahwa pada dasarnya aktifitas fisik dalam konteks pendidikan jasmani kaya akan nilai-nilai kompetisi sehingga diantara mereka telah sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu media yang paling ampuh untuk mengarahkan anak-anak dalam menginternalisasi budaya bersaing. Demikian pula dalam pembelajaran pendidikan jasmani dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu yang lain atau bahkan dengan

dirinya sendiri. Karena kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak.

Pendidikan jasmani yang berorientasi pada hasil akan memungkinkan anak menjadi bosan dan kurang kreatif dalam menerima setiap materi pembelajaran. Pembelajaran pendidikan jasmani yang penuh dengan suasana keriang dan kegembiraan bermain dengan macam variasi gerak memungkinkan anak untuk menikmati seperti layaknya pada permainan olahraga lain. Namun substansi pokok cabang olahraga tetap terkandung didalamnya sehingga unsur variasi, irama, pengalaman cabang olahraga serta kompetisi tetap terpelihara dengan baik.”⁴⁰

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan tanpa ada unsur paksaan dengan tujuan untuk bersenang-senang dan kegembiraan.

5. Karakteristik Anak SD

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik

⁴⁰ Nyak Amir, *op.cit.*, h. 41-43.

yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik dibahas sebagai berikut:

- a) Bermain, karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah.
- b) Senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit.
- c) Senang bekerja dalam kelompok, dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menerima tanggungjawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat.
- d) Senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung.⁴¹

Pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pola ini dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat atau pesat dari lahir sampai usia 2 tahun, kemudian diikuti dengan periode yang konsisten, pada usia 8 sampai dengan 9 tahun. Setelah anak memasuki suatu periode pertumbuhan yang sangat cepat kadang-kadang ditunjukkan seperti lonjakan pertumbuhan pada masa remaja. Pada anak wanita pertumbuhan mengalami puncak pada usia 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki adalah usia 14 tahun.

⁴¹ <http://nhowitzer.multiply.com/journal/item.html>

Pada masa anak-anak (usia 6-12 tahun) pertumbuhan cenderung stabil. Pada masa anak-anak banyak mengalami perubahan-perubahan didalam tubuh yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Gusril secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa anak-anak mengalami kenaikan 2-3 inchi (5-7 cm) pertahun, untuk anak perempuan umur 11 tahun rata-rata mempunyai tinggi badan 59 inchi (147,3 cm) sedangkan anak laki-laki 57,5 inchi (146 cm).⁴² Berat badan mengalami kenaikan yang lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi badan, berkisar antara 5 pon (1,5-2,5 kg) per tahun. Anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai berat badan 88,5 pon (44,25 kg) sedangkan anak laki-laki 85,5 pon (42,75 kg).

Pada masa anak-anak kepala masih terlampau besar, wajah yang kurang baik menghilang dengan bertambahnya besar mulut dan rahang, dahi melebar dan merata, bibir semakin berisi, sedangkan hidung menjadi semakin lebih besar dan berbentuk. Badan memanjang dan menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar dan perut buncit. Begitu juga dengan lengan dan tungkai memanjang serta lengan berkembang lebih cepat dari pada jaringan otot, yang perkembangannya baru mulai melejit pada awal pubertas. Anak-anak yang bentuk badannya endomorfik, jaringan lemaknya jauh lebih banyak dari pada jaringan otot. Bentuk tubuh ektomorfik

⁴² Toho Cholik Mutohir dan Gusril, op.cit., h. 20.

tidak terdapat jaringan yang melebihi jaringan lainnya sehingga cenderung lebih kurus.

Menurut Sukintaka karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6-12 tahun (kelas I-VI SD) adalah sebagai berikut: ⁴³ karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (kelas I-II SD) antara lain: (1) waktu reaksi lambat; (2) aktif, energik dan senang kepada suara berirama; (3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk; (4) jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan; (5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang; (6) koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik; (7) kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, daya perlawanannya rendah. Umur 6-8 tahun tahap kemampuan motoriknya antara lain: (1) keterampilan dalam menggunakan mekanika tubuh yang baik dalam berbaring, duduk, berjalan, dan berlari; (2) mengembangkan keseimbangan tendon otot dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar; (3) mengembangkan keterampilan dan relaksasi; mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktifitas.

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas III dan IV SD) yang dimiliki antara lain: (1) perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak; (2) daya tahan berkembang; (3) pertumbuhan tetap; (4) koordinasi mata dan tangan

⁴³ Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes* (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 41.

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 terlebih 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 umur 9-10 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain: (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 emningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar; (7) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot dan kelentukan.⁴⁴

Karakteristik jasmani umur 10-12 tahun (kelas V dan VI SD) yang dimiliki antara lain: (1) pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah; (2) ada kesadaran mengenai badannya; (3) anak laki-laki menguasai permainan kasar; (4) pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda banyak; (5) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya; (6) waktu reaksi semakin baik; (7) perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata; (8) koordinasi semakin baik; (9) badab lebih sehat dan kuat; (10) tungkai mengalami pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas; (11) perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan

⁴⁴ *Ibid.*, h. 41.

antara anak laki-laki dan perempuan. Sedangkan pada umur 11-12 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain: (1) mengembangkan dasar bermain dan keterampilan gerak (*movement skill*); menggunakan *endurance* seperti perkembangan otot dan memperbaiki koordinasi; (3) memperbaiki kecepatan dan ketepatan; (4) mengembangkan perlawanan terhadap kelelahan, menambah, aktifitas yang intensif; (5) mengetahui bagaimana rileks dan menggunakan masa istirahat.⁴⁵

Perkembangan gerak dasar anak Sekolah Dasar dibagi menjadi tiga periode, yaitu: (1) fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun; (2) fase transisi usia 7-10 tahun; (3) fase spesifikasi 10-13 tahun.⁴⁶ Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira 2 tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Anak menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral, dan keterampilan terpadu.

⁴⁵ *Ibid.*, h. 42.

⁴⁶ M. Yudha Saputra, *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar* (Jakarta: Depdiknas, 2001), h. 14.

Pada fase transisi usia 7-10 tahun ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktifitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Ditinjau dari perkembangan motorik anak Sekolah Dasar, merupakan perkembangan gerak dasar, yang sudah dimiliki setiap anak, dan menjadi dasar bagi penghalusan gerak pada tahap perkembangan motorik berikutnya. Tiga macam gerak dasar yang perlu dikembangkan secara optimal pada masa anak-anak, yaitu: (1) gerakan lokomotor; (2) gerakan non lokomotor; (3) gerakan manipulatif. Berbagai aktifitas fisik yang dilakukan dalam upaya perbaikan kesegaran jasmani dan kesehatan anak sekolah dasar tidak dapat lepas dari pengembangan gerak dasar.

Pendidikan jasmani pada masa Sekolah Dasar, seharusnya lebih mengutamakan pada fungsi pembentukan organ, dengan demikian pendidikan jasmani di Sekolah Dasar berkewajiban mengembangkan fungsi gerak organ tubuh anak secara menyeluruh. Pengembangan anak secara multilateral melalui belajar dan bermain berbagai keterampilan olahraga, perlu menjadi prioritas utama walaupun waktu yang tersedia sangat terbatas.

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 kematang fisik, psikologis, dan kematangan sosial anak. Selain itu, materi pelajaran, metode pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan dan alat evaluasi disesuaikan dengan taraf perkembangan karakteristik dan kebutuhan anak.

Terkait dengan belajar keterampilan motorik, siswa Sekolah Dasar telah memiliki keterampilan untuk melakukakn berbagai gerak 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 otot tungkai meningkat sesuai dengan 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.

Siswa Sekolah Dasar memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) pertumbuhan relatif stabil; (2) anggota badan tumbuh dengan cepat; (3) pada masa pra remaja terjadi beberapa perubahan pinggul dan bahu, baik anak laki-laki maupun perempuan; (4) keseimbangan berkembang dengan baik; (5)

pola gerak dasar menjadi lebih baik; (6) koordinasi mata tangan menjadi meningkat, begitu juga gerak amnipulatif; (7) kekuatan daya meningkat; (8) memerlukan latihan untuk peningkatan keterampilan, memperoleh status sosial dan mengembangkan daya tahan; dan (9) kematang sosialiasi meningkat.

Siswa Sekolah Dasar akan berkembang dengan baik dari aspek fisik, motorik, psikologi maupun sosiologis apabila pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar diberikan secara tepat sesuai dengan karakteristiknya. Pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat digunakan di Sekolah Dasar adalah pembelajaran yang mampu memberikan kebebasan bergerak yang seluas-luasnya kepada siswa untuk memperoleh pengalaman belajar dan melakukan eksplorasi gerakan, sehingga siswa akan menemukan keterampilan gerak yang diinginkan, dengan demikian siswa akan mampu meningkatkan keterampilan geraknya.

Peserta didik merupakan sumber daya utama dan terpenting dalam proses pendidikan formal.⁴⁷ Tidak ada peserta didik, tidak ada guru. Peserta didik bisa belajar tanpa guru. Guru tidak bisa belajar tanpa peserta didik. Kehadiran peserta didik menjadi keniscayaan dalam proses pendidikan formal atau pendidikan yang dilembagakan dan menuntut interaksi antara pendidik dan peserta didik. Optimasi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik tentu saja diragukan perwujudannya, tanpa kehadiran guru yang

⁴⁷ Sudarwan Danim, *Perkembangan Peserta Didik* (bandung: Alfabeta, 2010), h.3.

profesional. Sebutan “peserta didik” ini dilegitimasi dalam produk hukum kependidikan di Indonesia. Sebutan “peserta didik” itu menggantikan sebutan “siswa” atau “murid” atau “pelajar” atau “*student*”.⁴⁸

Peserta didik didefinisikan sebagai setiap manusia yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non-formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu.⁴⁹ Peserta didik juga dapat didefinisikan sebagai orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar yang masih perlu dikembangkan. Potensi maksud umumnya terdiri dari tiga kategori, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor.⁵⁰

Peserta didik adalah orang yang memiliki potensi dasar yaitu kognitif, afektif dan psikomotor yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun non-formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu. Usia 7-11 atau 12 tahun merupakan masa remaja awal.⁵¹ Mereka ini umumnya sedang menjalani pendidikan pada jenjang Sekolah Dasar. Usia awal memasuki Sekolah Dasar bervariasi di banyak negara, mulai dari 5 tahun hingga 7 tahun. Bagi anak yang memasuki usia Sekolah Dasar 6 tahun, dengan perjalanan pendidikan yang normal dia akan menyelesaikan pendidikan jenjang

⁴⁸ Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahraga dan Kesehatan)*, (Bandung;

Alfabeta, 2010), h. 3.

⁴⁹ Sudarwan Danim, *op.cit.*, h. 2.

⁵⁰ *Ibid.*, h. 2.

⁵¹ *Ibid.*, h. 60.

ini pada usia 12 tahun. Banyak orang yang membagi anak usia remaja awal ini menjadi dua, yaitu: “kanak-kanak tengah” tengah(usia 7-9 tahun) dan periode “kanak-kanak tengah” akhir (usia 10-11 tahun). Bayi, balita, dan anak-anak prasekolah, anak-anak usia ini lebih cepat tumbuh, baik secara fisik maupun kognitif, meskipun pertumbuhannya lebih lambat dari pada anak usia dini.

Perkembangan fisik dimasa kanak-kanak tengah dicirikan oleh variasi yang cukup besar dalam pola pertumbuhan. Variasi ini mungkin karena jenis kelamin, asal etnis, genetika, hormon, gizi, lingkungan, atau penyakit yang diderita. Sementara anak-anak kelompok usia ini mengikuti pola perkembangan dasar yang sama, meski tidak “jatuh tempo” pada tingkat yang sama. Kebanyakan gadis mengalami percepatan pertumbuhan sekitar usia 9 atau 10 tahun, kekuatan wanita lebih lemah dari pada pria.

1. Kenaikan tekanan darah dan metabolisme agak tajam.
2. Wanita mulai mencapai kematangan seksual, laki-laki hanya 5% yang mencapai kematangan seksual setelah usia 12 tahun.

Penguasaan gerak dasar terjadi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Peretumbuhan fisik yang semakin tinggi dan semakin besar atau semakin berotot, peningkatan penguasaan gerak dapat diidentifikasi sebagai berikut: (a) mekanika tubuh dalam melakukan gerakan

semakin baik; (b) kontrol dan kelancaran gerak semakin baik; (c) pola atau bentuk gerakan makin bervariasi; (d) gerakan makin bertenaga.⁵²

Dari beberapa pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa anak usia yang ada dibangku Sekolah Dasar kelas III sedang berada pada umur 8-9 tahun yaitu masa pesatnya perkembangan dan pertumbuhan baik fisik, motorik dan psikologis.

6. Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁵³ Djamara dan Zain juga mengungkapkan bahwa belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan.⁵⁴ Dengan kata lain tujuan dari aktifitas kegiatan belajar adalah untuk merubah tingkah laku, baik dari segi pengetahuan, keterampilan, maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi.

Tetapi perubahan perilaku tidak akan terjadi jika tanpa adanya usaha dari orang yang bersangkutan yang ingin mengembangkan kemampuan dan kreativitas, serta sikap dan perilakunya sendiri. Pengertian belajar juga

⁵² *Ibid.*, h. 109.

⁵³ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 2.

⁵⁴ Syaiful Bahri Djamara dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 10.

diungkapkan oleh Baharuddin dan Wahyuni bahwa belajar adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman.⁵⁵ Para ahli menekankan pengalaman dan latihan sebagai kegiatan mediasi bagi kegiatan belajar, Woolfolk dalam Baharuddin dan Wahyuni juga menyatakan bahwa belajar menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang bersifat permanen pada pengetahuan dan perilaku individu.⁵⁶

Berdasarkan teori yang dipaparkan diatas dijelaskan bahwa seseorang yang telah belajar akan memperoleh pengetahuan baru dan perubahan perilaku dalam diri mereka dan biasanya akan bertahan lama. Perubahan perilaku bersifat relatif permanen, yang berarti bahwa perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar untuk waktu tertentu akan tetap dan tidak berubah-ubah. Belajar ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku yang dilakukan secara sadar dimana orang tersebut menyadari adanya perubahan dalam dirinya. Ini berarti bahwa hasil dari belajar hanya dapat diamati dari tingkah laku, yaitu adanya perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari terampil menjadi terampil. Tanpa mengamati tingkah laku sebagai hasil belajar, kita tidak akan dapat mengetahui ada tidaknya hasil belajar. Dimana perubahan tingkah laku tersebut merupakan hasil dari latihan atau pengalaman.

⁵⁵ Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009),h. 12.

⁵⁶ *Ibid.*, h. 14.

Perubahan yang terjadi pada diri seseorang tidak semua merupakan hasil belajar. Perubahan yang disebabkan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan bukan diakibatkan hasil dari belajar.⁵⁷ Seperti pertumbuhan jasmani (tinggi badan) bukan merupakan hasil dari belajar. Pertumbuhan jasmani adalah proses berlangsungnya perubahan jasmani yang sejalan meningkatnya usia seseorang bukan karena hasil belajar.

Berdasarkan beberapa teori diatas maka bisa ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang bersifat relatif permanen sebagai hasil dari proses belajar dan pengalaman yang mereka alami secara langsung serta interaksinya dengan lingkungannya.

Perubahan yang didapat dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk perubahan, pemahaman, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kemampuan dan lain-lain, yang merupakan aspek yang ada pada individu itu sendiri. Kemampuan yang diperoleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar dinamakan hasil belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana, bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seseorang setelah ia menerima pengalaman belajarnya.⁵⁸ Pendapat lain mengemukakan bahwa hasil belajar adalah pencapaian bentuk

⁵⁷ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 6.

⁵⁸ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Rosdakarya, 2008), h. 22.

perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu.⁵⁹

Gagne mengemukakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa sekolah ia menerima proses, indikator yang menunjukkan kemampuan bermacam-macam dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Kemampuan siswa yang merupakan perubahan tingkah laku sebagai bukti belajar dapat diklasifikasikan kedalam dimensi-dimensi atau kategori-kategori tertentu yang masing-masing memiliki ciri-ciri formal.⁶⁰ Hasil belajar dari seseorang bisa dilihat melalui seperangkat tes yang diberikan dan dengan hasilnya akan memberikan informasi tentang sejauh mana hasil yang sudah dicapai oleh seseorang itu dalam menyerap ilmu yang diberikan.

Bloom mengelompokkan hasil belajar kedalam tiga ranah, yaitu: (1) ranah kognitif, (2) ranah afektif, (3) ranah psikomotor. Ranah kognitif merupakan penguasaan seseorang terhadap pengetahuan yang telah diperoleh melalui suatu proses pembelajaran yang berhubungan dengan kegiatan berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah yang menunjuk kepada informasi yang tersimpan dalam pikiran. Ranah afektif mencakup hasil belajar yang berkaitan dengan sikap terhadap nilai-nilai, moral, dan norma tertentu. Sedangkan, ranah psikomotor berhubungan dengan

⁵⁹ Asep Jihad dan AbdulHaris, *Evaluasi Pembelajaran* (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009), h. 14.

⁶⁰ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Alagesindo, 1998)h. 45.

keterampilan yang dimiliki untuk mengembangkan atau menciptakan sesuatu. Oleh karena itu, apabila guru ingin menilai tentang kemampuan atau hasil belajar siswa, maka tidak akan lari dari menilai tiga aspek diatas.

Berdasarkan penjelasan dari teori-teori yang diapaprkkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perubahan tingkah laku siswa merupakan salah satu hasil dari kegiatan belajar yang meliputi beberapa aspek seperti aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Dan untuk mengetahui hasil belajar dari siswa tersebut maka guru bisa membuat seperangkat alat tes untuk mengukur perubahan yang dialami oleh siswa baik secara kognitif, afektif dan psokomotor.

➤ **Minat**

Manusia adalah mahluk sosial yang saling membutuhkan dan berusaha berhubungan dengan lingkungan sekitar, baik mencari teman maupun untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Untuk memenuhi kebutuhannya setiap manusia memiliki keinginan yang berbeda. Dengan adanya perbedaan tersebut masing-masing individu mencari objek yang berkenan di hati, berusaha dengan segala kekuatan dan kemampuan untuk mendapatkan objek tersebut dalam waktu yang lama. Pernyataan tersebut mengandung makna, bahwa sikap individu itu biasanya disebut dengan minat. Dalam praktek sehari-hari istilah minat berarti kecenderungan atau keinginan yang besar

terhadap suatu objek tertentu.⁶¹ Oleh karena itu peran minat sangat besar untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu perbuatan atau kegiatan tertentu., minat juga sering diartikan sebagai pendorong faktor perilaku seseorang. Setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang manusia pasti memiliki suatu faktor yang mendorong untuk melakukan perbuatan tertentu. Menurut Slameto minat adalah suatu rasa lebih suka dan suatu rasa keterikatan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu di luar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut semakin besar minat.⁶²

Melihat pendapat tersebut sebenarnya bahwa minat yang terjadi pada diri seseorang suatu aktifitas karena adanya suatu keinginan tertentu dalam mencapai maksud dan tujuan. Sedangkan menurut Ibrahim minat merupakan kecenderungan individu untuk memusatkan perhatian atau meningkatkan aktifitas mental atau kegiatan kepada suatu objek tertentu.⁶³ Apabila seseorang berminat terhadap sesuatu, maka akan timbul perasaan atau pemikiran untuk mendapatkan keinginan tersebut dengan cara memusatkan perhatian terhadap objek tersebut.

⁶¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), h. 136.

⁶² Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 180.

⁶³ Rusli Ibrahim, *Pendekatan Praktis Melalui Pendidikan Jasmani* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerja Sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h. 18.

Kalai dikaji pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa minat terhadap sesuatu hal terdorong dengan adanya suatu kebutuhan atau minat ini timbul apabila individu tersebut merasa mendapat sesuatu yang dicari dari apa yang dicari. Minat itu sendiri merupakan sikap jiwa yang tertuju pada suatu objek yang dipengaruhi oleh pikiran atau perasaan yang kuat. Sebagaiman pendapat yang dikemukakan oleh Sudirman, bahwa minat sebagai kecenderungan jiwa seseorang (kebiasaan yang disertai dengan perasaan senang) karena merasa ada kepentingan dengan sesuatu tersebut, baik yang dilihat maupun yang dikerjakan.⁶⁴ Sedang Abu Ahmadi menyatakan dalam buku psikologi umum bahwa: minat adalah sikap jiwa seseorang termasuk ketiga fungsi jiwanya (kognisi, konasi, emosi) yang tertuju pada sesuatu dan dalam hubungan itu unsur perasaan yang terkuat.⁶⁵ Antara minat dan perhatian selalu berhubungan dalam praktik yang dianggap sama. Apa yang menarik minat dapat menyebabkan dan apa yang menyebabkan adanya perhatian kita terhadap sesuatu tentu disertai dengan minat. Perhatian juga merupakan keaktifan jiwa yang diarahkan kepada suatu objek tertentu.

Ketika seseorang melakukan suatu perbuatan dan merasa senang apa yang dilakukan, maka akan timbul minat dengan sendirinya. Minat yang timbul pada diri seseorang berasal dari dalam dan dari luar kejiwaan seperti

⁶⁴ Sudirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar* (Jakarta: Raja Wali 1988), h. 73.

⁶⁵ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Surabaya: Bina Ilmu), h.102.

perasaan, perhatian dan sikap dengan objek tertentu serta memiliki ikatan yang erat dengan lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dengan memberikan perhatian pada objek tersebut.

Minat sering diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang. Setiap tindakan yang dilakukan oleh setiap manusia pasti memiliki faktor yang mendorong melakukan perbuatan tertentu pada umumnya adalah kebutuhan suatu keinginan tersebut. Apabila dia menginginkan atau membutuhkan suatu, maka dia akan terdorong untuk melakukan perbuatan tertentu untuk memperoleh apa yang diinginkan atau dibutuhkan itu

Sejalan dengan hal tersebut, Sardiman menegaskan bahwa minat dapat dibangkitkan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Membangkitkan suatu kebutuhan
2. Menghubungkan dengan persoalan pengalaman yang lampau
3. Memberikan kesempatan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik
4. Menggunakan berbagai bentuk mengajar⁶⁶

Proses minat dihubungkan dengan ketidakpuasan akan kebutuhan atau tujuan, dimana minat dapat ditransmisikan kepada orang lain untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Orang yang memiliki minat tinggi, tidak akan pernah merasa benar-benar puas akan hasil yang telah dicapai, ia akan terus mencari objek yang lain, berdasarkan arahnya, minat

⁶⁶ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT. Raja Graffindo Persada, 2003), h. 95

dapat dibedakan menjadi minat intrinsik dan minat ekstrinsik: Minat intrinsik adalah minat yang langsung berhubungan dengan aktifitas itu sendiri, ini merupakan minat yang lebih mendasar atau minat asli. Sedangkan minat ekstrinsik adalah minat yang berhubungan dengan tujuan akhir dari kegiatan tersebut, apabila tujuannya sudah tercapai ada kemungkinan minat itu hilang.⁶⁷

Dalam kehidupan sehari-hari, perilaku dan sikap manusia sangat dipengaruhi oleh minat, untuk itu sangat besar dampaknya dalam kehidupan siswa/siswi sebagaimana dikatakan oleh beberapa ahli psikologi dan ahli pendidikan. Salah satunya Elizabeth B. Hurlock, beliau menjelaskan bahwa: Minat menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Anak yang berminat terhadap sebuah kegiatan, baik permainan maupun pekerjaan, akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan anak yang kurang berminat atau merasa bosan. Pengalaman belajar merupakan kemauan anak sepenuhnya, rangsangan harus diatur supaya bertepatan dengan minat, ini merupakan saat siap diajar. Untuk mengetahui bagaimana minat berkembang, maka perlu terlebih dahulu mengetahui bagaimana cara mempejari minat tersebut. Dalam hal ini Hurlock membagi menjadi dua aspek, yaitu:

⁶⁷ AbdulRahman Sheh dan Muhib AbdulWahab, *Psikologi Suatu Pengantar* (Jakarta: Prenada Media, 2005),
h. 226.

1. Aspek kognitif, didasarkan atas konsep yang dikembangkan anak mengenai bidang yang berkaitan dengan minat, contoh minat terhadap sekolah.
2. Aspek afektif atau bobo emosional, yaitu konsep yang membangun aspek kognitif, minat yang dinyatakan dengan sikap terhadap kegiatan yang ditimbulkan minat. Aspek afektif berkembang dari pengalaman pribadi dari sikap orang yang dianggap penting atau mengembangkan sikap yang positif terhadap latihan yang diikuti di sekolah.⁶⁸

Selanjutnya dari keseluruhan pendapat-pendapat yang ada mengenai minat dapat penulis simpulkan bahwa minat adalah: merupakan sikap jiwa seseorang yang menggambarkan perasaan suka atau senang (kecenderungan hati) pada suatu objek yang disadari oleh penilaian positif yang mengandung sangkut paut dengan kepentingan dirinya. Dengan adanya minat ini, maka setiap individu dapat menilai dan menentukan perasaan hatinya terhadap objek atau kegiatan yang pada intinya menimbulkan perasaan suka atau tidak suka, senang atau tidak senang,. Minat tidak dapat timbul secara spontan, melainkan timbul akibat partisipasi dari pengalaman kebiasaan pada waktu belajar atau bekerja. Kegiatan dapat berjalan dengan lancar apabila didukung oleh adanya minat yang besar pada individu.

⁶⁸ *Op.cit.*, h. 116-117.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Sesuai dengan permasalahan yang diatas, maka tujuan pada penelitian ini sebagai berikut, menghasilkan bentuk pengembangan model pembelajaran Bola Besar melalui permainan pada anak usia 10 – 12 tahun, siswa Sekolah Dasar (SD) AI – Azhar Kelapa Gading, sehingga dapat meningkatkan aktifitas belajar siswa
2. Memperoleh informasi secara mendalam tentang pelaksanaan model pembelajaran gerak dasar dengan model pendekatan bermain di SD AI - Azhar Kelapa Gading

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SD AI-Azhar Kelapa Gading yang beralamat di Boulevard Timur Kelapa Gading Jakarta Utara selama 5 bulan dari bulan Maret – Juli 2015, dengan rincian jadwal sebagai berikut:

NO	AKTIVITAS	WAKTU TAHUN 2015																					
		MARET			APRIL			MEI			JUNI			JULI									
1	Penelitian pendahuluan	■	■	■	■																		
2	Menyusun proposal	■	■	■	■	■	■	■															
3	Seminar proposal					■	■	■															
4	Penyusunan instrumen					■	■	■	■	■													
5	Menjaring data									■	■	■	■	■	■								
6	Tabulasi dan analisis data									■	■	■	■	■	■								
7	Menyusun naskah skripsi														■	■	■	■	■	■	■	■	■
8	Ujian skripsi																				■	■	■

Tabel 3. Jadwal Penelitian

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai instrumen kunci, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap siklus. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pengamat, pengolah, dan penganalisis data, maka untuk membuktikan objektivitas penelitian maka dokumen-dokumen seperti silabus, hasil-hasil tindakan (*treatment*) serta tes perlu dilampirkan. Metode penelitian yang digunakan setelah kualitatif dan kuantitatif dan bersifat partisipatif, kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga mendapat gambaran dan penjelasan

yang lengkap dalam pelaksanaan penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses belajar mengajar atau membandingkan nilai siswa sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan. Nilai ini akan diuji kebenarannya melalui metode tersebut untuk melihat seberapa besar signifikannya nilai sebelum dan sesudah dilakukan.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Berdasarkan model penelitian tindakan menurut Kemmis dan McTaggart, maka tahap-tahap yang akan dilalui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahap ini akan dilakukan persiapan pembelajaran gerak dasar awal yang akan dilakukan adalah: 1) menyusun rencana pembelajaran (RPP) yang merupakan program kerja guru dalam melaksanakan pembelajaran agar mencapai tujuan; 2) menyusun bahan ajar; 3) menyusun skenario pembelajaran dengan menggunakan model pendekatan bermain; 4) menyusun alat evaluasi berupa tes psikomotorik untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum dan setelah tindakan dilaksanakan dan lembar pengamatan minat siswa serta pengamatan terhadap penampilan kemampuan guru dalam mengajar; dan 5) menentukan skoring sistem yang diterapkan untuk menilai tingkat kemampuan gerak dasar (lari, lompat, lempar) pada siswa.

2. Tindakan

Tindakan merupakan pelaksanaan rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan. Tindakan yang akan dilakukan yaitu menerapkan model pendekatan bermain yang telah dirancang untuk pembelajaran gerak dasar (lari, lompat dan lempar) pada siswa kelas III Sekolah Dasar.

3. Observasi

Dalam tahap ini, sasaran yang diamati adalah kemampuan siswa ketika melakukan gerak dasar (lari, lompat dan lempar). Serta penampilan kemampuan guru dalam mengajar dan proses pelaksanaan pembelajaran, serta minat siswa terhadap model pembelajaran yang diberikan, kegiatan observasi ini dilakukan selama pembelajaran berlangsung, yaitu pada setiap pertemuan. Hal yang observasi meliputi: aktivitas siswa dan guru dalam kegiatan selama tindakan, dan hasil evaluasi dari pembelajaran.

4. Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan, selanjutnya peneliti akan melakukan refleksi. Refleksi yang akan dilakukan dengan menganalisis hasil tes gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) dan non tes pada siklus 1 yang bertujuan untuk mengetahui hasil pelaksanaan tindakan pembelajaran dengan penerapan model pendekatan bermain. Berdasarkan hasil pengamatan dan catatan lapangan akan didapatkan data temuan-temuan

permasalahan yang muncul selama pembelajaran gerak dasar (jalan, lari, dan lompat). Temuan-temuan data tersebut akan dijadikan dasar untuk menyusun rencana tindakan pada siklus 2. Masalah-masalah yang ada pada siklus 1 akan dicari pemecahannya, dan keunggulan atau kelebihan-kelebihannya akan dipertahankan atau bahkan ditingkatkan.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kriteria keberhasilan tindakan penelitian ini dapat dilihat dengan meningkatnya kemampuan hasil belajar siswa yang dilihat secara kuantitatif yaitu peningkatan kemampuan gerak dasar (lari, lompat dan lempar) siswa yang semakin mendekati indikator kemampuan gerak dasar yang mencakup gerak dasar (lari, lompat dan lempar). Pada setiap siklus akan dilakukan pengamatan dan pengukuran dengan analisis deskriptif untuk mengetahui bagaimana proses peningkatan kemampuan gerak dasar (jalan, lari, dan lompat) sebelum dan sesudah adanya tindakan dan apakah kemampuan gerak siswa sudah meningkat. Jika dari deskriptif persentase telah menunjukkan 71% sesuai dengan ketuntasan belajar yang ditetapkan maka siswa dianggap telah mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar (jalan, lari, dan lompat) maka keberhasilan penelitian sudah tercapai.

F. Sumber Data

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber utama, yaitu pertama yang bersumber pada proses pembelajaran yang berlangsung baik aktivitas yang dilakukan oleh guru maupun aktivitas yang dilakukan oleh siswa selama pembelajaran gerak dasar (lari, lompat dan lompat), dan kedua data hasil tes belajar berupa kemampuan melakukan gerak dasar (jalan, lari, dan lompat) yang bersumber pada hasil tes siswa pada setiap akhir siklus.

G. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan beberapa alat pengumpul data yang mendukung tercapainya hasil yang maksimal. Alat pengumpul data yang akan digunakan yakni peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, catatan lapangan, daftar wawancara, dokumentasi, serta tes kemampuan gerak dasar (lari, lompat). Dari beberapa pengumpul data tersebut, dapat dibagi menjadi menjadi dua target yang bertujuan untuk menjelaskan hasil dan menjelaskan proses pelaksanaan penelitian tindakan.

Sebelum pelaksanaan penelitian tindakan dilaksanakan, peneliti melakukan observasi untuk mendapatkan informasi yang konperensif tentang situasi dan kondisi kelas.

1. Kisi-Kisi Instrumen

Penelitian ini memiliki dua data, yaitu: 1) data proses peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar (jalan, lari, dan lompat) dengan kisi-kisi yang akan digunakan sebagai berikut:

Tes Psikomotorik Gerak Dasar (Jalan, Lari, dan Lompat)

a) Definisi Konseptual

Gerak dasar adalah merupakan suatu model yang menjadi dasar dari suatu keterampilan gerak yang lebih kompleks gerak dasar terdiri dari gerak lokomotor, non-lokomotor serta manipulatif.

b) Definisi Operasional

Kemampuan dalam melakukan gerak dasar dengan model pendekatan bermain yang dilakukan siswa merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan. Nilai psikomotorik diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan setiap gerakan pada setiap gerak dasar (jalan, lari, dan lompat).

c) Kisi-Kisi Instrumen

Penjabaran penilaian psikomotorik gerak dasar (jalan, Lari, dan lompat) dalam model pendekatan bermain dituangkan pada kisi-kisi instrumen.

2. Jenis Instrumen

Jenis instrumen pengumpul data tersebut diklasifikasikan sesuai dengan tujuannya. Adapun klasifikasi tersebut adalah jenis tes dan non-tes. Tes digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar siswa, sedangkan non-tes digunakan untuk melihat kondisi belajar siswa. Adapun, klasifikasi jenis instrumen dijelaskan sebagai berikut:

- a) Instrumen-instrumen pengumpul data yang digunakan dalam proses penelitian ini terdiri dari: peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, catatan lapangan, daftar wawancara, dan dokumentasi.
- b) Instrumen-instrumen pengumpul data yang digunakan untuk mengetahui hasil dalam penelitian ini adalah tes psikomotorik melakukan gerak dasar yang berisi komponen gerak dasar seperti jalan, lari, dan lompat.

3. Validasi Instrumen

Uji validasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tes dapat mengukur dengan tepat aspek yang akan diukur. Berdasarkan hal ini maka uji validasi dari tes ini adalah menggunakan uji justifikasi ahli, dimana instrumen yang telah disusun kemudian dikonsultasikan kepada para ahli (pakar), yaitu ahli pendidikan jasmani dan ahli gerak.

H. Validasi Data

Hasil interpretasi terhadap penelitian tindakan yang dilakukan akan diperiksa keabsahan datanya dengan beberapa teknik keabsahan data guna memperoleh data yang benar-benar mendukung serta sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a) Ketekunan pengamatan.
- b) Triangulasi, triangulasi sumber, peneliti melakukan pemeriksaan dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan. Triangulasi metode, penelitian ini memanfaatkan peneliti sendiri atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Triangulasi teori, peneliti memeriksa derajat kepercayaan dengan satu atau beberapa teori.
- c) Pemeriksaan sejawat melalui diskusi. Peneliti mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi dengan teman sejawat.

- d) Pengecekan anggota. Peneliti mengecek data, kategori yang dianalisis, penafsiran, dan kesimpulan. Anggota dimanfaatkan untuk memberikan reaksi dari segi pandangan dan situasi mereka sendiri terhadap data yang telah diorganisasi oleh peneliti.
- e) Uraian rinci. Peneliti melaporkan hasil penelitiannya yang menggambarkan konteks tempat penelitian diselenggarakan dengan tujuan agar pembaca mendapat informasi yang dibutuhkan dan memahami temuan-temuan yang diperoleh.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini bersifat kualitatif. Dengan dilandasi oleh hasil atau keluaran dari setiap tindakan yang dilakukan:

a) Analisis Data Kualitatif

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif. Analisis data secara kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang terjadi dalam proses belajar mengajar, analisis ini mencakup: deskripsi, interpretasi, dan refleksi terhadap hal-hal yang terjadi dalam proses belajar mengajar.

Prosedur analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Analisis ini meliputi tiga

kegiatan, yaitu reduksi data, display data dan verifikasi dan menarik kesimpulan.⁶⁹

- a) Reduksi data, dalam kegiatan reduksi data, peneliti memilih, memfokuskan, membuang, menyusun data sehingga kesimpulan dapat digambarkan dan diverifikasi. Reduksi data adalah upaya memperjelas data, antara lain: dengan seleksi halus, merangkum, dan memasukkan data dalam suatu pola atau mengubah data dalam bentuk atau peringkat.
- b) Model data (*data display*), peneliti menyajikan data dalam bentuk model atau *data display*. Model data merupakan kumpulan data, informasi, yang memungkinkan peneliti menarik kesimpulan dan mengambil tindakan berdasarkan simpulan itu.
- c) Verifikasi dan menarik kesimpulan, tahap akhir kegiatan analisis data ialah menarik kesimpulan berdasarkan model data yang disajikan. Verifikasi kesimpulan penelitian ini dilakukan dengan membaca, mengecek, dan membandingkan secara teliti data terkumpul dari sumber dan metode sehingga sampai pada simpulan.

b) Analisis Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa data kemampuan melakukan gerak dasar (jalan, lari, dan lompat) dianalisis dimulai dari memeriksa lembar jawaban tes kemampuan melakukan gerakan, memberikan skor, menghitung skor total

⁶⁹ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data* (Jakarta: Rajawali Press, 2011), h. 129—135.

yang diperoleh setiap siswa, memberikan nilai dengan cara mencari jumlah skor yang diperoleh dibagi skor ideal dikalikan 100. Penilaian hasil tes ataupun siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$N = X \cdot 100\%$$

N = Nilai yang diperoleh

S = Skor yang diperoleh siswa

Si = Skor ideal

Setelah ditemukan semua nilai peserta pada daftar tabel nilai dan grafik untuk melihat distribusi pencapaian dan peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan. Sajian data diinterpretasikan dengan membandingkan nilai kemampuan sebelum tindakan dengan nilai yang diperolehnya pada setiap siklus, menafsirkan hasil perbandingan itu dari mengambil kesimpulan.

Hasil perhitungan tersebut dari masing-masing siklus kemudian dibandingkan. Hasil ini akan memberikan gambaran mengenai persentase peningkatan kemampuan gerak dasar (jalan, lari, dan lompat) siswa dengan penerapan model pendekatan bermain.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa pengembangan model pembelajaran permainan Bola Besar Wall Ball melalui gerak dasar jalan, lari lompat dan lempar untuk anak kelas V (lima) usia 10 – 12 tahun. Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk – produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Penelitian dan pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif berupa material pembelajaran, media, strategi pembelajaran untuk digunakan di sekolah bukan untuk menguji teori. Produk-produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan antara lain materi - materi penelitian untuk guru, materi belajar untuk siswa, media pembelajaran untuk memudahkan belajar, sistem pembelajaran, dan lain-lain. Penelitian pengembangan mengembangkan permainan Bola Besar Wall Ball disesuaikan dengan keadaan atau luas lapangan yang tersedia, serta dari jumlah pemain itu sendiri

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil tes kemampuan siswa serta pengamatan yang dilaksanakan pada saat pembelajaran penjasorkes berlangsung dan wawancara dengan guru penjasorkes diperoleh informasi bahwa, pelaksanaan pembelajaran

gerak dasar khususnya jalan, lari, lompat, lempar, melalui kegiatan belajar menggunakan metode bermain sebelumnya telah dilaksanakan oleh guru, namun belum efektif. Metode pembelajaran yang diterapkan masih bersifat satu arah.

1. Data Siklus 1

a. Tahap Perencanaan

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti membuat desain pembelajaran yang dirancang peneliti bekerjasama dengan guru. Adapun desain pembelajaran yang dirancang peneliti mengikuti format Rencana Pembelajaran yang dikutip dari buku pengembangan silabus melalui kurikulum berbasis kompetensi yang dikembangkan oleh Depdiknas yang kemudian disesuaikan dengan kurikulum KTSP yang dikembangkan oleh sekolah tersebut serta menyiapkan model pembelajara dengan pendekatn bermain yang digunakan. Desain ini dibuat berdasarkan hasil observasi data awal proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi gerak dasar jalan, lari lompat dan lempar.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Dalam tindakan ini peneliti bersama guru pelaksana melaksanakan pembelajran dengan menerapkan metode bermain dengan mencoba permainan yang telah dirancang sesuai dengan

pokok bahasan gerak dasar jalan, lari, lompat, lempar yang dalam pelaksanaannya dikonversikan kedalam bentuk permainan, yaitu permainan berpasangan atau beregu. Pembelajaran Siklus 1 diharapkan 1) siswa dapat melakukan gerak dasar jalan, 2) siswa dapat melakukan gerak dasar lari, 3) siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dan 4) siswa dapat melakukan gerak dasar lempar.

Dari hasil observasi terhadap implementasi tindakan pada siklus 1 selama kegiatan pembelajaran berlangsung, peneliti dan kolaborator mengamati jalannya kegiatan melalui observasi untuk melihat apakah tindakan, tindakan tersebut sesuai dengan rencana, bagaimana hasil belajar gerak dasar jalan, lari lompat dan lempar.

Hasil tes dan observasi Siklus I, bagian ini merupakan paparan tentang data hasil tes awal dan hasil pengamatan menggunakan lembar observasi selama siklus 1 yang nantinya akan menjadi dasar perencanaan untuk penetapan revisi tindakan yang akan dilakukan pada siklus II

Data pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dihasilkan catatan lapangan siswa walaupun secara keseluruhan menikmati permainan, akan tetapi masih banyak kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan model bermain tersebut dari media yang digunakan.

c. Tes dan Tindakan Observasi Siklus I

Dari hasil observasi terhadap implementasi tindakan pada siklus I selama kegiatan pembelajaran berlangsung, peneliti dan kolaborator mengamati jalannya kegiatan melalui observasi untuk melihat apakah tindakan – tindakan tersebut sesuai dengan rencana, bagaimanakah hasil belajar gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar setelah tindakan, keaktifan siswa dalam melalui penerapan metode bermain untuk gerak dasar, setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran

No	Skor	F	S X F
1	55	1	55
2	57	1	57
3	60	9	540
4	62	6	372
5	64	3	192
6	68	1	68
7	71	1	11
Jumlah		22	1355

Tabel 4. Distribusi Hasil Tes Siklus 1

Keterangan:

S X F = Skor X Frekuensi

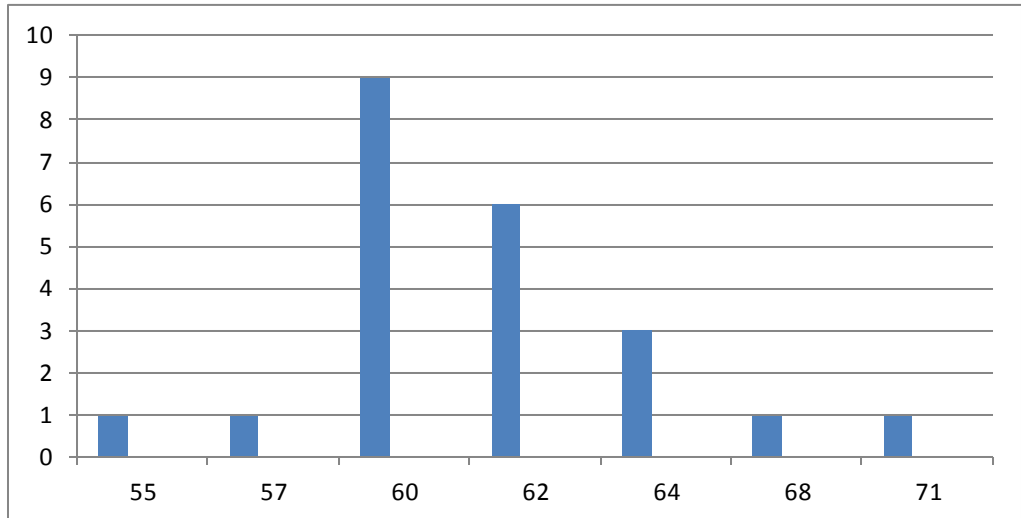
Skor rata-rata kelas : $S X F / f$

$$= 1355/22$$

$$= 61.59$$

Persentase keberhasilan = 61%

Siklus 1



Gambar 5. Grafik Histogram Siklus I

Berdasarkan data diatas dapat dikemukakan hal – hal sebagai berikut, siswa yang mempunyai nilai yang sudah mencapai ketuntasan belajar yang menjadi patokan dalam meningkatkan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar baru 1 orang siswa yang berjumlah 71, sebagian besar siswa rata – rata mencapai nilai 60 – 62 dan yang terendah pada tes hasil belajar ini adalah 2 orang siswa yaitu 55 – 67.

d. Refleksi Tindakan

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dan mengitung data hasil penelitian, guru dan observasi melakukan refleksi serta diskusi guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan tindakan

yang telah dilakukan oleh guru. Pada siklus I masih banyak kekurangan, kemungkinan kurangnya pemahaman kepada siswa tentang gerak dasar, jalan, lari, lompat dan lempar. Hasil evaluasi penerapan model pendekatan bermain pada siklus I ini masih sangat rendah. Namun demikian ada hal yang menggembirakan peneliti, yaitu anak – anaknya tampaknya sangat menikmati permainan pada metode yang digunakan dalam pembelajaran ini.

Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil penelitian bahwa pada siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan dari hasil intervensi yang diharapkan. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi hal seperti minat siswa dalam melakukan model pendekatan bermain untuk itu peneliti memutuskan melanjutkan tindakan yang dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar dengan pengembangan model permainan bola besar pada siklus II.

2. Data Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Kegiatan ini berawal dari pembahasan hasil observasi siklus I dan pengamatan langsung selama proses pembelajaran gerak dasar jalan, lari, lompat lempar dengan model pendekatan permainan bola besar wall ball, revisi tindakan akan dilakukan pada siklus II. Peneliti dan kolaborator dan juga berdasarkan observasi selama siklus I, pada siklus

Il ini akan merencanakan untuk meningkatkan lagi minat siswa agar dapat terwujud peningkatan nilai hasil belajarnya.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan awal dilakukan diruang kelas dan kemudian dibawa ke lapangan, setelah selesai menjelaskan tentang model pembelajaran yang akan dilakukan, siswa ke lapangan untuk melaksanakan gerak dasar melalui pengembangan model permainan bola besar. Dilapangan siswa melakukan pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan, kemudian setelahnya siswa membuat barisan dan melakukan peregangan dengan tujuan agar otot – otot yang akan digunakan bergerak nantinya siap dan untuk mencegah timbulnya cedera. Peregangan dilakukan mulai otot leher kemudian turunk bahu, punggung, pinggang, panggul, paha betis dan kaki.

Kemudian dilakukan, permainan model pengembangan bola besar wall ball, dengan berpasangan atau beregu, sebagai kegiatan akhir guru memberikan evaluasi tentang tujuan dan kegunaan dari rangkaian kegiatan yang telah dilakukan.

c. Observasi Siklus II

Kegiatan pembelajaran pada siklus II ini bertujuan untuk memperbaiki kemampuan gerak dasar yang masih kurang serta menumbuhkan semangat anak dalam melakukan model pembelajaran yang dilaksanakan sehingga bisa konsisten dalam tindakannya dalam mengikuti pelajaran penjasorkes khususnya tentang materi gerak dasar, jalan, lari, lompat dan lempar di sekolah yang dirasakan pada pelaksanaan pertemuan sebelumnya masih kurang atau belum seperti yang diharapkan.

Dari pengamatan hasil lapangan tentang aktifitas siswa terhadap penerapan metode pengembangan untuk gerak dasar, jalan, lari, lompat dan lempar. Siswa senang dengan materi yang diajarkan, terlihat dalam mengekspresikan kegembiraan selama pelajaran penjas. Siswa berpartisipasi dengan baik setiap kegiatan pembelajaran, siswa terlihat mau berusaha dengan giat menyelesaikan permainan.

Dari hasil pengamatan keseluruhan dalam melakukan model pembelajaran pengembangan bola besar wall ball melalui gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam pelaksanaan siklus II ini sudah bisa dikatakan baik, karena peningkatan yang muncul dalam melakukan model pendekatan bermain sudah lebih baik.

d. Refleksi Tindakan

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran dan menghitung data hasil penelitian guru dan peneliti bersama kolaborator melakukan refleksi dan serta diskusi guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan tindakan oleh guru. Terlihat pada siklus II ini, siswa semakin tertarik dalam melakukan pembelajaran sehingga sangat berpengaruh pada aktifitas siswa. Maka dengan ini dikatakan penerapan mode pendekatan permainan bola besar melalui gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar pada siswa kelas V SD Al-Azhar efektif dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar.

Tabel Distribusi Hasil Tes Siklus 2

No	Skor	F	S X F
1	71	4	284
2	73	6	438
3	75	5	375
4	77	3	231
5	80	2	160
6	82	2	164
Jumlah		22	1652

Tabel Distribusi Hasil Tes Siklus 2

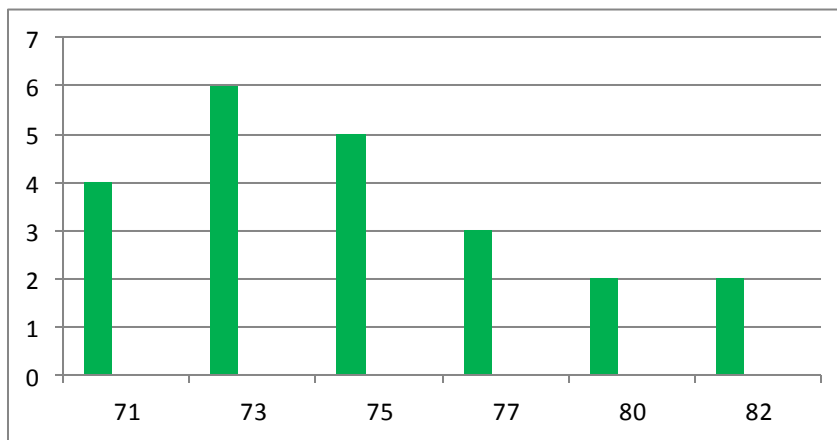
Keterangan:

S X F = Skor X Frekuensi

$$\begin{aligned} \text{Skor rata-rata kelas} &: S X F / f \\ &= 1652/22 \\ &= 75.09 \end{aligned}$$

$$\text{Persentase keberhasilan} = 75\%$$

Siklus 2



Gambar 6. Grafik Histogram Siklus II

Kategori Hasil Nilai Belajar

NILAI	KETERANGAN
≥ 71 %	Baik
60 – 70 %	Cukup
30 – 59 %	Buruk
10 – 29 %	Sangat Buruk

Berdasarkan data tersebut diatas dapat dikemukakan hal – hal sebagai berikut, dari 22 siswa yang ada di kelas V sudah mencapai rata – rata 75 % keberhasilan. 4 orang siswa mendapat nilai 71 sesuai dengan ketuntasan dan 4 orang lainnya sudah sangat dikatakan baik karena nilai yang diperoleh 80 -82 dan selebihnya 14 orang lainnya telah melebihi standar ketuntasan belajar yang telah ditentukan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Siklus I

Proses analisis dalam siklus penelitian ini, terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan, setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya, segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga dapat menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus selanjutnya. Secara komprehensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus. Siklus yang telah dirancang dapat dianalisis dalam dua bagian yang terdiri dari siklus satu dan siklus dua.

Observasi kemampuan awal yang dilakukan siklus I bertujuan untuk mengetahui tahapan awal bagaimana tingkat kemampuan, pengetahuan dan keterampilan yang dapat dicapai siswa terutama untuk mengetahui seberapa baik hasil hasil penguasaan siswa dalam penguasaan materi gerak dasar jalan, lari, lompat lempar. Observasi awal merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang bagaimana

penetapan kemampuan dasar siswa dalam pembelajaran gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar, sebelum menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Tindakan yang dilakukan yaitu mengidentifikasi bagaimana bentuk, jenis dan proses pembelajaran gerak dasar, secara benar. Perlakuan ini dilakukan kepada siswa agar dapat menguasai dan memiliki keterampilan gerak dasar secara baik dan benar dengan menerapkan model pengembangan permainan bola besar wall ball dan menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajarannya.

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan pembelajaran yaitu :

1. Siswa dapat menguasai gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) secara baik dan benar, sehingga mampu meningkatkan hasil belajarnya.
2. Siswa dapat lebih cepat dalam memahami dan mempraktekan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar).
3. Siswa dapat melatih keberanian serta percaya diri
4. Menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selanjutnya membentuk tim kolaborator yang terdiri dari guru pendidikan, dengan uraian sebagai berikut :

1. Menjelaskan tugas kolaborator, mengamati materi pembelajaran gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar).
2. Menyimpulkan data dari kolaborator.
3. Menyiapkan peralatan pembelajaran

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator mempunyai pembinaan dengan meningkatkan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) melalui penerapan model pengembangan bola besar wall ball yang diberikan kepada siswa. Pada siklus I jumlah pertemuan sebanyak 3 kali pertemuan. Uraian kegiatan siklus I adalah sebagai berikut :

NO	PERTEMUAN	SASARAN BELAJAR
1	Pertama	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) • Melakukan pemanasan • Melakukan pengembangan permainan • Penutupan
2	Kedua	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan pembelajaran sebelumnya • Melakukan pemanasan • Melakukan pengembangan permainan • Penutupan
3	Ketiga	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan pembelajaran sebelumnya • Melakukan pemanasan • Melakukan pengembangan permainan • Evaluasi

Tabel 6. Uraian Kegiatan Siklus I

Peneliti mengadakan pembelajaran tentang gerak dasar (jalan, lari, lompat lempar) melalui pendekatan penmodel pengembangan permainan bola besar secara beregu sebanyak 3 kali pertemuan, dimana terus melakukan pengamatan dengan kolaborator tentang kemajuan siswa serta proses pembelajarannya dan mencatat semua perilaku siswa dilapangan khususnya tentang minat siswa terhadap model pembelajaran tersebut.

Pertemuan pertama tentang gerak dasar (jalan) dan gerak (lari), dijelaskan tahapan pembelajaran gerak dasar (jalan dan lari) melalui permainan. Siswa melakukan pemanasan dan melakukan permainan bola besar wall ball, setelah itu diberikan penjelasan dan Tanya jawab dari permainan yang telah dilaksanakan, kemudian penutuapan.

Pertemuan kedua adalah gerak dasar (lompat), seperti biasa dilakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian siswa diarahkan untuk melakukan permainan gerak dasar (lompat).

Pertemuan ketiga adalah gerak dasar (lempar), sebelum memulai diberikan penjelasan dan pemanasan, siswa diarahkan pada permainan gerak dasar (lempar).

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut :

1. Siswa masih belum terampil dalam melakukan gerak dasar (jalan,lari,lompat dan lempar).
2. Minat siswa dalam melakukan model pendekatan bermain belum kelihatan muncul semuanya karena ada sebagian siswa yang tidak terlalu aktif.
3. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I rata – rata kelas pada pembelajaran gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) baru mencapai 60 % jadi perlu dilanjutkan ke siklus II karena belum mencapai target pembelajaran yang telah ditentukan yaitu sebesar 71 %.

d. Analisis Refleksi

Hasil diskusi peneliti dan kolaborator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus II mengarahkan pada siswa tentang tata cara model pengembangan permainan bola besar, mencontohkan permainan dan lebih mengarahkan pada gerak dasar (jalan, lari, lompat lempar)

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

1. Siswa mampu menguasai teknik gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar secara benar.
2. Siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melalui metode permainan bola besar Wall Ball.
3. Selanjutnya membentuk tim kolabor yang terdiri dari guru olah raga dan guru ahli penjasorkes.
4. Menyimpulkan data dari kolabor
5. Menyiapkan bahan pembelajaran

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan bola besar Wall Ball. Pada siklus ke II jumlah pertemuan adalah dua kali pertemuan, yaitu peneliti melakukan pengulangan permainan, setiap kali pertemuan melakukan diskusi dengan kolaborator tentang kemajuan siswa dan mencatat semua perilaku siswa, pada pertemuan berikutnya siswa mulai memahami gerak dasar melalui permainan bola besar Wall Ball.

c. Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya siklus ke II yaitu siswa mulai memahami gerak dasar (jalan, lari lompat dan lempar) melalui permainan bola besar Wall Ball dengan baik dan benar, peningkatan upaya penggunaan gerak dasar melalui permainan terlihat sangat baik.

d. Analisis Refleksi

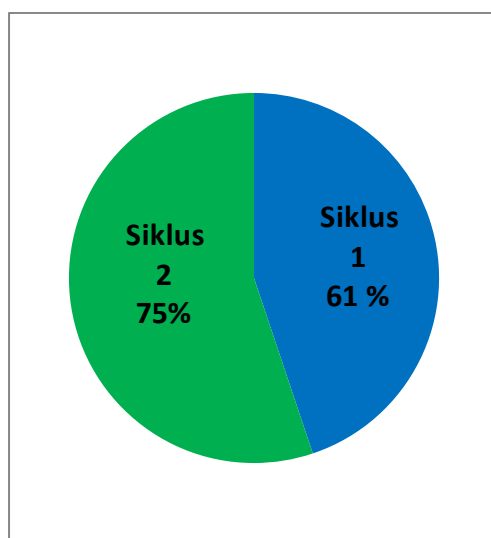
Tujuan pembelajaran tahapan ini adalah siswa mulai merasakan metode bermain yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) melalui permainan bola besar Wall Ball.

3. Pengamatan Kolaborator

Keseluruhan siswa menunjukkan terjadinya kemajuan dalam mengikuti pembelajaran model pengembangan bola besar wall ball, melalui gerak jalan, lari lompat dan lempar. Peneliti dan kolaborator dapat menyimpulkan bahwa 22 siswa yang ada di kelas V sudah mencapai rata – rata 75 % keberhasilan, 4 orang siswa mendapat nilai 71 dan 4 orang lainnya sudah sangat dikatakan baik karena nilai yang diperoleh 81 – 82 dan selebihnya 14 orang siswa lainnya dikatakan telah melebihi dari standar nilai yang telah

ditentukan jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Menurut peneliti dan kolaborator penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab yaitu penerapan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar melalui pendekatan permainan bola besar wall ball bisa dilakukan melalui metode pengembangan permainan, untuk lebih jelasnya mengenai pencapaian hasil belajar gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) dapat dilihat dalam perbandingan sebagai berikut :

Grafik Histogram Data Siklus 1 dan Siklus 2



Kategori Nilai Hasil Belajar

NILAI	KETERANGAN
≥ 71 %	Baik
60 – 70 %	Cukup
30 – 59 %	Buruk
10 – 29 %	Sangat Buruk

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang yang dirumuskan, pembahasan dan analisis data dapat ditarik beberapa kesimpulan.

1. Pertama penerapan belajar dengan model pendekatan bermain permainan Wall Ball, ternyata efektif dan Efisien dalam meningkatkan aktifitas gerak dasar (Jalan, Lari,Lompat,Lempar).
2. Kedua dengan menggunakan model pendekatan bermain dapat meningkatkan suasana belajar lebih menyenangkan.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat ditemukan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Penerapan pembelajaran dengan model pendekatan bermain dalam pembelajaran gerak dasar (jalan, lari, jalan dan lompat) merupakan alternative dalam memecahkan masalah yang dihadapi guru dalam upaya mengaktifkan siswa dalam belajar serta dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak dan mentransformasikan nilai – nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru penjasorkes berperan sebagai

pemimpin siswa, manajer, yang mengelola kegiatan belajar dan mengajar, fasilitator yang berupaya yang menciptakan lingkungan belajar yang mengefektifkan proses belajar siswa.

2. Dalam setiap penerapan metode guru harus mampu menciptakan kelas yang kondusif, agar hubungan interaktif siswa dengan guru, siswa dengan siswa dapat terwujud sehingga suasana kelas menjadi aktif dan menarik. Dalam hal ini guru harus mampu menjadi contoh dan teladan siswanya, tidak hanya dalam kata – kata tetapi juga dalam perbuatan sehari – hari.
3. Dengan penerapan model pendekatan bermain para siswa lebih tertantang, lebih berminat dan lebih serius, karena guru dan siswa sudah menyepakati aturan – aturan yang dibuat bersama sebelum pelajaran dimulai.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan impikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran :

1. Bagi Guru

Dapat menerapkan model pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif pilihan penerapan metode dalam meningkatkan hasil gerak dasar, dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes pada

umumnya dan materi gerak dasar (jalan, lari, lompat lempar) pada khususnya.

2. Bagi Sekolah

Sebagai masukan didalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan serta mengambil kebijakan strategi yang keberhasilan pembelajaran.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada pembelajaran gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) khususnya dan pembelajaran penjasorkes pada umumnya tentunya sesuai dengan penerapan model pendekatan bermain, khusus usia 10 – 12 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abu. *Psikologi Umum*. Surabaya : Bina Ilmu, 2006.
- Ali, Muhamad. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen*. Jakarta : Pustaka Amani, 2006.
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono dan Supardi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- _____. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta, 2006.
- Ateng, Abdulkadir. *Pendidikan Jasmani Indonesi*. Jakarta : Guna Prakasa Jati, 1993.
- Bahri Djamara, Syaiful dan Aswan Zain. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta, 2006
- Baharuddin dan Esa Nurwahyuni. *Teori Belajar & Pembelajaran*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media 2009.
- Danim, Sudarwan. *Perkembangan Bandung : Alfabeta, 2010. Jenis dan Metode Penelitian Pendidikan* Jakarta: Ditjen PMPTK, 2008.
- Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Rineka Cipta 2006.

Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Analisis Data*. Jakarta : Rajawali Press, 2011.

Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. *Pertumbuhan dan Perkembangan. Olah raga dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta, 2010.

Kiram, Yanuar. *Belajar Motorik*. Jakarta : Dikti, P2TK, 1992.

Khomsin. *Paradigma Baru Pendidikan Indonesia Dalam Era Reformasi*, Makalah disampaikan pada acara konvensi Nasional Pendidikan Indonesia , Di Hotel Indonesia Jakarta 19 – 22 September 2000.

Lutan, Rusli & Cholik T. *Strategi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, PB2MG Penjaskes Setara D II, Universitas Terbuka. Jakarta 1997.

Mahendra, Agus ' Modul *Perkembangan Belajar Motorik / Modul*

Matakupan. *Teori Bermain*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 1995.

Samsudin. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan* . Jakarta : PPS UNJ. 2011.

Saputra, Hendra. *Belajar Gerak Dasar Melalui Model Pendekatan Bermain*. Jakarta : 2013.

- Saputra, Yudha M. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Bermain*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional 2011.
- Sukintaka. *Teori Bermain*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DIRJEN Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sujiono, Yuliani Nurani. *Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta : PT. Indeks 2009.
- Slameto. *Belajar dan Faktor – faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta. 2003.
- Sudjana, Nana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Rosdakarya, 2008.
- Tedjasaputra, Mayke S. *Bermain, Mainan dan Permainannya*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. 2001.
- Toho, Cholik. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak – anak*. Dirjen Olahraga 2004.
- Usman, Moh. Uzer. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya , 1990.
- Wardani, Dani. *Bermain Sambil Belajar*. Bandung : Edukasia, 2009.

Lampiran 1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen Pengambilan Data Hasil Tes Belajar

1. Tes Psikomotorik Gerak Dasar

a. Definisi Konseptual

Gerak dasar adalah merupakan suatu model gerak yang menjadi dasar dari suatu keterampilan gerak yang lebih kompleks gerak dasar terdiri dari gerak lokomotor, non-lokomotor serta manipulatif.

b. Definisi Operasional

Kemampuan dalam melakukan gerak dengan model pendekatan bermain yang dilakukan siswa merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan. Nilai psikomotorik diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan tiap-tiap gerakan pada setiap model pendekatan bermain. Indikator yang dinilai gerak dasar antara lain jalan, lari, lompat dan lempar.

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK GERAK DASAR LEMPAR

Petunjuk : berikan tanda (√) salah satu kolom nilai sesuai dengan gerakan yang dilakukan oleh sampel.

Nama :

No. Urut Absen :

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Berdiri dengan sikap istirahat						
2	Berdiri dengan keseimbangan badan						
3	Berdiri dengan pandangan ke depan						
4	Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu						
5	Berdiri dengan kedua lengan berada disamping badan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Melangkahkan kaki kedepan						
2	Melangkahkan kaki sambil diikuti ayunan lengan lawan dari kaki						
3	Pengaturan pandangan						
4	Memindahkan berat badan ke kaki depan sedangkan kaki belakang bengkok						
5	Mengayunkan tangan ke depan dengan kekuatan penuh						
Sikap Akhir							
1	Posisi badan saat berhenti						
2	Keseimbangan badan						
3	Berhenti dengan pandangan ke depan						
4	Kedua kaki dibuka selebar bahu						
5	Kedua lengan berada disamping badan						
Jumlah Total Skor							

**INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK
GERAK DASAR LARI**

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Pandangan ke depan						
2	Salah satu kaki ke depan						
3	Kedua lengan berada disamping badan						
4	Badan condong ke depan						
5	Berat badan berada dikaki depan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Mengangkat lutut setinggi paha						
2	Mengayunkan lengan ke depan						
3	Meletakkan kaki ayunan kedepan sambil memindahkan berat badan ke kaki depan						
4	Badan condong ke depan						
5	Mengangkat kaki belakang ke depan dengan lutut setinggi paha diikuti dengan ayunan lengan						
Sikap Akhir							
1	Berhenti dengan badan seimbang						
2	Pandangan kedepan						
3	Berhenti dengan sikap biasa/bebas						
4	Kedua kaki dibuka selebar bahu						
5	Kedua lengan berada disamping badan						
Jumlah Total Skor							

**INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK
GERAK DASAR LOMPAT**

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Sikap badan pada saat bersiap						
2	Kecepatan awal						
3	Ketepatan menggunakan kaki tolakan						
4	Melompat dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki						
5	Sikap tubuh dan ayunan lengan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Sikap tubuh pada saat menolak						
2	Ayunan lengan pada saat menolak						
3	Posisi kaki di udara						
4	Keseimbangan badan di udara						
5	Sikap tubuh saat melayang						
Sikap Akhir							
1	Jarak atau capaian sikap akhir						
2	Ayunan dan sikap lengan						
3	Posisi kaki pada saat akhir						
4	Keseimbangan sikap akhir						
5	Sikap badan selesai melakukan gerakan						
Jumlah Total Skor							

**INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK
GERAK DASAR JALAN**

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Pandangan ke depan						
2	Salah satu kaki ke depan						
3	Kedua lengan berada disamping badan						
4	Badan condong tegap						
5	Keseimbangan Badan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Mengangkat kaki						
2	Mengayunkan lengan ke depan						
3	Meletakkan kaki ayunan kedepan sambil memindahkan berat badan ke kaki depan						
4	Badan tegap ke depan						
5	Mengangkat kaki belakang ke depan dengan kaki diikuti dengan ayunan lengan						
Sikap Akhir							
1	Berhenti dengan badan seimbang						
2	Pandangan kedepan						
3	Berhenti dengan sikap biasa/bebas						
4	Kedua kaki rapat						
5	Kedua lengan berada disamping badan						
Jumlah Total Skor							

Keterangan:

Nilai 5: Sangat Baik
 Nilai 4: Baik
 Nilai 3: Cukup
 Nilai 2: Kurang
 Nilai 1: Sangat Kurang

Kategori Nilai Hasil Belajar

NILAI	KETERANGAN
71 – 80 %	Lulus
61 – 70 %	Tidak Lulus
51 – 60 %	Tidak Lulus
41 – 50 %	Tidak Lulus

Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan













Lampiran 3. Silabus

SILABUS

Sekolah	: SD AL – Azhar Kelapa Gading Jakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas	: V (Lima)
Materi Pembelajaran	: Upaya Meningkatkan Gerak Dasar (jalan, lari, lompat dan lempar), melalui Permainan Bola Besar Wall Ball.
Standar Kompetensi	: Mempraktekkan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar), melalui Permainan Bola Besar Wall Ball.
Kompetensi Dasar	: Mempraktekkan gerak dasar (jalan, lari, lompat dan lempar) serta nilai semangat percaya diri dan disiplin
Kegiatan Pembelajaran	: Melakukan upaya Gerak Dasar (jalan, lari, lompat dan lempar), melalui Permainan Bola Besa Wall Ball, dengan baik dan benar

- Indikator
- : Psikomotor :
 - a. Melakukan gerakan dasar jalan
 - b. Melakukan Gearakan dasar lari
 - c. Melakukan Gearakan dasar lompat
 - d. Melakukan Gearakan dasar lempar
 - : Kognitif :

Mengetahui gerakan dasar melalui permainan bola besar Wall Ball
 - Afektif :

Dapat bekerjasama, menghargai dan semangat dengan teman dalam kelompok dan berbagai tempat.

Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar (SD)

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : V (lima)

Semester : II (dua)

Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan (2 X 35 menit)

I. Standar Kompetensi

Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan gerak dasar berbagai gerakan bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran.

III. Indikator

1. Membentuk barisan empat bersaf
2. Menunjukkan sikap berdiri tegak dengan sempurna
3. Melakukan gerak senam pemanasan

4. Bekerjasama dalam tim/kelompok untuk memainkan permainan bola besar yang sederhana.

IV. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar lari
2. Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat
3. Siswa dapat melakukan gerak dasar lempar

V. Materi Pembelajaran

1. Gerak Dasar jalan
 - Sikap Awal
 - Pelaksanaan Gerak
 - Sikap Akhir
2. Gerak Dasar lari
 - Sikap Awal
 - Pelaksanaan Gerak
 - Sikap Akhir

2. Gerak Dasar Lompat

- Sikap Awal
- Pelaksanaan Gerak
- Sikap Akhir

3. Gerak Dasar Lempar

- Sikap Awal
- Pelaksanaan Gerak
- Sikap Akhir

VI. Metode Pembelajaran

Model pembelajaran langsung, dengan metode-metode sebagai berikut :

- Ceramah
- Pemberian pemodelan
- Praktek/unjuk kinerja

VII. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (\pm 10 menit)

Fase-fase	Kegiatan yang dilakukan guru dan siswa
01	02
<p>Fase 1</p> <p>Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam. 2. Mengondisikan siswa untuk berbaris menjadi 4 bersaf. 3. Siswa berhitung untuk mengecek jumlah seluruh siswa yang hadir. 4. Mengabsen kehadiran siswa. 5. Bertanya jawab/menanyakan kondisi kesehatan siswa. 6. Memotivasi siswa dengan menanyakan olahraga apa yang menjadi favorit para siswa. 7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan hari ini/kegiatan olahraga yang akan dilakukan.

	<p>8. Guru mengadakan transaksional: “anak-anak, harus belajar dengan serius agar dapat menguasai permainan yang akan dipelajari hari ini”</p>
--	---

2. Kegiatan Inti (± 50 menit)

Fase-fase	Kegiatan yang dilakukan oleh guru dan siswa
<p>Fase 2</p> <p>Mendemonstrasikan keterampilan (pengetahuan procedural) atau mempresentasikan pengetahuan (deklaratif).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan gerakan senam pemanasan dengan bimbingan/pemodelan dari guru. 2. Siswa berlari-lari kecil memutar lapangan untuk memantapkan gerakan pemanasannya dengan didampingi oleh guru selama dua kali putaran

	<ol style="list-style-type: none">3. Guru mengondisikan siswa untuk membentuk lingkaran besar, dan guru berada di tengah lingkaran4. Guru menyampaikan materi tentang permainan bola besar Wall Ball
Fase 3 Membimbing pelatihan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan contoh/pemodelan melakukan gerakan lompat yang tepat.2. Siswa secara bergiliran mengikuti gerakan guru untuk melakukan lempar dan tangkap3. Guru memberikan contoh/pemodelan melakukan melempar dan menangkap dengan benar.4. Siswa secara bergantian

	<p>melakukan gerakan lempar, tangkap bawah bola dengan benar serta dengan bimbingan dari guru.</p> <p>5. Siswa membagi kelas menjadi 4 kelompok, 2 kelompok siswa putra dan 2 kelompok siswa putri</p> <p>6. Dengan instruksi dan pengawasan dari guru, keempat kelompok melakukan permainan secara sederhana dan peraturan yang disesuaikan. Permainan dilakukan putra dengan putra dan putri dengan putri.</p> <p>7. Siswa bekerja sama dalam tim untuk memainkan bola besar wall ball sederhana</p>
--	--

	yang disesuaikan peraturannya (dimodifikasi)
Fase 4 Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan pengecekan pemahaman siswa dalam melakukan servis dan passing bawah ketika siswa bermain voli. 2. Evaluasi dilihat berdasarkan kegiatan bola besar wall ball yang dilakukan.

3. Kegiatan Akhir (± 10 menit)

Fase 5 Memberikan Penghargaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang mampu memainkan permainan dengan baik. 2. Siswa bersama guru melakukan evaluasi
----------------------------------	--

	<p>terhadap kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>3. Guru menutup pelajaran</p>
--	--

VIII. Sumber/bahan/alat belajar

1. Sumber belajar
 2. Buku siswa penjaskes untuk SD/MI kelas V
 3. Buku ajar pendidikan jasmani dan kesehatan karangan, Yudistira, Tim Penjas SD tahun 2010.
 1. Bahan/alat belajar
 2. Bola Besar
 3. Lapangan/halaman sekolah
 4. Peluit

IX. Penilaian

Teknik Penilaian Psikomotorik (Sikap Awal, Pelaksanaan Gerak, Sikap Akhir)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Total}} \times 100 \%$$

X. Rubrik Penilaian

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK GERAK DASAR LEMPAR

Petunjuk : berikan tanda (√) salah satu kolom nilai sesuai dengan gerakan yang dilakukan oleh sampel.

Nama :

No. Urut Absen :

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Berdiri dengan sikap istirahat						
2	Berdiri dengan keseimbangan badan						
3	Berdiri dengan pandangan ke depan						
4	Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu						
5	Berdiri dengan kedua lengan berada disamping badan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Melangkahkan kaki kedepan						
2	Melangkahkan kaki sambil diikuti ayunan lengan lawan dari kaki						
3	Pengaturan pandangan						
4	Memindahkan berat badan ke kaki depan sedangkan kaki belakang bengkok						
5	Mengayunkan tangan ke depan dengan kekuatan penuh						

Sikap Akhir						
1	Posisi badan saat berhenti					
2	Keseimbangan badan					
3	Berhenti dengan pandangan ke depan					
4	Kedua kaki dibuka selebar bahu					
5	Kedua lengan berada disamping badan					
Jumlah Total Skor						

**INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK
GERAK DASAR LARI**

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Pandangan ke depan						
2	Salah satu kaki ke depan						
3	Kedua lengan berada disamping badan						
4	Badan condong ke depan						
5	Berat badan berada dikaki depan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Mengangkat lutut setinggi paha						
2	Mengayunkan lengan ke depan						
3	Meletakkan kaki ayunan kedepan sambil memindahkan berat badan ke kaki depan						
4	Badan condong ke depan						

5	Mengangkat kaki belakang ke depan dengan lutut setinggi paha diikuti dengan ayunan lengan						
Sikap Akhir							
1	Berhenti dengan badan seimbang						
2	Pandangan kedepan						
3	Berhenti dengan sikap biasa/bebas						
4	Kedua kaki dibuka selebar bahu						
5	Kedua lengan berada disamping badan						
Jumlah Total Skor							

**INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK
GERAK DASAR MELOMPAT**

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Sikap badan pada saat bersiap						
2	Kecepatan awal						
3	Ketepatan menggunakan kaki tolakan						
4	Melompat dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki						
5	Sikap tubuh dan ayunan lengan						
Pelaksanaan Gerak							

1	Sikap tubuh pada saat menolak						
2	Ayunan lengan pada saat menolak						
3	Posisi kaki di udara						
4	Keseimbangan badan di udara						
5	Sikap tubuh saat melayang						
Sikap Akhir							
1	Jarak atau capaian sikap akhir						
2	Ayunan dan sikap lengan						
3	Posisi kaki pada saat akhir						
4	Keseimbangan sikap akhir						
5	Sikap badan selesai melakukan gerakan						
Jumlah Total Skor							

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTORIK GERAK DASAR JALAN

No	Indikator	Penilaian					Jumlah skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awal							
1	Pandangan ke depan						
2	Salah satu kaki ke depan						
3	Kedua lengan berada disamping badan						
4	Badan condong tegap						
5	Keseimbangan Badan						
Pelaksanaan Gerak							
1	Mengangkat kaki						
2	Mengayunkan lengan ke depan						
3	Meletakkan kaki ayunan kedepan sambil memindahkan berat badan ke kaki depan						
4	Badan tegap ke depan						

5	Mengangkat kaki belakang ke depan dengan kaki diikuti dengan ayunan lengan						
Sikap Akhir							
1	Berhenti dengan badan seimbang						
2	Pandangan kedepan						
3	Berhenti dengan sikap biasa/bebas						
4	Kedua kaki merapat						
5	Kedua lengan berada disamping badan						
Jumlah Total Skor							

Keterangan:

Nilai 5: Sangat Baik

Nilai 4: Baik

Nilai 3: Cukup

Nilai 2: Kurang

Nilai 1: Sangat Kurang

Kategori Nilai Hasil Belajar

NILAI	KETERANGAN
71 – 80 %	Lulus
61 – 70 %	Tidak Lulus
51 – 60 %	Tidak Lulus
41 – 50 %	Tidak Lulus

Lampiran 5. Data Responden

DATA RESPONDEN

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR
1	Aldy Cristiano Amran Batalipu	Laki – Laki	10 Tahun
2	Anissa Salwa Azzahra	Perempuan	10 Tahun
3	Aisya Rivelia Azzahra	Perempuan	10 Tahun
4	Aisyah Rezki	Perempuan	10 Tahun
5	Alisha Jehan Fathia	Perempuan	10 Tahun
6	Aqil Lutfi Suryotomo	Laki – Laki	10 Tahun
7	Argha Nuradyagustyo	Laki – Laki	10 Tahun
8	Asif Rahyyan Zulkasi	Laki – Laki	10 Tahun
9	Birulaut Subagio	Laki – Laki	10 Tahun
10	Delryan Leonard Djunaedi	Laki – Laki	10 Tahun
11	M. Aqil Nazhif	Perempuan	10 Tahun
12	M. Irfan Aulia	Laki – Laki	10 Tahun
13	M. Rayya Fahreza	Laki – Laki	10 Tahun
14	Matsuka Tomohiro	Laki – Laki	10 Tahun
15	Muhammad Rifqi Rahardian	Laki – Laki	10 Tahun
16	Mustika Auva Permatasari	Perempuan	10 Tahun
17	Nathania Apriza	Perempuan	10 Tahun
18	Nicholas Akbar	Laki – Laki	10 Tahun
19	Raditya Ardhani Nugroho	Laki – Laki	10 Tahun
20	Shafira Nabilla Mutiara	Perempuan	10 Tahun
21	Syarifah Aulia Shafa	Perempuan	10 Tahun
22	Tazkiya Haneeva Aqilah	Perempuan	10 Tahun
23	Tisya Putri Muhmmad	Perempuan	10 Tahun
24	Valentino Quraish Lazuardi	Laki – Laki	10 Tahun

Lampiran 6 . Rekapitulasi Kuisisioner Siklus I

NO	NAMA	LP	JALAN	LARI	LOMPAT	LEMPAR
1	Aldy Cristiano Amran	L	10	6	10	5
2	Anissa Salwa Azzahra	P	10	5	7	5
3	Aisya Rivelia Azzahra	P	10	4	10	4
4	Aisyah Rezki	P	10	5	7	5
5	Alisha Jehan Fathia	P	7	5	10	5
6	Aqil Lutfi Suryotomo	L	10	5	8	5
7	Argha Nuradyagustyo	L	10	5	5	5
8	Asif Rahyyan Zulkasi	L	10	5	6	5
9	Birulaut Subagio	L	7	5	10	5
10	Delryan Leonard Djunaedi	L	8	5	5	10
11	M. Aqil Nazhif	P	10	5	8	5
12	M. Irfan Aulia	L	10	5	7	5
13	M. Rayya Fahreza	L	10	9	5	5
14	Matsuka Tomohiro	L	7	5	10	5
15	Muhammad Rifqi	L	9	5	10	5
16	Mustika Auva Permatasari	P	7	10	5	5
17	Nathania Apriza	P	10	5	7	5
18	Nicholas Akbar	L	10	6	10	6
19	Raditya Ardhani Nugroho	L	7	5	10	5
20	Shafira Nabilla Mutiara	P	7	10	5	5
21	Syarifah Aulia Shafa	P	10	5	7	5
22	Tazkiya Haneeva Aqilah	P	9	5	10	5
23	Tisya Putri Muhmmad	P				
24	Valentino Quraish Lazuardi	L				
		Rata - rata				
		Jumlah				

TOTAL	NILAI	X 100%	KATEGORI	MAKNA
31	68	0,68	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
28	62	0,62	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
28	62	0,62	CUKUP	TDK LULUS
25	71	0,71	BAIK	LULUS
26	57	0,57	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,62	CUKUP	TDK LULUS
28	62	0,62	CUKUP	TDK LULUS
28	62	0,62	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
29	64	0,64	CUKUP	TDK LULUS
27	62	0,62	CUKUP	TDK LULUS
29	64	0,64	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
32	55	0,55	CUKUP	TDK LULUS
27	62	0,62	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
27	60	0,60	CUKUP	TDK LULUS
29	64	0,64	CUKUP	TDK LULUS
	Sakit		-	-
	Sakit		-	-
		61,59		
		61%		

31
27
28
27
27
28
25
26
27
28
28
27
29
27
29
27
27
32
27
27
27
29
0
0

Lampiran 6 . Rekapitulasi Kuisisioner Siklus II

NO	NAMA	LP	JALAN	LARI	LOMPAT	LEMPAR
1	Aldy Cristiano Amran	L	8	9	10	10
2	Anissa Salwa Azzahra	P	10	8	7	7
3	Aisya Rivelia Azzahra	P	9	8	10	8
4	Aisyah Rezki	P	10	7	9	7
5	Alisha Jehan Fathia	P	9	7	10	7
6	Aqil Lutfi Suryotomo	L	8	8	8	9
7	Argha Nuradyagustyo	L	8	8	9	8
8	Asif Rahyyan Zulkasi	L	9	8	6	9
9	Birulaut Subagio	L	7	9	9	9
10	Delryan Leonard Djunaedi	L	9	10	9	9
11	M. Aqil Nazhif	P	8	9	8	8
12	M. Irfan Aulia	L	10	7	9	8
13	M. Rayya Fahreza	L	10	9	8	8
14	Matsuka Tomohiro	L	9	9	8	9
15	Muhammad Rifqi	L	10	8	10	8
16	Mustika Auva Permatasari	P	9	10	7	7
17	Nathania Apriza	P	10	8	7	7
18	Nicholas Akbar	L	10	8	10	8
19	Raditya Ardhani Nugroho	L	9	7	10	8
20	Shafira Nabilla Mutiara	P	10	10	7	7
21	Syarifah Aulia Shafa	P	10	9	7	8
22	Tazkiya Haneeva Aqilah	P	10	7	10	7
23	Tisya Putri Muhmmad	P				
24	Valentino Quraish Lazuardi	L				

TOTAL	NILAI	X 100%	KATEGORI	MAKNA
37	68	0,68	BAIK	LULUS
32	60	0,60	BAIK	LULUS
35	62	0,62	BAIK	LULUS
33	60	0,60	BAIK	LULUS
33	60	0,60	BAIK	LULUS
33	62	0,62	BAIK	LULUS
33	71	0,71	BAIK	LULUS
32	57	0,57	BAIK	LULUS
34	60	0,62	BAIK	LULUS
37	62	0,62	BAIK	LULUS
33	62	0,62	BAIK	LULUS
34	60	0,60	BAIK	LULUS
35	64	0,64	BAIK	LULUS
35	62	0,62	BAIK	LULUS
36	64	0,64	BAIK	LULUS
33	60	0,60	BAIK	LULUS
32	60	0,60	BAIK	LULUS
36	55	0,55	BAIK	LULUS
34	62	0,62	BAIK	LULUS
34	60	0,60	BAIK	LULUS
34	60	0,60	BAIK	LULUS
32	64	0,64	BAIK	LULUS
	Sakit		-	-
	Sakit		-	-

37
32
35
33
33
33
33
33
32
34
37
33
34
35
35
36
33
32
36
34
34
34
34
34
34
34
0
0

Lampiran 8. Rekapitulasi Jumlah Siklus I dan Siklus II

NO	NAMA	LP	SIKLUS I	SIKLUS II
1	Aldy Cristiano Amran Batalipu	L	68	37
2	Anissa Salwa Azzahra	P	60	32
3	Aisya Rivelia Azzahra	P	62	35
4	Aisyah Rezki	P	60	33
5	Alisha Jehan Fathia	P	60	33
6	Aqil Lutfi Suryotomo	L	62	33
7	Argha Nuradyagustyo	L	71	33
8	Asif Rahyyan Zulkasi	L	57	32
9	Birulaut Subagio	L	60	34
10	Delryan Leonard Djunaedi	L	62	37
11	M. Aqil Nazhif	P	62	33
12	M. Irfan Aulia	L	60	34
13	M. Rayya Fahreza	L	64	35
14	Matsuka Tomohiro	L	62	35
15	Muhammad Rifqi Rahardian	L	64	36
16	Mustika Auva Permatasari	P	60	33
17	Nathania Apriza	P	60	32
18	Nicholas Akbar	L	55	36
19	Raditya Ardhani Nugroho	L	62	34
20	Shafira Nabilla Mutiara	P	60	34
21	Syarifah Aulia Shafa	P	60	34
22	Tazkiya Haneeva Aqilah	P	64	32
23	Tisya Putri Muhmmad	P		
24	Valentino Quraish Lazuardi	L		
Rata - Rata			61,59 %	75,09 %
Jumlah			61%	75%