

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Acuan Teori

##### 1. Pengertian Gerak Dasar

Pada hakikatnya semua makhluk hidup tidak akan lepas dari kegiatan dan aktivitas bergerak. Karena manusia merupakan makhluk hidup yang setiap saatnya dan setiap waktunya membutuhkan aktivitas bergerak. Gerak adalah suatu perubahan waktu dan tempat kedudukan suatu benda pada titik keseimbangan awal. Sebuah benda dikatakan bergerak jika benda itu berpindah dari suatu tempat ketempat yang lainnya.

Peserta didik pada umumnya sangat suka sekali bergerak mereka menggunakan sebagian besar tubuhnya untuk bergerak yaitu seperti gerakan kasar yaitu gerakan berjalan, melompat, berlari, dan melempar. Karena karakter siswa usia sekolah dasar pada umumnya sangat senang bergerak. Oleh karena itu setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak dengan melakukan aktivitas bermain.

Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Bentuk-bentuk gerakan dasar tersebut, telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar.<sup>1</sup> Tetapi gerakan dasar yang benar masih belum tertanam ke dalam diri

---

<sup>1</sup> Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993), h.24

setiap peserta didik, untuk itu guru perlu menanamkan kepada setiap peserta didik bagaimana gerak dasar yang benar.

## **2. Pengertian Gerak Dasar Lempar**

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh peserta didik sekolah dasar. Setiap melakukan aktifitas siswa tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar. Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas dua macam gerak, yaitu Non-Lokomotor dan Lokomotor. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak dasar jalan ini pasti dilakukan oleh setiap orang untuk bergerak dari suatu tempat ketempat lainnya. Andaikan ada seseorang yang tidak bisa memfungsikan kedua kakinya untuk berjalan, dipastikan orang tersebut akan memiliki kendala dalam berjalan serta kehidupannya secara normal. Setelah peserta didik terampil melakukan gerak dasar jalan, maka mereka dapat beranjak menuju gerak dasar lari, lompat, atau lempar. Gerak dasar lari tersebut gerak yang dilakukan oleh setiap orang dengan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada saat waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetapi menyentuh tanah. Adapun gerak dasar lompat gerak yang dilakukan oleh setiap orang dengan cara berpindahnya seseorang dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan cara melompat. Gerak dasar lempar adalah suatu gerak yang menyalurkan

tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.<sup>2</sup> Dengan demikian gerak menjadi tolak ukur yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Karena pada dasarnya gerak mempunyai fungsi yang sangat penting untuk kehidupan sehari-hari, sebab gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar mempunyai kaitan dengan kekuatan. Gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badanya secara lebih terampil.

Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa mengajarkan gerak dasar melempar terlebih dahulu guru perlu memahami dan menguasai teknik melakukan gerakan dasar lempar serta konsep, cara melakukannya seperti lemparan samping, lemparan atas, dan lemparan mendatar yang bertujuan untuk dapat membina, meningkatkan, serta mengembangkan kemampuan gerakan dasar melempar, maka guru perlu merancang pembelajaran yang lebih menarik untuk siswa agar lebih aktif dan giat dalam mempelajarinya.

Menurut Syarifuddin dan Muhadi teknik dasar melakukan lemparan atas yang benar adalah sebagai berikut: sikap, berdiri tegak, kaki kiri agak kedepan, kaki kanan kebelakang, berat badan bertumpu pada kaki kanan. Kedua tangan memegang bola didepan dekat ke dada dengan sikut dibelokkan (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik). Pandangan ke arah yang dituju. Gerakan: pada waktu akan dilemparkan tangan kanan memegang bola dibawah atau diayunkan kesamping ke belakang. Kemudian dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke

---

<sup>2</sup> Mochammad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.121

belakang melalui atas kepala ke atas ke depan, dan bola dilepas pada saat tangan lurus dan berat badan pada kaki kiri serta bersamaan dengan badan dilonjakkan ke atas ke depan dan kaki kanan ditolakkan ke atas ke depan. Mendarat pada kaki kiri, kaki kanan tergantung lemas dibelakang, pandangan mengikuti arah jalannya bola.<sup>3</sup> (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik atau sebaliknya). Seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 1. Urutan Gambar Melempar**

Dalam gerak dasar lempar memerlukan alat bantu yang dapat digunakan secara maksimal untuk kepentingan pengembangan kemampuan gerak dasar melempar bagi anak-anak SD, seperti bola plastik dan bola tenis. Dalam hal ini keterampilan memodifikasi alat penunjang atau sarana-prasarana wajib dikembangkan sesuai dengan keadaan lingkungan yang terdapat di sekolah. Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara yang tepat melalui pendekatan-pendekatan yang sesuai akan menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan.

---

<sup>3</sup> Aip Syaifuddin dan Muhadi, *op.cit.*, h.28

Bahagia menyatakan bahwa gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan: 1) Tangan kanan atau tangan kiri atau keduanya, 2) ke depan atau ke belakang lewat atas kepala, 3) lemparan atas, bawah, atau samping, 4) gerakan lemparan, tolakan, atau lontaran, 5) sikap berdiri, berlutut, telentang, 6) jauhnya dan tingginya, 7) lewat sesuatu menebus ke dalam sesuatu, 8) menuju sasaran, ke daerah tertentu, 9) bola, bola berekor.<sup>4</sup> Dalam Sekolah Dasar bola yang digunakan untuk melatih melempar adalah bola tenis dan bola berekor, untuk bola berekor bisa digunakan dengan bola tenis tetapi bisa dimodifikasi dengan menempelkan pita pada bola tenis sehingga bola memiliki ekor, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah melihat lintasan lemparan anak.

Jadi gerak dasar lempar merupakan gerak memindahkan suatu objek atau benda menggunakan tangan. Konsep dari melempar adalah berdiri tegak, posisi kaki dilebarkan selebar bahu dengan kaki kiri agak kedepan, kaki kanan agak kebelakang, berat badan berada pada kaki kanan. Kedua tangan memegang bola didepan dekat dengan siku dibelokkan, dan pandangan kearah yang dituju, (apabila anak melempar dengan tangan kiri maka posisi kakinya dibalik) untuk menghasilkan tenaga yang maksimal pada

---

<sup>4</sup> Yoyo Bahagia, Memilih alat untuk pembelajaran pendidikan jasmani di SD. ([http://file.upi.edu/direktori/FPOK/JUR\\_PEND\\_OLAHRAGA](http://file.upi.edu/direktori/FPOK/JUR_PEND_OLAHRAGA)), diakses pada hari: Senin, 12 Januari 2015

benda yang akan dilempar menuju tepat sasaran ke atas, ke samping, dan mendatar.

### **3. Pendidikan Jasmani**

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

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada. Pendidikan Jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Hakikatnya Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.<sup>5</sup> Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan kontak langsung dengan lingkungan alam sekitar. Karena Pendidikan Jasmani ialah mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang menonjolkan kualitas individu baik secara fisik dan emosional yang akan membentuk peserta didik menjadi manusia seutuhnya.

Pada hakikatnya Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.<sup>6</sup> Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan

---

<sup>5</sup> Toho Cholik M dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD, 1996/1997), h.13

<sup>6</sup> Agus Mahendra. *Falsafah Pendidikan Jasmani* Depdiknas (Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa, 2003), h.2

pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, mental, serta emosional, agar bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani pada setiap tubuh manusia serta untuk melatih emosi seseorang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 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.<sup>7</sup>

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, bukan hanya pendidikan yang selalu mengedepankan kegiatan jasmani dalam kehidupan. Pendidikan Jasmani pula dapat mengajarkan pada hal ini, tujuan Pendidikan Jasmani baik itu secara formal ataupun informal dapat memberikan kegiatan yang positif pada siswa. Dengan demikian Pendidikan Jasmani sangat penting diterapkan pada jenjang pendidikan, karena Pendidikan Jasmani dapat ditemui dimanapun.

---

<sup>7</sup> *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006), h.12

Menurut Syarifuddin dan Muhadi Pendidikan Jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.<sup>8</sup>

Dari definisi di atas Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang aktivitas jasmani dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Lubis menyatakan Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai: (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan

---

<sup>8</sup> Aip Syarifuddin dan Muhadi. *op.cit.*, h.4

kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuro muskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.<sup>9</sup>

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani bukan hanya pendidikan saja tetapi Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan pendidikan untuk perkembangan organ-organ tubuh, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan neuro muskuler, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial dan perkembangan intelektual. Dengan demikian tujuan Pendidikan Jasmani sangat penting diterapkan, karena Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan yang baik untuk tenaga pendidik dan peserta didik.

Selain tujuan diatas tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah dasar yang tersirat dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan 2006 adalah:

- (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih,
- (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik,
- (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar,
- (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan,
- (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis,
- (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri

---

<sup>9</sup> Johansyah Lubis. *Etika dan Moral Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, h.1 (<http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4>. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh DR. Johansyah Lubis, M. Pd.pdf), diakses pada hari: Selasa, 13 Januari 2015

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.<sup>10</sup>

Menurut sumber di atas Pendidikan Jasmani bertujuan meningkatkan aktivitas jasmani siswa yang didalamnya meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai, serta mengembangkan kemampuan gerak anak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani, pola hidup sehat, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, serta mengembangkan sikap sportifitas, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

### **c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup program pengajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar, mulai dari kelas I sampai Kelas VI pada setiap semesternya ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapang, bulutangkis, dan beladiri, serta

---

<sup>10</sup> *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani, op.cit.*, h.703

aktivitas lainnya, 2) aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, 3) aktivitas senam meliputi: ketangkasan, sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, 4) aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, 5) aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, 6) pendidikan luar kelas, meliputi: piknik, karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, 7) kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.<sup>11</sup>

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan kebutuhan bagi seorang anak karena melalui pendekatan jasmani, olahraga, dan kesehatan anak dapat memperoleh pengetahuan baik olahraga maupun kesehatan yang dapat mengembangkan kemampuannya, melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan anak dapat memperoleh pengetahuan dan juga dapat membantu perkembangan anak seperti permainan olahraga, permainan olahraga ini seperti permainan tradisional, eksplorasi gerak, lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, aktivitas perkembangan seperti kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas seperti piknik, karyawisata, pengenalan

---

<sup>11</sup> Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI. 2006, h.12

lingkungan, dan kesehatan seperti penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. Karakteristik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar**

Sebagai tenaga pendidik guru harus bisa memperhatikan karakter yang ada pada diri anak baik dari segi fisik, mental, maupun sosio-emosionalnya agar mampu memenuhi hasrat bergerak pada diri anak-anak. Jika pendidik mampu mengenal dan menguasai perkembangan dan pertumbuhan peserta didiknya, sangat mempermudah dalam mengelola proses belajar mengajar dengan baik.

Adapun menurut Munandar masa kelas tinggi Sekolah Dasar, sekitar usia 10 sampai 12-13 tahun memiliki sifat sebagai berikut:

(1) minat kepada kehidupan praktis kongkrit sehari-hari, (2) amat realitis, ingin tahu, ingin belajar. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran-mata pelajaran khusus, (3) sampai kira-kira umur 11 tahun, anak membutuhkan guru atau orang dewasa lain untuk menyelesaikan tugasnya, (4) pada masa ini, anak memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran tepat terhadap prestasi sekolah, (5) di dalam permainan anak tidak lagi terkait pada aturan permainan tradisional, mereka cenderung membuat peraturan sendiri.<sup>12</sup>

Menurut Harrow bahwa pengklasifikasian psikomotor didasarkan pada perilaku gerak tubuh yang bisa dilakukan oleh individual serta unsur-unsur

---

<sup>12</sup> S.C. Utami Munandar, *Mengembangkan bakat dan Kreativitas Anak Sekolah* (Jakarta: Rosida 1987), h.17

kemampuan fisik yang terlibat dalam perilaku gerak tubuh. Klasifikasinya berbentuk perilaku gerak mulai dan yang sederhana ke yang makin kompleks atau mulai dari yang levelnya rendah ke level yang tinggi.<sup>13</sup> Dari definisi di atas bahwa perilaku gerak tubuh manusia bisa dilakukan oleh individual serta dengan unsur-unsur kemampuan fisik yang terlibat dengan perilaku gerak tubuh, serta bentuk perilaku gerak tubuh dapat diklasifikasikan mulai dari yang sederhana sampai ke yang makin kompleks atau mulai dari yang level rendah sampai ke level tinggi.

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

### **1. Hakikat Bermain**

Dunia anak adalah dunia bermain, dalam kehidupan anak-anak, sebagai besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas bermain. Bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.<sup>14</sup> Dari bermain banyak manfaat yang bisa diambil oleh anak, diantaranya manfaat bagi psikis anak dan manfaat bagi fisik anak. Secara psikis dengan bermain anak dapat menemukan kepuasan dari hasrat kejiwaannya, secara fisik dengan bermain gerakan yang dilakukan oleh anak dapat melatih kesehatan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, h.19

<sup>14</sup> Tadkiroatun Musifiroh, *Cerdas Melalui Bermain* (Jakarta: Grasindo, 2008), h.1

paru, otot-otot, dan mata. Maka secara menyeluruh manfaat bermain bagi anak adalah kepuasan hasrat kejiwaan dan kesehatan. Anak-anak akan lebih mudah belajar melalui situasi bermain. Bermain dapat digunakan sebagai media untuk mengingatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Istilah bermain diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak bermain dapat digunakan anak-anak untuk menjelajahi dunianya, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitas anak. Dengan bermain anak memiliki kemampuan untuk memahami konsep secara ilmiah, tanpa paksaan.

Dalam kehidupan sehari-hari anak gemar untuk bermain. Dalam bermain anak melakukan aktivitas gerak yang menggunakan seluruh organ tubuh baik dari bagian atas organ tubuh (kepala) sampai bagian bawah organ tubuh (kaki). Sambil bermain mereka belajar dalam berbagai hal. Segala macam dipelajarinya, dari tidak sadar (telah menggerakkan anggota tubuhnya) dan sadar (mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya sampai sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain). Oleh karena itu salah satu tugas pendidik perlu membuat rancangan pembelajaran yang dikemas secara lebih menarik bagi siswa untuk lebih aktif dan giat dalam

mempelajarinya yang bertujuan untuk membina, meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa.

Menurut Sujiono dan Sujiono berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuannya.<sup>15</sup> Maka bermain merupakan kebutuhan bagi seorang anak karena melalui bermain anak dapat memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuannya, dan melalui bermain juga dapat membantu perkembangan anak seperti perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak.

Manfaat bermain bagi anak-anak menurut Gunawan antara lain: (1) Timbulnya rasa persatuan dan kesatuan, (2) dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, dan dapat menghargai serta menjunjung tinggi hak-hak orang lain, (3) dapat berkerjasama untuk mencapai tujuan bersama, (4) dapat mengesampingkan perasaan egois, individualis, dan merasa lebih penting dari orang lain, (5) memupuk jiwa sportivitas.<sup>16</sup> Dalam kehidupan sehari-hari manfaat bermain bagi anak-anak sangat penting karena dengan bermain anak dapat mengerti tentang rasa persatuan dan kesatuan, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain serta anak dapat menghargai hal-hak orang lain, dan mengajarkan anak untuk

---

<sup>15</sup> Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak* (Jakarta: PT Indeks, 2010), h.34

<sup>16</sup> Wahyu M. Gunawan, *Bermain Itu Asyik* (Yogyakarta: ELMATERA Publishing, 2009), hh.6-7

bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama dengan menyampingkan ego, individualis serta memupuk jiwa sportivitas untuk anak.

Dari penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh anak secara sadar atas dasar sukarela tanpa paksaan yang melibatkan unsur-unsur keaktifan dalam bergerak dan kesenangan serta penuh rasa tanggung jawab dengan dilandasi nilai-nilai kerja sama dan sportivitas yang baik, merupakan interaksi antara anak dengan lingkungannya serta memungkinkan anak untuk beradaptasi dengan lingkungannya tersebut.

Pendekatan bermain adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan sadar dan tanpa paksaan untuk mencapai kompetensi yang diinginkan dengan mengoptimalkan aktivitas gerak yang disertai rasa senang, tanggung jawab, yang mengandung nilai-nilai kerja sama dan sportivitas yang baik dan merupakan interaksi antara siswa dengan lingkungannya.

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

Beberapa penelitian yang relevan tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain diantaranya oleh Ade Riadi yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melalui

Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas I.<sup>17</sup> Penelitian yang dilakukan adalah studi pada siswa kelas I SD Negeri Kemayoran 11 Pagi Jakarta Pusat Semester Genap Tahun pelajaran 2010-2011. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat siswa untuk mengikuti kegiatan belajar Pendidikan Jasmani dengan menggunakan pendekatan bermain, disamping untuk melihat minat siswa penelitian ini juga bertujuan melihat bagaimana tanggapan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain.

Penelitian yang dilakukan oleh Albertus Hardiyantoro yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Lempar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas III.<sup>18</sup> Penelitian yang dilakukan adalah studi pada siswa kelas III SD Negeri Kamal 02 Pagi” pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2012-2013. Dari data yang diperoleh, menunjukkan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain dapat menghasilkan kemampuan gerak dasar lempar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah hasil belajar lempar yang diperoleh akan semakin meningkat, jika pembelajaran dengan menerapkan pendekatan bermain semakin efektif.

---

<sup>17</sup>Ade Riadi, “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melalui Pendekatan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas I”. *Skripsi* (Jakarta: FIP, UNJ, 2011), h.35

<sup>18</sup>Albertus Hardiyantoro, “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Lempar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas III”. *Skripsi* (Jakarta: FIP, UNJ, 2013), h.35

Dari hasil penelitian yang relevan di atas hasil relevan Ade Riadi dan Albertus Hardiyantoro dapat disamakan dengan hasil relevan peneliti, karena hasil relevan peneliti dapat digunakan bahwa penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar karena membawa dampak yang positif bagi pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

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

Berdasarkan kerangka teoretis, dapat dikatakan bahwa gerak dasar lempar melalui bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani perlu ditingkatkan. Hal tersebut dikarenakan manfaat peningkatan gerak dasar lempar melalui permainan tembak menembak, permainan lari dan lempar, permainan bola keranjang dan permainan lempar kaleng dapat bermanfaat bagi siswa, karena dalam permainan tersebut terdapat unsur-unsur yang menyenangkan, kegembiraan, kerja sama, sportifitas, rasa persatuan dan kesatuan dapat terjalin serta siswa dapat aktif bergerak.

Melalui pendekatan bermain mengarahkan agar pembelajaran yang berlangsung di luar kelas senantiasa, bersesuaian dengan usia perkembangan siswa itu sendiri. Dengan objek dalam Pendidikan Jasmani yaitu lebih mengedepankan siswa untuk dapat bergerak. Maka semestinya Pendidikan Jasmani, dengan menggunakan pendekatan bermain tembak

menembak, lari dan lempar, bola keranjang dan lempar kaleng diharapkan mampu membekali siswa dengan tingkat gerak dasar lempar yang cukup sehingga dapat membantu perkembangan kemampuan motoriknya.

Pendekatan bermain sangat membantu dalam proses pertumbuhan selain menanamkan pemahaman siswa terhadap pentingnya kebutuhan gerak dasar khususnya lempar, perlu juga menggunakan konsep-konsep yang telah dipelajari untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupannya dimasa yang akan datang.

Pendekatan bermain membutuhkan ruang yang sangat luas lebih dari sekedar komponen permainan namun segala hal lebih detail yang mempengaruhi perkembangan diri siswa secara keseluruhan. Hal ini yang membantu siswa memperoleh pengalaman yang bermakna terhadap Pendidikan Jasmani yang berimplikasi positif terhadap kesegaran jasmani setiap individu.

Adapun upaya dilakukan dalam meningkatkan gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain dalam pelaksanaan Pendidikan Jasmani, guru hendaknya mempersiapkan bentuk-bentuk permainan yang dapat membantu pertumbuhan atau lebih mengarah pada kegiatan yang dilakukan oleh setiap siswa.

### **E. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teoretik dan pengembangan kerangka konseptual di atas, maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: “apabila proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bermain, maka dapat diduga kemampuan gerak dasar lempar di SDN Kayu Putih 03 Pagi Pulo Gadung Jakarta Timur khususnya lemparan dapat meningkat”.