

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Acuan Teori dan Area Fokus yang Diteliti

1. Gerak Dasar Lari

a. Pengertian Gerak

Naluri bergerak merupakan kodrat bagi anak. Bagi anak, gerak semata-mata untuk kesenangan bukan didorong oleh maksud dan tujuan tertentu, karena itu gerak adalah kebutuhan anak. Menurut Piaget intelektual anak berkembang melalui aktifitas fisik di masa anak-anak.¹ Aktifitas fisik atau gerak merupakan pusat kehidupan mereka. Gerak itu semacam pupuk bagi kesuburan pertumbuhan mereka yang meliputi aspek fisik, intelektual, emosi, sosial dan moral. gerak adalah rangsangan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Perkembangan anak meliputi perkembangan kordinasi dan penguasaan gerak dasar. perkembangan koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerak kegiatan-kegiatan tubuh dan penyempurnaan gerak

¹ ST. Sabarudin Q, Fabanyo, op,cit, p.3

dasar. Sedangkan perkembangan penguasaan gerak dasar adalah sejalan dengan pertumbuhan fisik.²

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila dikuasai oleh siswa sekolah dasar, akan menjadi landasan yang kokoh pengalaman gerak yang diperoleh oleh anak penting sekali perannya dalam perkembangan yang bersifat menyeluruh. Bila seseorang kurang memperoleh kesempatan sejak usia dini untuk mengembangkan ketrampilan geraknya. Maka pada tahap usia berikutnya ia akan lebih banyak gagal dalam melaksanakan tugas geraknya. Untuk itu kemampuan gerak merupakan salah satu yang harus dikembangkan dalam pendidikan jasmani, perkembangan mental dan sosial.

Peningkatan gerak dasar terjadi secara berangsur-angsur dan bertahap. Fase perkembangan ini di bagi dalam tiga tahap tingkatan yaitu: (a) tahap satu tingkatan awal, merupakan awal dari munculnya kesadaran anak akan pada gerak dasar meskipun perpaduan dan kordinasi geraknya masi belum sempurna. Kegiatan ini sangat terlihat pada anak usia 2 hingga 3 tahun; (b) Tahap atau tingkat dasar, merupakan proses pematangan kearah pola gerak dasar, kesadaran mengenai ruang dan waktu sudah terbentuk sehingga gerak koordinasi sudah mulai baik dari tahap sebelumnya. Tahap ini dijalani pada anak usia

² Hadi Rahmadani, *Pekembangan dan pertumbuhan motorik Anak Besar*, (Jakarta: Makalah Disampaikan pada Pelatihan Guru Penjas SD Se- DKI Jakarta 2005

2 sampai 3 tahun; (c) Tahap atau tingkat kematangan, merupakan tahap pematangan gerak dasar yang ditandai dengan semakin efesienya koordinasi gerak yang dilakukan. Biasanya anak yang berada pada fase ini sudah layak untuk mendapatkan bentuk-bentuk gerak yang lebih kompleks lagi. Tahap ini sudah tercapai pada usia 6 atau 7 tahun. Jadi pada fase ini anak sudah siap untuk menerima berbagai informasi dari guru, karena tahap ini sudah memasuki sekolah sekitar kelas 1 dan 2 di sekolah dasar.³

Ketrampilan gerak dasar itu sendiri terbagi menjadi beberapa kategori. Sebuah kategori gerak adalah sebuah kerangka penggolongan, berdasarkan pada unsur-unsur yang sama. Pembagian kategori itu meliputi tiga macam yaitu; (1) Gerak dasar lokomotor (Berjalan, berlari, melompat); (2) Gerak dasar non lokomotor atau stabilitas (menekuk, meregang, mendorong); (3) Gerak dasar manipulasi (memantul, melempar, memukul, menendang).⁴ setiap kategori memiliki ciri gerak yang lazim dan mirip satu sama lain. ketrampilan teknik olahraga, merupakan kombinasi dari ketrampilan gerak dasar.

Berdasarkan uraian di atas maka, yang dimaksud dengan gerak dasar adalah sebuah kerangka penggolongan, berdasarkan pada unsur-

³ Yudha M.Saputra, *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Depdiknas, 2001), p. 14

⁴ Toho Cholik .M. op,cit, p. 19

unsur yang sama yaitu, Berjalan, berlari, melompat, menekuk, meregang, mendorong, memantul, melempar, memukul, menendang.

b. Gerak Dasar Lari

Lari merupakan bawaan semua manusia sejak lahir, semua anak adalah pelari sejak dapat berjalan. Lari merupakan salah satu dari gerak lokomotor dan juga merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik. Pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak terlepas dari lari, lari merupakan bagian dari setiap pemanasan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Dalam kehidupan seseorang, sering dihadapkan pada berbagai aktivitas gerak jalan dan juga lari. Lari adalah lompatan yang berturut-turut, Didalamnya terdapat dua fase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menumpu pada tanah jadi lari berbeda dengan jalan.⁵ Lari membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Koordinasi kerja antara kaki dan lengan juga penting, ini yang membedakan dengan jalan, Menurut Soegito lari adalah mengerakan badan/tubuh ke depan dengan melangkahkan kaki kanan dan kaki kiri berganti-ganti setiap kali kaki bertolak selalu ada saat melayang, saat melayang inilah yang membedakan saat berjalan dengan lari.⁶ lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan

⁵ Anon, Cara *BERLATIH Atletik* (Jakarta: Pemda DKI, 2001), p 4

⁶ Soegito dkk, *Pendidikan Atletik*, (Jakarta: Depdikbud, 1993), p. 42

melayang, artinya pada waktu lari kedua kaki menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki menyentuh tanah.

Menurut Tasmaya, lari didefinisikan sebagai berikut Lari (running) dapat dirumuskan sebagai gerakan ke depan dan langkah-langkah dengan catatan bahwa setelah kaki diluruskan dan diangkat terjadi suatu momen melayang yang disusul dengan pendaratan di tanah pada kaki yang lain.⁷ Sejalan dengan pendapat Tasmaya tersebut ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam gerakan lari, yaitu:

1. Gerakan kaki

Pada saat kaki tumpu melakukan tolakan tungkai diusahakan lurus mulai dari pergelangan kaki, lutut dan sendi panggul.

2. Gerakan lari

Untuk memelihara keseimbangan lengan dan tungkai diayun berlawanan dengan gerak selaras. Siku ditekuk 90°, jari tangan agak dikepal.

3. Sikap badan

Sikap badan agak menghadap kedepan dan agak kebelak. Semua otot badan mulai dari leher, dada dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga. Sedangkan menurut Tasmaya

⁷ Yahya Tasmaya, *Olahraga Lari Berprestasi*, (Jakarta: Pradnya Paramitha, 1984), p. 11

lari (running) dapat dirumuskan sebagai gerakan ke depan dan langkah-langkah dengan catatan bahwa setelah kaki diluruskan dan diangkat terjadi suatu momen melayang yang disusul dengan pendaratan di tanah pada kaki yang lain.⁸ Dari pendapat-pendapat tersebut terdapat beberapa unsur dari gerak dasar lari yaitu: (a) Terdapat saat di mana kedua kaki melayang di udara; (b) Terdapat gerak yang bertentangan antara tungkai dan lengan; (c) Sikut ditekuk lengan diayun; (d) Lutut selalu diangkat ke atas; (e) Kaki didorong pada telapak kaki bagian depan.

Hal-hal yang diutamakan dari kegiatan gerak dasar lokomotor lari adalah: Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar dengan eksistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).

Berdasarkan uraian berbagai teori yang telah dikaji di atas, maka pengertian gerak dasar lokomotor lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat kearah horizontal dengan meliputi pandangan, sikap tubuh atau badan, gerak lengan, gerak tungkai/kaki serta gerak koordinasi.

⁸ *Ibid.*, p 11

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian keseluruhan dari pendidikan yang ada. Pendidikan jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.⁹

Pendidikan jasmani itu sendiri semata-mata bukanlah pendidikan yang terpusat kepada pelajaran gerak badan melainkan pendidikan yang bersangkutan-paut dengan pertumbuhan dan kesehatan jasmani anak-anak. Oleh karena itu pada hakikatnya pendidikan jasmani tidak hanya menekankan fisik yang menekankan pada pengembangan kekuatan dan kesegaran jasmani, tetapi pengembangan ketrampilan manusia seutuhnya (fisik, mental, moral dan sosial) .

Istilah pendidikan jasmani dikenal dan dipergunakan kembali sebagai matapelajaran di SD, Istilah pendidikan jasmani semakin kuat kedudukannya dengan lahirnya SK Mendikbud No, 0413/u/1987. dalam SK menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan

⁹ Toho Chilik M. dan Rusli Lutan, op, cit, p. 134

individu secara organis, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani,¹⁰ Definisi tersebut tampak bahwa pendidikan jasmani merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik atau gerak sebagai media pendidikan untuk membentuk fisik anak didik.

Pendidikan jasmani menurut pendapat Cholik dan Lutan adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi peserta didik dengan lingkungannya yang dikelola melalui kegiatan jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.¹¹ Kegiatan jasmani di sini diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan ketrampilan motorik dan nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Syarifudin dan Muhadi menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.¹² Pendidikan jasmani semata-mata berurusan dengan pembentukan badan tetapi dengan manusia seutuhnya. Seperti dikemukakan oleh Kroll (1982) yaitu *Physical*

¹⁰ *Ibid.*, p.9.

¹¹ Cholik *op.cit.* p.3.

¹² Aip Syarifudin dan Muhadi, " *Pendidikan Jasmani dan kesehatan* ". (Jakarta: Depdikbud, (1992/1993), p.4.

Education is Thoungh And Of The Phisical. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur , terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Liputan tujuan itu atas pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual.

Rijsdorp dalam Lutan membagi pengalaman belajar yang bersifat mendidik dalam empat kelompok yaitu: (a) pembentukan gerak; (b) pembentukan prestasi; (c) pembentukan sosial; (d) pertumbuhan.¹³

Semua kegiatan pendidikan jasmani harus mengandung pengalaman belajar yang bersifat mendidik. Pendidikan sama sekali tidak lengkap tanpa jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan keseluruhan.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktifitas jasmani yang disusun oleh sistematis dan merupakan bagian integral dari pendidikan yang secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani individu, kecerdasan intelektual, emosional, pembentukan watak atau nilai dan sikap yang positif dan pembiasaan pada hidup sehat.

¹³ Rusli Lutan dkk. *Manusia dan Olahraga* (Bandung: FPOK Bandung, 1991), pp.7-8.

b . Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup 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. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar

bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta lifeskill. *Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.*

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar yang tersirat dalam kurikulum 2006/2013 adalah:

- (1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, (3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani, (4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi melalui aktifitas jasmani, permainan, dan olahraga, (5) Mengembangkan keterampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri/sena, aktifitas ritmik, akuatik (aktifitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), (6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, (7) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (8) Mengetahui dan memahami aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi

untuk mencapai kesehatan, dan pola hidup sehat, (9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Tujuan pendidikan jasmani harus tercapai melalui proses pembelajaran yang terencana dan teratur.¹⁴

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani yang tersiat di atas, peneliti merasa tujuan yang paling esensial pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah melalui aktifitas jasmani siswa dapat dapat meletakkan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai, serta mengembangkan mengembangkan ketrampilan gerak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat yang tersusun secara sistematis.

d. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar

Fungsi pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang sehat bersangkutan paut dengan pertumbuhan dan kesehatan jasmani anak-anak, fungsi pendidikan jasmani bagi anak yaitu dengan 3 aspek, (a) Menjadi fungsi tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot dalam menahan waktu kerja yang lama,

¹⁴ Kurikulum 2006, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*

meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu yang melakukan aktifitas yang berat secara terus menerus dalam waktu yang begitu lama, meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendirian yang diperlukan untuk menghasilkan gerak yang efisien dan mengurangi cedera.

(b) Aspek kognitif, Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh, pengetahuan dan membuat keputusan, meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani, (c) Aspek sosial, Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok, belajar komunikasi dengan orang lain, mengembangkan bertukar pikiran dan mengavaluasi ide dalam kelompok, mengemngkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat, mengembangkan sifat-sifat yang positif, mengembangkan sikap yang mencerminkan moral yang baik, (d) Aspek emosional, Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktifitas jasmani, mengembangkan sifat yang positif sebagai penonton, melepas ketegangan melalui aktifitas fisik yang tepat, memberikan saluran untuk mengespresikan diri dan kreatifitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktifitas yang relevan

3. Karakteristik Siswa Kelas III SD

Guru harus memperhatikan karakter yang ada pada diri anak baik dari segi fisik, mental, maupun sosial emosional dalam rangka memenuhi hasrat bergerak pada anak-anak, Pendidik (guru) yang profesional harus mau mempelajari dan mengenal jiwa dan perkembangan peserta didiknya. Dengan menguasai pengenalan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik maka setiap pendidik akan mampu mengelola proses belajar mengajar dengan baik. Oleh karena itu, agar pembelajaran yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik sesuai rencana maka perkembangan dan sifat-sifat peserta didik sangat penting untuk dikuasai bagi pendidik. Menurut Ihsan perkembangan dan sifat-sifat peserta didik matang usia sekolah dasar (7 – 13 tahun) meliputi: (a) Perkembangan jasmani, (b) Perkembangan rohani, (c) Kemampuan menerima ilmu, dan (d) sikap sosial dan pergaulan.¹⁵ Hal ini berarti secara fisik gerakan-gerakannya telah berkembang dengan baik.

a. Perkembangan sosial

Menurut Mulyani kemampuan anak pada usia sekolah dasar dalam perkembangan sosial yaitu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, penerimaan lingkungan serta sebagai pengalaman yang bersifat

¹⁵ Fuada Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan* (Jakarta: Rinneka Cipta, 2005), pp.81-82.

positif. selama anak melakukan berbagai aktivitas sosial merupakan modal dasar yang amat penting bagi anak untuk kehidupan di masa yang akan datang. ¹⁶ pada perkembangan sosial sebagai modal di masa yang akan datang orang tua sangat dianjurkan selain memberikan bimbingan juga harus mengajarkan kepada anak bagaimana cara bergaul di masyarakat dengan tepat, dan memberikan kepercayaan atau kesempatan pada anak. Selain memberikan bimbingan orang tua juga menjadi model yang baik bagi anak-anaknya.

b. Perkembangan Emosional

Pada tahap perkembangan emosional anak usia SD menurut hasil penelitian Pittsburgh dalam Mulyani Sumantri diperoleh informasi bahwa 22% dari 789 anak usia antara 7-11 tahun sering mendapat perawatan psikiater yang menyimpulkan masalah pada tahun-tahun pertama dari hasil penelitian lain di peroleh informasi bahwa terdapat 5-15% anak yang mengalami gangguan, namun namun persentasi yang rendah ini dapat mewakili 3-9 Juta anak. Beberapa tipe masalah emosional pada usia ini antara lain berkelahi, berbohong, melanggar peraturan dan sebagainya. ¹⁷.

Perkembangan emosional pada rentang usia ini kedekatan orang tua sebagai pendidik dapat lebih dekat agar lebih mudah mengarahkan

¹⁶ Mulyani Sumantri dan Nana Soadiah, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: UT.2007)p. 239

¹⁷ *Ibid.*,p. 215

emosional anak pada wadah-wadah kegiatan tertentu untuk membentuk karakter yang cenderung baik.

c. Perkembangan Intelektual

Menurut Piaget dalam Sunarto karakteristik perkembangan kognitif pada siswa sekolah dasar dapat dibedakan antara beberapa tahap seiring dengan perkembangan anak berdasarkan usianya. yaitu: (a) tahap sensori motor : 0-2 Tahun., (b) Tahap operasional: 2-11 tahun, tahap operasional di bagi menjadi dua yaitu: pra operasional: 2-6 tahun dan operasional kongkrit: 7-11 tahun; (c) tahap operasional formal: 11-15 tahun, tahap operasional formal dibagi menjadi dua yaitu: tahap pemikiran organisasional: 11-15 tahun dan tahap pemikiran keberhasilan 15 tahun ke atas.¹⁸ Dapat dinyatakan, bahwa siswa kelas III yang rata-rata usia 9-10 tahun dapat berpikir secara logis namun tetap ada tahapan operasional kongkrit.

d. Perkembangan Fisik

Menurut Sumantri anak berusia 7 tahun tidak akan banyak berubah sampai usia 9 tahun, hal ini dalam keadaan normal. Tingkat pertumbuhan anak sangat berbeda antar ras, bangsa dan tingkat social ekonominya. Pada anak usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan, badanya bertambah berat kurang lebih 3,5 Kg dan tingginya bertambah.

¹⁸ Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik.*(Jakarta: Rineka Cipta.1995)p.26

Namun setelah remaja anak perempuan pada usia 12-13 tahun berkembang lebih cepat daripada anak laki-laki.¹⁹ Perkembangan fisik siswa dengan rentang usia 9-10 tidak jauh berbeda antara laki-laki dan perempuan baik dari tinggi badan maupun berat badan.

e. Perkembangan Psikologi atau Mental

Siswa kelas III memiliki kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya, sifat berkhayal, masih ada, dan menyukai suara dan gerak, senang meniru dengan idamanya, perhatian terhadap permainan yang diorganisasikan, tapi belum menepati peraturan sebenarnya, sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa, aktivitas yang menyenangkan bertambah, sangat menyenangi kegiatan kompetitif.²⁰ Kegiatan-kegiatan yang disukai pada kategori usia kelas III sekolah dasar belum sesuai dengan apa yang seharusnya, dapat diarahkan dengan bimbingan dari orang-orang dewasa melalui kegiatan atau pujian yang disukai.

f. Perkembangan Jasmani

Anak kelas III dan IV kira-kira berumur diantara 9-10 tahun mempunyai karakteristik jasmani:

¹⁹ Mulyani, Sumantri dan Nana Syaodi Op.Cit.h.23

²⁰ Sukintaka, *op.cit.*, p.

1) Perbaikan Koordinasi dalam keterampilan gerak, 2) daya tahan berkembang, 3) Pertumbuhan tetap 4) Koordinasi mata dan tangan baik, 5) sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan, 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar, 7) secara Fisiologi putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki, 8) Gigi tetap mulai tumbuh, 9) Perbedaan secara perorangan dapat di bedakan dengan nyata, 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.²¹

Menurut Piaget dalam Dimiyati mengatakan bahwa perkembangan kongnitif anak dapat dibedakan dalam beberapa tahap seiring dengan perkembanagan anak berdasarkan usiannya, yaitu : (a) 0 – 2 tahun: sensori motor, (b) 2 – 6 tahun: pra operasional, (c) 7 – 11 tahun: operasional konkret, (d) 11 tahun: operasional formal.²²

Karakteristik siswa kelas III berada pada tahap operasional konkret karena tentang usia siswa berada pada 7 – 11 tahun. Pada tahapan ini siswa sudah mulai menggunakan aturan – aturan yang jelas dan logis, kecakapan befikir logisnya terbatas pada benda – benda yang bersifa konkret, melakukan klasifikasi dan pengelompokan serta pengaturan masalah. jadi, pada intinya karakteristik siswa kelas III sudah mampu menarik kesimpulan, menafsirkan dan mengembangkan suatu konsep.

²¹ Sukintaka, op.cit, p 42

²² Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka cipta, 2006), p. 14

Adapun perkembangan jiwanya mulai tenang, daya ingatan kuat dan mampu menerima pelajaran dalam jangka waktu tertentu, misalnya 40 menit secara terus menerus. Berarti ia sudah mampu memusatkan perhatiannya kepada pelajaran yang di sampaikan oleh pendidik. Hal ini yang mendasari bahwa ia telah siap meneriama sejumlah ilmu pengetahuan yang di berikan melalui proses pembelajaran di dalam dan luar kelas, Sikap sosial mereka berkembang dan mengalami perubahan ketika bergaul dengan teman sebaya yang berasal dari berbagai kalangan bahkan dari berbagai daerah lain sikap sosial seperti ini yang membantu mereka untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan baik di dalam maupun di luar kelas.

B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif Atau Desain-desain Alternatif Interpensi Tindakan Yang di Pilih

1. Hakikat Permainan Bola Besar

a. Pengertian Permainan Bola Besar

Permainan bola besar merupakan suatu sarana hiburan yang diminati dan dimainkan oleh banyak orang baik dari kalangan anak-anak, remaja maupun orang dewasa, permainan berasal dari kata (main) yang artinya melakukan suatu kegiatan untuk menyenangkan hati, baik menggunakan alat,maupun tidak menggunakan alat, bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, tergantung pada

keingina serta kesepakatan yang dibuat oleh peserta. Permainan digunaka sebagai istilah yang mencangkup jangkauan kegiatan dan perilaku yang luas serta mungkin bertindak sebagai ragam tujuan yang sesuai dengan usia anak.

Permainan bola besar, adalah macam-macam jenis permainan yang sudah mempunyai peraturan sendiri dan mempunyai wadah atau organisasi, baik secara nasional maupun internasional, sebagai contoh permainan jenis permainan yang mempergunakan bola besar, bentuknya seperti bola voli, bola basket, sepak bola, bola tangan.

Menurut Pellegrini dalam Naville Bennet Bahwa permainan didefinisikan menurut tiga matra sebai berikut : (1) Permainan sebai kecenderungan, (2) permainan sebagai konteks, dan (30 permainan sebagai perilaku yang dapat diamati. Bermain merupakan istilah yang berarti sebagai setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

permainan bola besar merupakan sebuah rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian pendapat di atas maka, yang dimaksud dengan permainan bola besar adalah salah satu bentuk permainan

yang membantu guru untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa yang memiliki komponen yakni: kegiatan yang peraturanya fleksibel (bebas), aktivitas gerak lari berulang-ulang, variasi gerak, aktif dan semangat.

C. Basan Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Gusril, yang berjudul pendekatan bermain, suatu penelitian survey pada siswa kela IV SDN kota padang, tahun 2002 / 2003.²³ menyimpulkan bahwa permainan membuat perasaan anak-anak menjadi senang, gembira, bergairah dan bersemangat. Permainan yang menggunakan alat lebih menyenangkan siswa dan membuat siswa merasa lebih seru. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa manfaat yang didapat anak-anak ditinjau dari aspek kongnitif adalah menambah wawasan dan ilmu, melatih pola pikir dan memahami permainan. Adapun manfaat yang ditinjau dari aspek motorik dan afektif kongnitif adalah fisik lebih sehat dan kuat, mengeluarkan energi yang lebih melatih pola fikir dan fisik, kegiatan bermain yang dilakukan anak dapat bermanfaat bagi diri anak tersebut bila mendapat perhatian dari orang tua. Dalam penelitian ini ternyata 84% orang tua mempunya perhatian terhadap kegiatan bermain. Hasil

²³ Gusril, Anak dan bermain, *Jurnal Nasional Penjas dan Ilmu keolaragaan*,(Jakarta volume 2 Nomor 2, Agustus 2003).

penelitian yang lain ditulis oleh Aruwono yang berjudul permainan kecil bagian dari media mencapai kreatifitas anak sekolah dasar kelas rendah mengemukakan bahwa permainan kecil dapat mendukung semangat anak untuk menunjang fisiknya. Ini akan berhasil jika metode metode yang dilakukan tanpa hukuman dan mengecewakan. Tetapi semangat yang mengembirakan, merasa senang, bekerja sama, jadi kita mencoba merangkum semua kegiatan siswa sehari – hari dalam aktifitas bermain. Dan permainan dapat menampung teori *kognitif* dan *phisikomotor* pada anak sehingga memberikan arti dalam hidup.²⁴

Penelitian yang lain yang di tulis oleh Suryobroto yang melakukan penelitian tentang pembelajaran aquatic bagi siswa sekolah dasar kelas awal dengan bentuk permainan, suatu penelitian experiment di sekolah dasar tahun 2004.²⁵ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran melalui permainan dapat diterapkan pada siswa sekolah dasar teruma kelas awal, sehingga anak menjadi senang dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Pembelajaran dapat memanfaatkan lingkungan dan teknologi agar siswa memiliki pengalaman yang sesuai dengan kebutuhannya. Oleh

²⁴ Htp//: Wikipedia Indonesia. org

²⁵ Agus S. Suryobroto, Pembelajaran. Jurnal nasional, penjas volume 3 Nomor 2 Agustus 2004

karena itu pembelajaran dibuat lebih bermakna, siswa merasa nyaman dan senang, sehingga kemampuan gerak dasar lari yang dikuasainya dapat bermanfaat dalam kehidupan siswa.

Dalam melaksanakan prose pembelajaran mengajar pendidikan jasmani guru dapat menggunakan bermain bola besar. bermain bola besar merupakan suatu pembelajaran yang berusaha untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui keterlibatan siswa secara utuh sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Permainan bola besar tiada lain dapat mengembangkan psikis dan fisik anak-anak kearah yang lebih baik. Karena secara tidak sadar perkembangan psikis dan fisik dapat berkembang dengan cepat melalui aktifitas bermain oleh anak. Oleh karena itu, pemilihan materi dan pendekatan pembelajaran merupakan faktor yang menentukan keberhasilan peningkatan hasil belajar dalam pendidikan jasmani.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep yang dikemukakan pada bagian sebelumnya, maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut” Apabila proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan permainan bola besar, maka dapat

diduga kemampuan gerak dasar lari khususnya permainan bola besar akan meningkat.