

BAB II
KERANGKA TEORI , KERANGKA BERFIKIR,
DAN HIPOTESIS TINDAKAN

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Gerak Dasar Berlari

Menurut Gabbard, LeBlanc, dan Lowy gerak dasar adalah merupakan gerak dasar untuk macam-macam keterampilan dan merupakan gerak alami yang dapat dilihat, didengar, dan dirasakan secara sadar dan akan menunjukkan keterampilan bertahap.¹ Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak terdapat pola-pola gerak dalam mempelajari gerakan olahraga, atlet berusaha mengerti gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.² Gerak dasar fundamental mulai bisa dilakukan oleh seseorang sebagian pada masa bayi dan sebagian pada masa anak-anak. Gerak dasar yang mulai bisa dilakukan

¹[http://eprints.uny.ac.id/9417/3/ Pengertian Gerak Dasar. pdf](http://eprints.uny.ac.id/9417/3/Pengertian_Gerak_Dasar.pdf) (diakses tanggal:16-11 15 pukul 18.05 WIB)

²Widiastuti, Belajar Gerak, (2013) h.11

pada masa bayi dan anak-anak tersebut bisa disempurnakan pada masa-masa sesudahnya melalui proses berlatih atau melakukan berulang.

Pada siswa SD, pada umumnya gerakan-gerakan tersebut sudah mampu dilakukan oleh siswa, dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa. Perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan gerakan yang kurang bertenaga. Berlari merupakan salah satu contoh gerak dasar yang sering dilakukan oleh setiap manusia, terlebih untuk anak-anak sekolah dasar (SD). Menurut Yudha M Saputra, gerak dasar dikelompokkan menjadi tiga jenis gerakan yaitu sebagai berikut:

1. Lokomotor : merupakan aktivitas perpindahan seseorang dari suatu tempat ketempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang sebagai hasil beberapa tahap kematangan namun berlatih dan memperoleh pengalaman merupakan sesuatu yang penting untuk mencapai kematangan, contoh: jalan, lari, lompat, loncat dan guling.
2. Nonlokomotor : disebut juga sebagai keterampilan yang stabil, merupakan gerakan yang sedikit atau bahkan tidak bergerak bila dipandang dari suatu pangkal gerak, contoh : menekuk, mengayun, mengulur, bergoyang, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.
3. Manipulasi : melibatkan kontrol objek utama, dengan tangan dan tungkai.

Ada dua klasifikasi yaitu :

- a) Menerima : menangkap dan menghentikan.
- b) Memberi : melempar, memukul dan menyepak.³

Menurut Sugiyanto dengan pertumbuhan fisik yang semakin tinggi dan semakin besar atau semakin berotot, maka peningkatan penguasaan gerak dasar bisa diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mekanika tubuh dalam melakukan gerakan makin baik
2. Kontrol dan kelancaran gerak makin baik
3. Pola atau bentuk gerakan makin bervariasi
4. Gerakan makin bertenaga.⁴

Salah satu gerak dasar adalah berlari, menurut Yudha M Saputra lari adalah bagian dasar dalam kegiatan atletik yang merupakan suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari suatu tempat ke tempat lainnya.⁵ Menurut Mochamad Djumidar bahwa Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.⁶

Tujuan lari adalah menggerakkan badan ke depan akibat dari gaya dorongan ke belakang terhadap tanah, dengan melakukan gerak mengais

³Yudha M Saputra, Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001) h.18-19

⁴Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik, (Jakarta, 1993) h.21

⁵Ibid, h.43

⁶Mochamad Djumidar A. Widya, Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain, (Jakarta, Januari 2011) h.1

(*pawing movement*). Lari bertujuan untuk menggerakkan badan ke depan dengan melangkahkahi kaki secara bergantian, dan selalu ada saat melayang agar dapat membedakan antara berjalan dan berlari. Gerak berlari dengan sikap tubuh condong ke depan dapat mengurangi tahanan angin.

Gerak dasar berlari merupakan bagian dari kurikulum dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar. Pembelajaran atletik membahas tentang gerak dasar yaitu gerak dasar berlari, melompat dan menangkap. Dalam berlari, semua pelari baik pelari jarak pendek maupun jarak jauh, harus berusaha meningkatkan kecepatannya. Kemampuan untuk dapat lari dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek maupun jarak jauh sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan tetapi banyak yang dapat dicapai dengan mengajarkan teknik lari yang lebih benar dan lebih efisien. Dalam konteks pendidikan jasmani, lari merupakan salah satu item penting untuk gerak dasar, sehingga dengan teknik lari yang benar dan efisien siswa atau anak-anak harus dibiasakan lari bebas dengan gerakan yang lembut dan santai.

Guru atau Pelatih harus memperkenalkan secara berangsur-angsur unsur-unsur teknik; kaki mendorong tubuh dan bergerak secara bertahap.

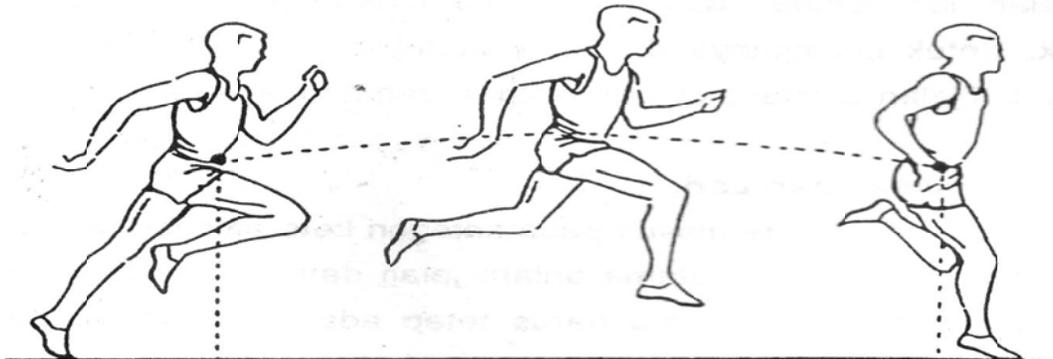
1. Menopang tubuh
2. Mendorong tubuh kedepan
3. Pulih kembali setelah selesai tiap tahap dorongan, siap untuk tahap berikutnya.
4. Pundak membentuk sudut siku-siku

5. Pangkal paha dan tumit yang diangkat memudahkan untuk berlari dengan benar dan baik.⁷



Gambar 2. 1 : Teknik dasar berlari

Sumber : Yusuf Adisasmita



Gambar 2. 2 : Teknik dasar Berlari

Sumber : Yoyo Bahagia

⁷Yusuf Adisasmita, Cara Mengajar Lari, (PB. PASI) h.4

Menurut Ken Doherty, seorang pelatih berpengalaman dan penulis terkenal mengenai teknik lari memberikan nasihat, "lakukan yang sifatnya alami, selama yang alami tersebut bersifat mekanik. Jika tidak, lakukan yang sifatnya mekanik sampai menjadi sesuatu yang alami".

Dalam fase berlari, fase yang perlu diperhatikan adalah kaki terlebih dahulu karena dalam berlari terbagi menjadi dua golongan, mereka yang lari dengan kaki menempel di tanah, dan berusaha meratakannya, dan mereka yang lari melayang di atas tanah, menggunakan bumi sebagai papan tolak untuk melayang. Kaki digunakan sebaik-baiknya dari tumit hingga pertengahan telapak kaki serta jari-jari. Pergelangan kaki tekuk dan gunakan untuk meningkatkan daya tolak. Lutut diangkat untuk mengendalikan telapak kaki. Ayunan lengan harus mengimbangi tubuh dengan jalan membantu menyerap dorongan kaki. Lengan berayun seirama dengan kaki. Tangan mengendalikan tegangan, dan kepalkan jari-jari anda. Pergelangan tangan ke atas dan segaris dengan lengan, sehingga tangan tidak menyepak tanpa tujuan di udara. Siku tidak terkunci dan mendapatkan kekuatan dari pergerakan turun naik siku. Bahu/pundak harus tetap membentuk sudut siku-siku dengan arah gerakan dan lengan harus tetap berputar pada persendian pundak dengan gerakan ke muka dan ke belakang, sejajar dengan arah lari. Lengan juga membantu kekuatan kaki dalam tahap-tahap dorongan.⁸

⁸Brown Richard L, Bugar Dengan Lari, (Jakarta, PT. Raja grafindo persada, 2001) h.25

Sikap tubuh pada anak-anak cenderung memiliki tubuh yang tegap, dan terlalu membungkuk sehingga kepala cenderung terlalu menunduk kebawah melihat ke tanah. Gerakan tangan yang terlalu kaku, lengan yang tidak digerakan menimbulkan lari menjadi terhambat karena tidak adanya dorongan dari lengan. Maka diberikan gerakan-gerakan dasar dalam berlari yang mampu di mengerti oleh siswa.

Menurut Djumidar gerakan-gerakan dasar lari untuk siswa-siswi sekolah dasar bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Gerakan menginjak-nginjak tanah, gerakan dari pergelangan kaki pinggul tidak bergerak.
2. Gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu ke depan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit.
3. Gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan bergantian dengan frekuensi yang cepat.
4. Gerakan mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan tidak boleh kaku dan harus rileks.
5. *Hopping*, artinya gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan.
6. *Hoppjump*, atau melompat kijang, yaitu langkah yang lebar disertai gerak lompatan ke depan kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan.
7. *Hopstep* atau jingkring atau angklek dilakukan gerakan tersebut dengan tumpuan satu kaki dengan mengangkat lutut bergerak ke depan dengan frekuensi yang cepat dilakukan berganti-ganti kaki.⁹

⁹Mochamad Djumidar A Widya Op. Cit. h.14

Dengan demikian berdasarkan hakekat gerak dasar berlari, maka perlu diketahui karakteristik anak kelas III sekolah dasar untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari untuk dapat memudahkan siswa memahami gerak dasar berlari yang benar.

2. Karakteristik Anak Kelas III Sekolah Dasar (SD)

Karakteristik anak kelas III sekolah dasar memiliki perkembangan berpikir yang baik. Istilah yang biasa digunakan dalam psikologi ialah intelek dan inteligensi. Yang dimaksud intelek ialah pikir, sedangkan inteligensi adalah kemampuan kecerdasan. Dalam keadaan pertumbuhan yang biasa, pikiran berkembang secara berangsur-angsur, sampai anak mencapai umur 8-12 tahun, ingatannya menjadi kuat. Anak mengalami masa belajar, yaitu pada masa belajar anak akan menambah pengetahuannya, menambah kemampuannya, mencapai kebiasaan yang baik.¹⁰ Menurut Elizabeth B Hurlock, Ada beberapa keterampilan pada masa anak sekolah dasar kelas III yaitu, 1) keterampilan menolong diri sendiri 2) keterampilan menolong orang lain 3) keterampilan sekolah 4) keterampilan bermain.¹¹ Karakteristik anak di usia sekolah dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat sekolah dasar (SD), sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan

¹⁰Zulkifli L, Psikologi Perkembangan, (Bandung, PT. Remaja Rosdakarya,2009) h.58

¹¹Elizabeth B hurlock, Psikologi Perkembangan, (PT. Erlangga) h.151

siswanya. Sifat-sifat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak. Minat dan sifat-sifat sosial-psikologis yang telah dikemukakan di depan perlu diperhatikan di dalam pemberian aktivitas agar sesuai dengan kebutuhannya agar pertumbuhan dan perkembangan lebih lanjut menjadi semakin baik. Sebagai guru SD harus mengerti dan memahami karakteristik dan aktivitas yang dibutuhkan siswanya.

Menurut Sugiyanto adapun karakteristik dan kebutuhan yang dibutuhkan peserta didik dibahas sebagai berikut :

1. Bermain dalam situasi berlomba dan bertanding, karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang memuat banyak permainan.
2. Aktivitas menggunakan alat-alat
3. Pengenalan cabang-cabang olahraga tertentu yang sederhana
4. Berlatih melakukan gerakan berulang-ulang untuk menguasai keterampilan tertentu.
5. Aktivitas gerak bebas dan tari kreatif.
6. Latihan kemampuan fisik yang berunsur gerak : Jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, panjat, mengguling, mengulur, dan melipat tubuh.
7. 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 lingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat.¹²

¹²Sugiyanto, Op.Cit. h.23-24

Pada usia sekolah dasar (SD), banyak aktivitas yang mereka lakukan, contohnya melakukan aktivitas pada umumnya dan aktivitas fisik pada khususnya, seperti dalam bukunya menurut Mochamad Djumidar mengemukakan ada sifat-sifat sosial-psikologis menonjol yang dimiliki anak sekolah dasar yang berpengaruh di dalamnya, yaitu sebagai berikut :

1. Sifat sosial psikologis pada usia 6-9 tahun adalah:

- a. Imajinatif
- b. Senang suara dan gerak berirama
- c. Senang mengulang-ngulang aktivitas tertentu
- d. Senang aktivitas kompetitif
- e. Rasa ingin tahunya besar
- f. Selalu memikirkan apa yang dibutuhkan dan yang diinginkan
- g. Lebih senang aktivitas kelompok dengan teman sebaya dan sejenis kelamin sama daripada aktivitas individual
- h. Mulai berminat melakukan permainan yang memakai peraturan, tetapi yang sederhana
- i. Cenderung membandingkan dirinya dengan temannya, dan mudah rendah diri bila merasa ada kekurangan atau mengalami kegagalan
- j. Mudah gembira karena pujian, dan mudah kecewa karena kritik
- k. Senang menirukan idolanya.

2. Karakteristik dilihat dari sudut fisik

- a. Ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi anak pria.
- b. Perbaikan koordinasi seperti melempar, memukul, melompat, dan sebagainya.
- c. Pertumbuhan terus meningkat.
- d. Koordinasi tangkima (tangan, kaki, mata).

3. Karakteristik ditinjau dari sudut mental

- a. Ruang lingkup perhatian bertambah.
- b. Kemampuan berfikir meningkat karena pengalaman-pengalamannya.
- c. Anak senang dengan gerak yang berirama.
- d. Sudah berita-cita
- e. Minat terhadap permainan meningkat.
- f. Senang berlomba, dan olahraga beregu.
- g. Menirukan orang-orang dewasa/idolanya.
- h. Motivasinya tinggi.¹³

Hakikat anak menurut pandangan Teori Belajar Konstruktivisme, berkaitan dengan anak dan lingkungan belajarnya menurut pandangan konstruktivisme, Driver dan Bell mengajukan karakteristik sebagai berikut :

- a. Siswa tidak dipandang sebagai sesuatu yang pasif melainkan memiliki tujuan.
- b. Belajar mempertimbangkan seoptimal mungkin proses keterlibatan siswa.
- c. Pengetahuan bukan sesuatu yang datang dari luar melainkan dikonstruksi secara personal,
- d. Pembelajaran bukanlah transmisi pengetahuan, melainkan melibatkan pengaturan situasi kelas.
- e. Kurikulum bukanlah sekedar dipelajari, melainkan seperangkat pembelajaran, materi, dan sumber.¹⁴

Maka dapat dikatakan seorang guru setelah mengetahui karakteristik anak kelas III sekolah dasar, maka guru dapat memberikan penerapan permainan kecil yang tepat untuk diterapkan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari secara berulang dengan jumlah pertemuan tertentu.

¹³Mochamad Djumidar, Dasar-dasar Atletik, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2001) h.9.3-9.4

¹⁴Ratna Yudhawati, Teori-teori Dasar Psikologi Pendidikan,(jakarta, PT. Prestasi Pustakararaya 2011) h.71

3. Hakikat Permainan Kecil

W. R Smith seorang psikolog mengatakan bahwa bermain atau permainan adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran. Orang biasanya mengatakan, bermain adalah bergerak sambil bersenang-senang. Dalam pengertian permainan termasuk gerakan, jadi permainan selalu diiringi oleh suatu gerakan tersebut. Misalnya gerakan dalam pendidikan jasmani, ada juga gerakan (getaran) jiwa seseorang yang melakukan permainan tersebut. Permainan adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan, diiringi oleh perasaan senang. Perilaku seseorang merupakan ekspresi dari permainan. Suasana di dalam bermain selalu bebas.¹⁵

Menurut Teori dari Gros, Teori ini percaya bahwa Bermain merupakan alat yang berguna membantu tercapainya tujuan pendidikan. Teori ini menjelaskan bahwa kegiatan manusia yang *instingtif* cenderung berdasarkan atas perkembangan anak di dalam kehidupannya. Anak-anak menangis, tertawa, tengkurap, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, lari dan lain-lainnya, masing-masing mempunyai periode perkembangannya.¹⁶

¹⁵Soemitro, Permainan Kecil, (Jakarta, Departemen Pendidikan dan kebudayaan 1993) h.2

¹⁶Ibid h.9

Teori rekreasi adalah teori yang berasal dari Schaller dan Lazarus, keduanya ilmuan bangsa Jerman, yang berpendapat bahwa permainan merupakan kesibukan untuk menenangkan pikiran atau beristirahat. Orang melakukan kesibukan bermain bila ia telah bekerja, maksudnya untuk mengganti kesibukan bekerja dengan kegiatan lain yang dapat memulihkan tenaga kembali.¹⁷ Permainan dalam suasana yang bebas itu setiap individu yang ikut bermain dituntut untuk mengikuti ketentuan-ketentuan atau peraturan permainan itu sendiri. Dengan demikian setiap anak yang bermain ada nilai-nilai yang dipelajari dengan jalan menghayati dan melaksanakan peraturan itu.

Nofi Marlina Siregar dan Anggani Sudono menyebutkan pengertian dan definisi bermain yaitu sebagai berikut:

"Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberi informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak".

Menurut Mayke S. Tedjasaputra dan A. Aziz Alimul mengemukakan bahwa:

"Bermain merupakan pengalaman yang sangat berguna bagi anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan. Bermain merupakan cara anak mengkomunikasikan dirinya ke dunia luar mengingat kemampuan berbicara mereka belum sebaik orang dewasa".¹⁸

¹⁷Zulkifli L, Op.Cit. h.39

¹⁸Nofi Marlina Siregar, Teori Bermain, (Jakarta, November, 2013) h.3

Anak-anak pada usia sekolah dasar bila di amati beberapa waktu, akan nampak betapa tingginya kegiatan mereka. Sungguh sulit bagi anak usia sekolah dasar untuk duduk dan diam. Anak usia sekolah dasar selalu bergerak, lari ke sana dan kesini, lompat-lompat, memanjat terus lompat turun dan terus berlari lagi. Anak-anak tidak akan menyia-nyiakan kesempatan bermain jika memang ada. Secara harfiah, dapat dikatakan bahwa akan merangsang anak untuk bergerak. Alam mendorong mereka untuk bergerak, sehingga jantung, paru-paru, dan otot seluruh tubuhnya akan berkembang lebih serasi. Bermain tidak tergantung pada ada tidaknya alat atau peralatan. Tanpa adanya alat atau peralatan, asal ada kesempatan untuk bermain, anak-anak akan melangsungkan permainan itu. Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan dan merupakan suatu bentuk kegiatan yang disukai oleh anak-anak¹⁹.

Ada berbagai aspek manfaat bermain bagi anak, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat bermain untuk mengembangkan fisik
2. Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan
3. Manfaat bermain untuk perkembangan intelektual
4. Manfaat bermain untuk perkembangan sosial
5. Manfaat bermain untuk perkembangan emosi
6. Manfaat bermain untuk pengembangan keterampilan olahraga.²⁰

¹⁹Yudha M. Saputra, Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar, (Jakarta, Depdiknas 2001), h.6

²⁰Ibid., h.7-9

Menurut Nofi Marlina Siregar juga mengemukakan bahwa ada beberapa manfaat bermain bagi perkembangan anak, bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, yaitu :

- a. Aspek fisik, bila anak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan aktivitas fisik terutama motorik kasar, akan membuat tubuh menjadi sehat.
- b. Permainan yang melibatkan kemampuan motorik kasar dan motorik halus akan meningkatkan keterampilan anak.
- c. Keterlibatan anak dengan orang lain dapat membantu anak untuk bersosialisasi dengan teman sebaya atau orang lain, anak akan belajar berpisah dengan ibu dan pengasuh, belajar berbagi dengan orang lain, melakukan pemecahan masalah, meningkatkan perkembangan bahasa baik bahasa ekspresi maupun bahasa reseptif, dan sebagai lahan bermain peran sosial.
- d. Aspek perkembangan bahasa, melalui kegiatan bermain anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani berbicara. Kegiatan ini akan melatih kemampuan mengkoordinasikan antara apa yang terpikir dengan gerakan motorik organ-organ dalam rongga mulut. Hal ini penting untuk kemampuan anak dalam berkomunikasi dan memperluas pergaulannya di kemudian hari.
- e. Aspek emosi dan kepribadian, melalui bermain seorang anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Kegiatan bermain bersama sekelompok teman sebaya akan memberikan kesempatan bagi anak untuk menilai diri sendiri tentang kelebihan-kelebihan yang dimilikinya, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri karena merasa mempunyai kompetensi tertentu.
- f. Aspek kognitif, dengan bermain akan memberikan pengetahuan yang luas dan daya nalar anak, menumbuhkan kreativitas, kemampuan berbahasa dan peningkatan daya ingat anak.
- g. Aspek ketajaman panca indra, dalam bermain seorang anak akan menggunakan sebagian besar panca indra dalam kegiatan tersebut. Secara tidak langsung panca indera tersebut akan terasah sehingga menjadi lebih peka pada hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya.²¹

²¹Nofi Marlina Siregar, Op.Cit, h.96

Anak-anak bermain di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Melalui bermain mereka mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat setiap benda yang dimainkan. Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak, dengan bermain siswa dapat memperoleh kesenangan dan ketangkasan gerak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai suatu tujuan pendidikan. Dengan bermain, akan timbul situasi yang memungkinkan terlaksananya proses pendidikan. Adanya rasa senang menyebabkan anak bersikap spontan, sehingga watak alami anak akan mudah dilihat. Melalui bermain anak akan mengaktualisasikan potensi aktivitas anak yang berbentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga guru perlu memberi nasihat, memberi pengarahan, mengoreksi atau memberi bimbingan yang sesuai dengan tujuan pendidikan.

Teori bermain membahas bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat dan sikapnya, kedewasaanya dan responnya terhadap semua itu. Seperti Pestalozzi, mengemukakan bahwa bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial anak.²²

²²Soemitro, Op.Cit, h.3

Di sekolah juga dikatakan bahwa alat-alat untuk menunjang kegiatan program pendidikan jasmani masih kurang memadai. Bahkan ada sekolah yang sama sekali tidak mempunyai peralatan yang layak untuk menunjang kegiatan kurikulum pendidikan jasmani. Maka salah satu jalan untuk mengatasi masalah ini adalah menyajikan kegiatan-kegiatan yang tidak memerlukan alat atau perkakas yang meyajikan bendanya dapat diperoleh di tempat yang bisa dilakukan, misalnya : pohon, pagar, pintu pagar, tiang bendera, batu-batu yang terdapat di halaman, dan sebagainya. Dengan memodifikasi peraturan permainannya, telah tersusun permainan tanpa alat yang baru.

Permainan merupakan bagian dari pada bidang studi olahraga yang mempunyai banyak sekali kegiatan. Seperti halnya pada kegiatan-kegiatan olahraga pada umumnya permainan juga akan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmaniah, koordinasi gerak, kejiwaan, dan sosial, sehingga permainan juga akan ikut mempersiapkan siswa menjadi siap melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti atletik, beladiri, renang, senam, dan taekwondo.

Permainan kecil dalam atletik adalah materi pelajaran atau program pembelajaran atletik yang disajikan dalam nuansa permainan. Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur disiplin, dan menghilangkan substansi pokok-pokok materi atletik. Akan tetapi permainan atletik berisi seperangkat teknik dasar atletik berupa lari, lempar

dan lompat yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, memperkaya perbendarahan gerak dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya. Meskipun demikian, proses pembelajaran berisi kegiatan eksplorasi tetapi tetap bertujuan hingga kemudian gerak dasar atletik itu dikuasai oleh para siswa. Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka beberapa hal tersebut di bawah ini menjadi pokok pertimbangan untuk menjadi pedoman dalam penyelenggaraannya, yaitu:

1. Pengembangan dimensi permainan atletik
2. Pengembangan berbagai variasi gerakan atletik
3. Pengembangan dimensi irama atletik
4. Pengembangan kemungkinan kompetisi atletik
5. Pengembangan pengalaman atletik.²³

Permainan dalam atletik berfungsi untuk mengembangkan aspek-aspek fisik. Jenis permainan yang dimaksud adalah permainan yang dalam pelaksanaannya membutuhkan suatu kekuatan, ketahanan, ketangkasan dan juga reaksi. Permainan ini biasanya berhubungan dengan aktifitas lari, menangkap dan melompat. Adapun jenis permainannya adalah permainan lompat melewati kertas, mengoper kertas, lompat kancil, lompat melewati tali, permainan berlomba estafet, melempar, melompat dan menangkap bola, bola beranting di atas kepala, dan permainan berhadapan dan berbelakangan. Permainan ini banyak sekali faedahnya terhadap perkembangan anak yang melakukan selain kesenangan, fisik anak juga bisa

²³Yoyo Bahagia, Atletik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta, 2000) h.56-57

terlatih. Jenis permainan yang dimainkan oleh anak akan sangat ditentukan oleh usia anak. Untuk kelompok usia tertentu jenis permainannya akan berbeda dengan jenis permainan yang dimainkan oleh kelompok usia lain, hal ini disebabkan oleh kemampuan anak dan juga ketangkasan anak, adapun jenis permainan yang disenangi dan digemari anak-anak cukup beragam.

Dalam permainan Lompat melewati kertas para siswa secara tidak sadar melakukan aktifitas berjalan, melompat dan berlari ke depan untuk melatih otot kaki yang tidak mereka sadari selama waktu yang diinginkan, karena mereka merasa senang melakukan kegiatan tersebut tanpa ada paksaan dari guru. Berbeda ketika siswa diminta melakukan berlari selama 5-10 menit sebagian anak akan mengeluh, jenuh, bosan dan malas untuk melakukan kegiatan tersebut. Maka siswa diberikan permainan yang tanpa mereka sadari mereka sedang bergerak, berjalan dan berlari. Mengantisipasi keadaan tersebut maka guru atau pelatih perlu memilih permainan sesuai karakteristik anak sekolah dasar (SD).

Dalam bukunya Mochamad Djumidar dan Nofi Marlina Siregar mengatakan ada beberapa contoh permainan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari berupa permainan yang berfungsi meningkatkan fase gerak dasar berlari dari satu tahapan ke tahapan lainnya yang mampu dimengerti oleh siswa yaitu adalah sebagai berikut:

1. Permainan lompat melewati kertas

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat bermain : lapangan atau halaman

Alat yang dipakai : kertas koran

Tujuan permainan : Melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan, melatih sikap kejujuran, dan melatih untuk berkonsentrasi saat melompat

Aturan permainan :

- a. Anak dibariskan 2 bersaf atau lebih sesuai dengan kebutuhan.
- b. Pada saat proses pembelajaran permainan sedang berlangsung, anak harus bersungguh-sungguh dengan penuh kesadaran melaksanakan permainan yang sedang diajarkan.
- c. Di antara saf yang satu dengan yang lainnya terlebih dahulu diatur jaraknya, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
- d. Masing-masing anak mempunyai kertas.
- e. Kertas tersebut disimpan di depan bawah kaki.
- f. Kemudian masing-masing anak mendengar perintah atau (bunyi peluit) darigurunya, bahwa permainan akan dimulai.
- g. Bila peluit dibunyikan oleh guru, maka anak-anak segera melompat melewati kertas masing-masing.

2. Permainan mengoper bola / kertas

Jumlah pemain : tidak terbatas

Alat yang dipakai : kertas

Tempat : lapangan atau halaman

Tujuan Permainan : Melatih kekompakan, melatih kejujuran terhadap siswa, melatih lengan agar bergerak dan berayun

Cara bermain :

- a. Siswa berdiri tegak pandangan lurus ke depan.
- b. Siswa masing-masing memegang kertas dengan kedua tangan lurus.
- c. Mengoper kertas dari bawah melewati antara dua kaki.
- d. Mengoper kertas melewati samping kaki tetap lurus memutar badan bagian perut yaitu melatih otot perut dan pinggang.
- e. Bagi yang cepat dan duluan menghabiskan operan kertas adalah yang menang.

3. Permainan lompat kancil

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot kaki , melatih otot bagian paha untuk diangkat, melatih konsentrasi siswa

Alat : rotan/bilah

Cara bermain

- a. Anak membuat baris 5 kelompok sama banyak dan berbanjar. Tiap kelompok duduk seperti kancil. Masing-masing kelompok duduk seperti kancil, sedangkan murid dibarisan pertama berdiri dan bersiap

untuk melwati dengan cara melompat ke depan sampai melewati siswa dibarisan ke empat. Setelah melewati semua temannya, siswa barisan pertama langsung sujud seperti kancil dan barisan kedua siap untuk melompat melewati barisan selanjutnya, sampai semua barisan melewati teman sekelompoknya sampai di garis finish. Pluit guru akan dibunyikan pertanda bahwa permainan akan segera dimulai dan yang paling cepat sampai garis finish, kelompok itulah yang menjadi pemenangnya.

b. Aturan main

- 1) Setiap kelompok duduk seperti kancil, barisan pertama memulai untuk melewati barisan ke dua sampai barisan ke empat.
- 2) Kelompok yang cepat melakukan lompatan sampai barisan terakhir, dianggap sebagai pemenang.
- 3) Permainan ini dapat dimodifikasi sesuai dengan jumlah murid dan kondisi lapangan.

4. Permainan lompat melewati tali

Alat yang digunakan : tali atau karet ukuran 1 meter

Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot kaki, melatih kelincahan dan melatih kerjasama sesama siswa

Cara Bermain :

Sebanyak empat atau lima buah tali digabungkan menjadi satu setelah itu siswa diundi untuk menjadi penjaganya. Setelah terdapat dua orang

penjaga masing-masing penjaga memegang ujung tali yang digabungkan tadi, kemudian dua orang penjaga tadi mengambil jarak sampai ujung tali dipegang oleh tangan kanan dan pertengahan tali tergantung di atas lantai. Barulah kedua ujung tali tadi di putar ke satu arah secara bersamaan. Kalau penjaga memutar ke arah kanan maka semua pemain berada di sebelah kiri, dan satu persatu dari siswa melompati tali yang sedang diputar oleh kedua penjaga tadi. Setiap siswa yang melompat tidak boleh kena sangkutan tali yang sedang diputar oleh kedua penjaga tadi, apabila ada siswa yang kena sangkutan sampai talinya berhenti, maka siswa tersebut berganti menjadi penjaga menggantikan salah seorang dari penjaga tersebut.

Sekarang semua pelompat berpasangan dua-dua setelah itu harus melompat secara bersamaan seperti tadi, apabila ada salah seorang dari pasangan kena sangkutan tali maka kedua pelompat dinyatakan mati dan keduanya harus menggantikan menjadi penjaga. Begitulah seterusnya sampai semua siswa pernah merasa sebagai penjaga.²⁴

²⁴Mochamad Djumidar A. Widya, Dasar-dasar Atletik, (Jakarta, Depdiknas 2011) h.9.5-9.17

5. Permainan berlomba estafet

- Jumlah pemain : tidak terbatas
- Tempat : Halaman, lapangan, dan ruang
- Alat yang digunakan : tongkat dari kayu atau pipa paralon ukuran kecil
- Tujuan : melatih ketangkasan, kerjasama sesama siswa, melatih konsentrasi siswa
- Cara bermain :
- a. Buatlah lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan menggunakan kapur, dari luas lapangan pertama dengan cara membuat garis pembatas, dan garis itu merupakan garis star.
 - b. Seluruh anak dibagi menjadi 6 regu yang jumlahnya sama banyak dan dibariskan menjadi 6 bershaf, kemudian regu 1 sampai 3 berdiri berbaris di depan garis star lurus dengan baris regu 1 sampai 3, jarak anak-anak dalam satu baris dan satu bershaf kurang lebih satu meter.
 - c. Regu yang berada di depan garis start diberi masing-masing satu buah tongkat. Regu yang di berdiri di belakang garis start bertugas sebagai pemain.
 - d. Setelah semua siap, guru membunyikan peluit maka anak pertama pada regu pemain akan berlari ke depan. Sewaktu berjumpa dengan anak yang memegang tongkat pertama pemain harus mengambil dan membawa tongkat itu.

6. Permainan melempar, melompat dan menangkap bola

Jumlah pemain	:tidak terbatas
Alat yang digunakan	:bola-bola plastik
Tempat	:di halaman, dan di dilapangan
Tujuan Permainan	:melatih kekuatan otot tangan, melatih kerjasama siswa, melatih konsentrasi siswa

Aturan permainan

- a. Anak-anak dibariskan menjadi enam syaf. Setiap syaf supaya menempati tempat yang telah disediakan di belakang garis batas. Masing-masing syaf atau regu mendapat sebuah bola.
- b. Tugas setiap anak adalah melemparkan bola yang tinggi yang diikuti dengan melompat ke atas yang kemudian harus menangkap bolasebelum bola jatuh ke tanah. Setelah bola tertangkap, bola harus segera dilemparkan kepada teman berikutnya, dan ia kembali ke belakang barisannya.
- c. Jika permainan telah selesai, guru dapat memberikan tanda bahwa permainan dimulai. Permainan dapat diulang-ulang sesuai kebutuhan. Pemenangnya adalah regu yang paling cepat dan baik menyelesaikan tugasnya.

7. Bola beranting di atas kepala

Jumlah pemain	: tidak terbatas
---------------	------------------

Tempat : lapangan halaman sekolah, kelas yang lapang

Alat yang digunakan : bola berukuran sebesar kelapa

Tujuan : meningkatkan koordinasi tangan, dan melatih kerjasama siswa

Cara bermain :

- a. Seluruh anak dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama banyak, lalu dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antar baris kira-kira satu rentangan tangan.
- b. Permainan dimulai dengan anak yang terdepan memegang bola, setelah guru membunyikan peluit maka bola dipindahkan dari depan melalui atas kepala sampai ke belakang, dan anak yang berada di belakangnya segera menerima bola tersebut, seterusnya anak yang menerima bola akan memindahkan bola tersebut melalui atas kepala sampai belakang kepala dan akan diterima oleh anak berikutnya yang di belakangnya.
- c. Pada saat bola diterima oleh anak yang paling terakhir menerima bola maka anak tersebut akan lari ke depan menjadi barisan terdepan, lalu anak tersebut mengatakan "siap" maka permainan dimulai kembali.

8. Permainan berhadapan atau berbelakangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : Halaman sekolah, lapangan

Tujuan : Melatih kecepatan lari dan bereaksi, melatih toleransi sesama siswa

Cara bermain :

- a. Anak-anak membentuk lingkaran dengan bergandengan tangan satu sama lainnya. Kemudian, mereka berlari mengelilingi lapangan dengan menyanyi gembira, mereka harus mendengarkan suara peluit satu kali, berarti anak harus membentuk pasangan tiga orang sambil bergandengan tangan dan berhadapan.
- b. Jika guru membunyikan peluit dua kali, berarti anak harus membentuk pasangan tiga orang sambil berpegangan dan berbelakangan. Jika guru membunyikan peluit tiga kali maka anak harus segera berjongkok di tempat masing-masing.
- c. Jika persiapan telah selesai, guru dapat memberikan aba-aba bahwa permainan dimulai. Anak yang tidak mendapat pasangan berarti mati satu kali. Anak yang belum pernah mati diberi pujian oleh guru, bahwa mereka itu anak-anak yang memiliki reaksi cepat dan bagi anak-anak

yang pernah mati diberi motivasi untuk permainan yang akan datang tentu dapat digolongkan memiliki reaksi cepat.²⁵

Melihat karakteristik siswa kelas III, pemberian materi pembelajaran tentang gerak dasar berlari haruslah digemari dan membuat siswa senang. Siswa kelas III sangat menyenangi aktifitas yang mengandung unsur permainan. Gerak dasar berlari sangat penting dibutuhkan oleh siswa, karena dengan gerak dasar berlari yang benar siswa mampu melakukan gerakan-gerakan lainnya dengan mudah. Permainan yang dilakukan melalui tahapan-tahapan yang mengandung unsur ketangkasan, kekuatan, kelincahan dan berfungsi melatih koordinasi gerak pada siswa ini bisa di terapkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari pada siswa kelas III.

4. KERANGKA BERPIKIR

Pendekatan mengajar merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan seorang guru dalam menyajikan suatu materi atau bahan ajar kepada siswa dengan tujuan mempermudah siswa dalam mengikuti suatu proses pembelajaran. Penerapan permainan kecil yang dilakukan dalam proses pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi Jawa Barat. Selain itu permainan kecil merupakan

²⁵Nofi Marlina Siregar, Teori bermain, (Jakarta, November, 2013) h.120-126

suatu bentuk pendekatan yang memanfaatkan karakteristik siswa sekolah dasar yang masih gemar melakukan kegiatan bermain dalam mengembangkan potensi diri yang dimilikinya.

Permainan kecil memiliki fungsi untuk dapat menumbuhkan serta mengembangkan motivasi siswa, karena dengan permainan kecil suasana belajar mengajar akan lebih menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan serta pertumbuhan siswa sekolah dasar yang masih tergolong dalam kategori anak usia dini.

Penerapan permainan kecil akan memberikan peluang yang berbeda untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa sekolah dasar, karena dengan melalui permainan kecil siswa dituntut berperan aktif dalam proses pembelajaran yang disajikan oleh guru dalam suatu bentuk permainan. Melalui penerapan permainan kecil, guru memiliki suatu keyakinan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa mengalami suatu peningkatan yang berarti, karena dalam penerapan permainan kecil siswa dapat senang hati melakukan gerakan-gerakan yang ada pada gerak dasar dalam berlari.

Sangat jelas terlihat bahwa permainan kecil berpengaruh penting pada setiap proses pembelajaran pendidikan di sekolah karena dengan permainan kecil memiliki pengaruh yang positif bagi perkembangan anak.

5. HIPOTESIS TINDAKAN

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang dapat dirumuskan sebagai berikut : Diduga penerapan permainan kecil dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi Jawa Barat.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dengan menerapkan permainan kecil dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDIT AlMarjan Jl. Perintis I, Depan Palem Raya Blok H7 Duta Indah, Kode Pos 17412, Kota Bekasi Jawa Barat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2015 - 18 Januari 2016.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana

menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.²⁶ Siswa kelas III SDIT AlMarjan Kota Bekasi yang terdiri dari 4 kelas yaitu kelas III-A sampai III-D.

2. Sampel

Sampel adalah jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data.²⁷ Dari populasi yang ada, sampel diambil dengan menggunakan teknik pengambilan dengan *random sampling*. Didapat kelas III-C dari hasil undian yang dilakukan terhadap ketua kelas dari masing-masing kelas, maka didapat kelas III-C sebagai sampel.

D. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat di manipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.²⁸ Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah, membuat desain/program serta melaksanakan program-program tersebut. Penelitian tindakan ini

²⁶Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Yogyakarta : Bumi Aksara, September 2003) hal.53

²⁷Ibid, hal.54

²⁸Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003) hal. 79

mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi untuk melakukan perbaikan dalam program refleksi diri. Penelitian bersifat partisipatif dan kolaboratif (sebagai pengamat) karena melibatkan orang lain sebagai bagian dari peneliti. Kolaboratif dalam penelitian tindakan ini berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan. Dengan demikian, tahapan akhir yang menjadi terminologi agar dicapai oleh peneliti dan kolaborator sebagai pelaku dalam penelitian ini sesuai proses rancangan program aksi tergantung pada tujuan yang ingin dicapai.

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang berkembang bersama-sama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh guru.

E. Langkah-langkah Umum Penelitian

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar berlari.
- b. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran gerak dasar berlari.
- c. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi tentang gerak dasar berlari yang akan diberikan kepada siswa.
- d. Peneliti dan kolaborator merencanakan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

2. Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi gerak dasar berlari yang akan diberikan kepada siswa.
- b. Peneliti memberikan masukan materi gerak dasar berlari kepada siswa dengan menggunakan metode permainan kecil.

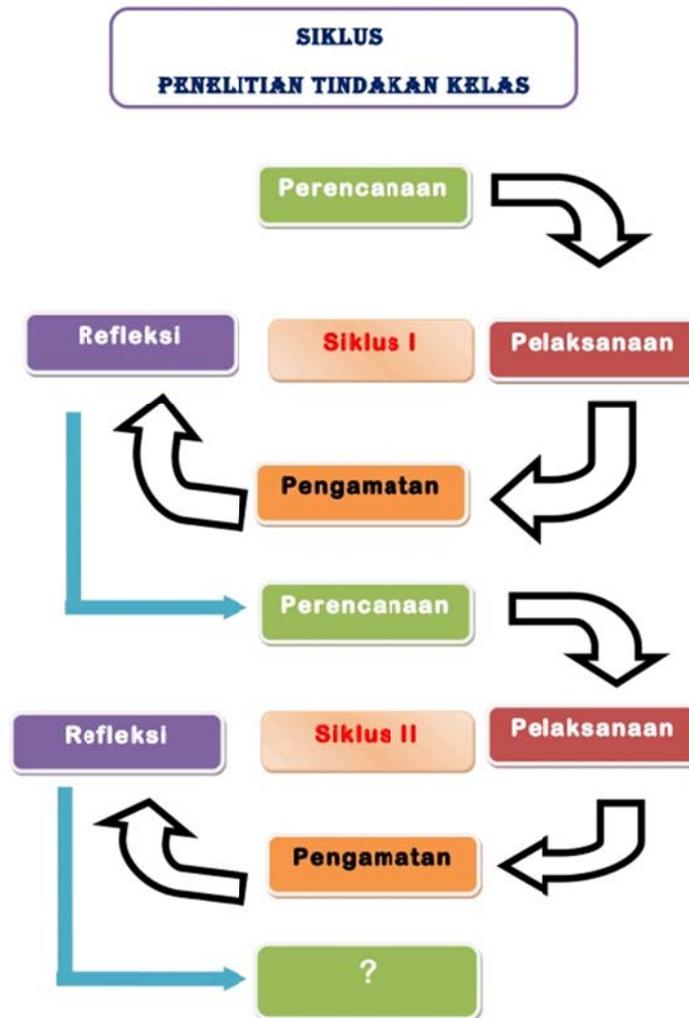
3. Observasi

- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pembelajaran gerak dasar berlari menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas III SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan proses pembelajaran teknik gerak dasar berlari menggunakan metode permainan kecil pada siswa dengan kolaborator dan hasil tindakan yang telah diberikan didiskusikan kembali dengan kolaborator.

F. Prosedur Penelitian Tindakan



Gambar . 3. 1 Siklus Penelitian Tindakan kelas

Sumber : Iskandar, Penelitian Tindakan Kelas, Gaung Pesadar (GP) Press,

2009, h.49

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Penetapan perencanaan siklus I dirancang sebagai penerapan permainan kecil melalui tahapan-tahapan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari yang berhubungan dengan bentuk peningkatan keterampilan pada siswa melalui penerapan permainan kecil mulai dari gerakan tahap awalan, gerakan tahap pelaksanaan sampai tahap gerakan lanjutan akhir. Dibawah ini adalah perencanaan tindakan siklus I :

- a) Guru memperagakan gerak dasar dalam berlari yang benar, mulai dari tahap gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan tahapan gerakan lanjutan, agar siswa dapat mempraktekkan gerakan yang diperagakan.
- b) Pada gerak tahap awalan siswa akan diberikan pemahaman melalui tahapan-tahapan dari posisi kaki, tangan, badan, dan pandangan.
- c) Gerak pelaksanaan guru mengajarkan siswa dengan beberapa tahap yaitu dengan melatih posisi tubuh, kaki, tangan dan pandangan dengan posisi siap untuk melakukan gerak dasar dalam berlari.
- d) Selanjutnya guru akan memberi permainan yang melatih reaksi pandangan siswa yang bertujuan agar siswa dapat fokus terhadap gerakan pada saat berlari.
- e) Guru mengajarkan gerakan ayunan tangan agar berkoordinasi baik dengan gerakan pada saat gerakan awalan, pelaksanaan hingga gerak lanjutan akhir melalui permainan mengoper bola/kertas.

- f) Siswa selanjutnya akan diajarkan untuk mengangkat kaki melalui permainan yang telah dibuat oleh guru melompat kedepan dengan satu kaki, dua kaki, melompat tali berpasangan bersama teman maupun lompat tali perorangan.
- g) Setelah siswa diberikan pemahaman dan diberikan permainan, siswa mampu melakukan tahap gerakan awalan dan tahap gerak pelaksanaan, selanjutnya guru akan memberikan permainan pada tahap gerakan lanjutan akhir yaitu berlari dengan gerakan ayunan tangan dan kaki yang diangkat.
- h) Selanjutnya guru mengajarkan siswa dengan rangkaian gerak yang telah diajarkan dengan gerakan keseluruhan, dari gerakan awalan pelaksanaan, hingga gerak tahap lanjutan akhir. Perencanaan tindakan siklus pada penerapan permainan kecil agar dapat dipelajari oleh siswa, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari dengan benar.

2. Perencanaan Tindakan Siklus II

Setelah siswa menerima materi perencanaan pembelajaran gerak dasar berlari pada siklus I dan siswa melakukan gerak dasar berlari melalui penerapan permainan kecil. Tetapi apabila dalam siklus I siswa belum bisa menguasai maka disiklus kedua ini gerak dasar dalam berlari dirancang agar siswa dapat memperbaiki gerakan siswa dalam kemampuan keterampilan gerak dasar berlari. Pada siklus II,

perencanaan akan dilakukan berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I yang telah di diskusikan oleh kolaborator. Maka dibawah ini adalah perencanaan siklus kedua :

- a) Setelah siklus I pada gerakan tahapan awalan sudah dapat melakukan dengan benar, selanjutnya siswa akan dilatih pada tahap pelaksanaan terutama pada pandangan, posisi tangan, dan posisi kaki.
- b) Siswa akan dilatih pada gerakan selanjutnya dengan tahapan melalui penerapan permainan kecil yang dibuat kembali oleh guru untuk memperbaiki posisi tubuh pada saat siswa ingin berlari ini difokuskan karena kebanyakan siswa masih melakukan posisi tubuh yang terlalu melenting ke belakang.
- c) Guru akan memberikan kembali permainan melalui permainan yang mengandung unsur gerakan kaki dengan cara yang sama. Ini bertujuan untuk mengajarkan agar gerakan kaki mampu diangkat dengan baik.
- d) Siswa akan diajarkan gerakan-gerakan dasar dalam berlari yang benar melalui permainan-permainan yang dibuat oleh guru.
- e) Melatih reaksi pandangan dengan tingkat dibedakan ini dilakukan dengan adanya gerakan tubuh, yaitu dengan cara melempar, menangkap bola yang dilakukan oleh teman dan bola berada di tangan kiri dan kanan teman pasangannya, permainan berhadapan dan berbelakangan serta permainan berlomba estafet.

- f) Melakukan gerakan dasar berlari dengan gerak keseluruhan dengan benar dan baik melalui permainan kecil agar siswa mampu berlari dengan benar. Penyesuaian kemampuan siswa terhadap kemampuan berlari dipertimbangkan berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang dikonsultasikan dengan kolabolator. Penetapan peningkatan permainan kecil diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari.

G. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 Format Penilaian serta kriteria keberhasilan tindakan pada gerak dasar berlari.

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
1.	<p>Sikap Awal</p> 	<p>a. sikap Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki dibuka selebar bahu, sikap seperti duduk 2. Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam 3. Kaki dibuka terlalu lebar 4. Kaki dibuka selebar bahu 				

		<p>b. Sikap Badan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Berat badan terlalu condong ke depan2. Berat badan condong ke depan sehingga terlalu membungkuk3. Berat badan terlalu condong ke belakang4. Berat badan berada ditengah antara kaki kiri dan kaki kanan				
		<p>c. Sikap Tangan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kedua tangan tidak menggenggam2. Kedua tangan menggenggam dan lengan terlalu tinggi di angkat di atas pinggang3. Kedua tangan menggenggam				

		lurus disamping pinggang 4. Kedua tangan menggenggam lurus disamping pinggang				
		d. Pandangan 1. Arah pandangan terlalu menunduk 2. Arah pandangan melihat ke bawah atau kaki 3. Arah pandangan terlalu menengadah ke atas 4. Arah pandangan melihat lurus ke depan				

Keterangan skor :

skor 1 apabila ketiga unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 2 apabila kedua unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 3 apabila satu unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 4 apabila semua unsur gerakan memenuhi kriteria penilaian

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
2.	<p>Gerakan Pelaksanaan</p> 	<p>a. Sikap Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan atau kaki kiri terlalu banyak dibuang ke belakang 2. Kaki cenderung keluar atau terlalu ke dalam 3. Kaki menapak rata dengan tanah 4. Posisi kaki kiri atau kaki kanan berada didepan dan lutut ditekuk 				

		<p>b. Sikap Badan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tubuh condong ke depan Membungkuk 90° terlalu rendah2. Tubuh terlalu membungkuk ke depan3. Punggung terlalu tegak atau melenting ke belakang4. Tubuh tidak condong ke depan maupun melenting ke belakang				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>c. Sikap Tangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan diangkat dan jari dibuka 2. Kedua tangan tidak menggenggam dan tidak menggenggam lurus membentuk siku 3. Kedua tangan menggenggam 4. Kedua tangan menggenggam dan kedua lengan membentuk siku 				
		<p>d. Pandangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arah pandangan kearah lari 2. Arah pandangan melihat ke depan 				

		3. Arah pandangan menunduk				
		4. Arah pandangan Mengikuti arah lari				

Keterangan skor :

skor 1 apabila ketiga unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 2 apabila kedua unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 3 apabila satu unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 4 apabila semua unsur gerakan memenuhi kriteria penilaian

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
3.	<p>Gerakan Lanjutan</p> 	<p>a. Sikap Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kiri atau kaki kanan terlalu banyak dibuang kebelakang 2. Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam 3. Tumit terlalu tinggi diangkat 4. Kaki tidak terlalu banyak dibuang kebelakang 				



b. Sikap Badan

1. Posisi badan

Condong terlalu
membungkuk
ke depan

2. Posisi punggung

melenting ke
belakang

3. Posisi badan

terlalu tegak

4. Posisi badan

tidak condong
ke depan

c. Sikap Tangan

1. Kedua tangan

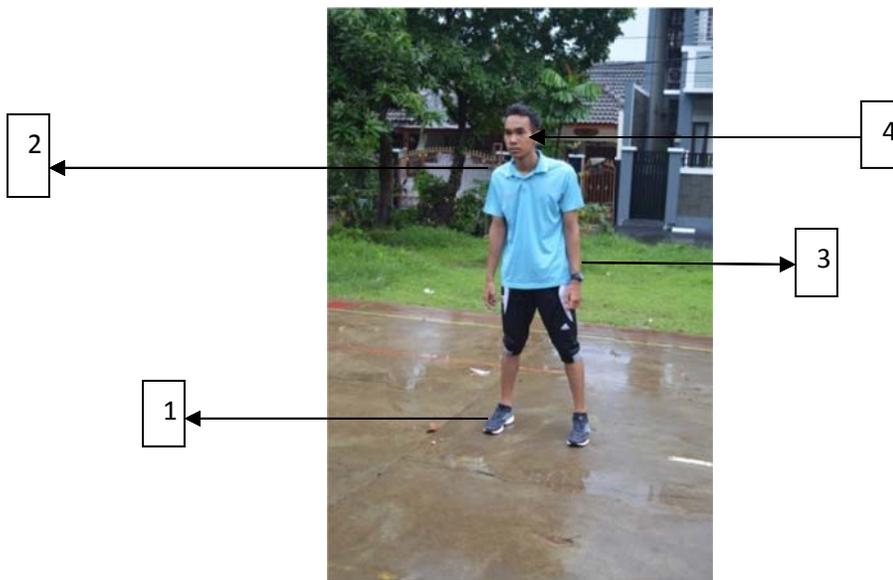
tidak
menggenggam
dan lengan
lurus

		<p>2. Kedua tangan menggenggam namun tidak mengayun</p> <p>3. Jari-jari tangan dibuka dan sikut ditekuk terlalu tinggi</p> <p>4. Kedua tangan menggenggam, sikut ditekuk membentuk siku 90° dengan posisi salah satu tangan sejajar pinggang</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>d. Pandangan</p> <p>1. Arah pandangan melihat ke bawah</p> <p>2. Arah pandangan menengadah ke atas</p> <p>3. Arah pandangan lurus melihat ke depan</p> <p>4. Arah pandangan melihat ke depan ke arah lari</p>				
		Rata-rata				

KRITERIA PENILAIAN GERAK DASAR BERLARI**1. Gerak Persiapan (sikap awal)****a. Skor 1**

- 1) Sikap Kaki : Sikap awal kedua kaki dibuka selebar bahu, sikap seperti duduk
- 2) Sikap Badan : Berat badan terlalu condong ke depan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan tidak menggenggam
- 4) Pandangan : Arah pandangan terlalu menunduk.



b. Skor 2

- 1) Sikap Kaki : Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam
- 2) Sikap Badan : Berat badan condong ke depan sehingga terlalu membungkuk
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam dan lengan terlalu tinggi di angkat di atas pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat kearah bawah atau kaki.



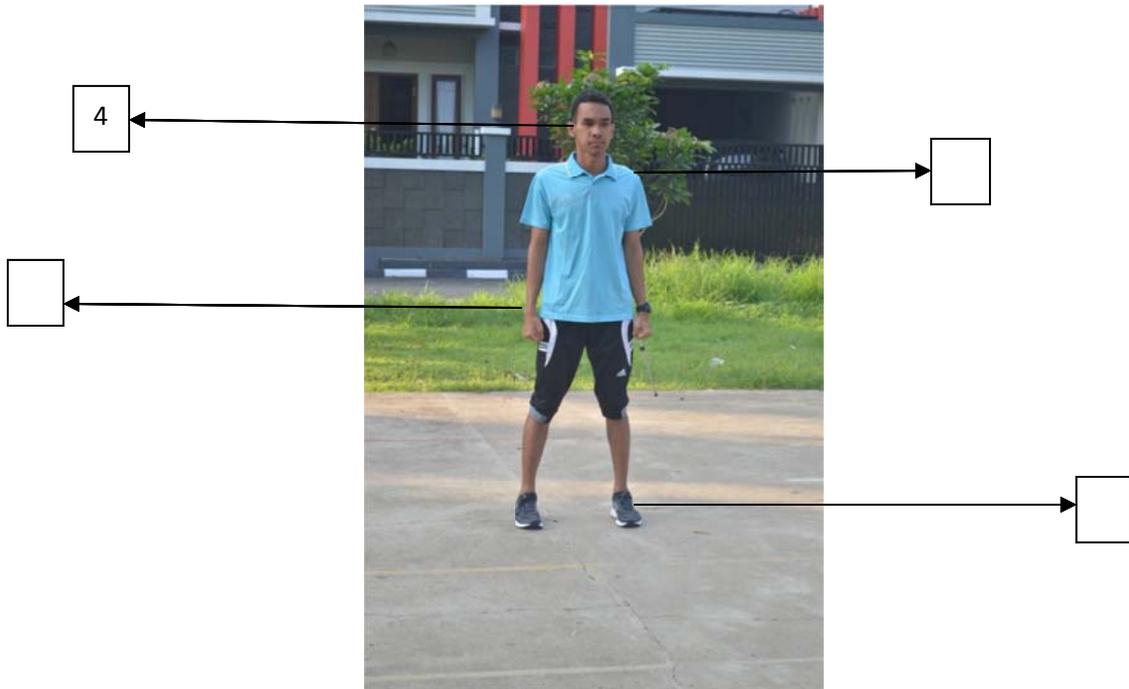
c. Skor 3

- 1) Sikap Kaki : Kaki terlalu lebar dibuka
- 2) Sikap Badan : Berat badan terlalu condong ke belakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam lurus disamping pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan terlalu menengadah ke atas



d. Skor 4

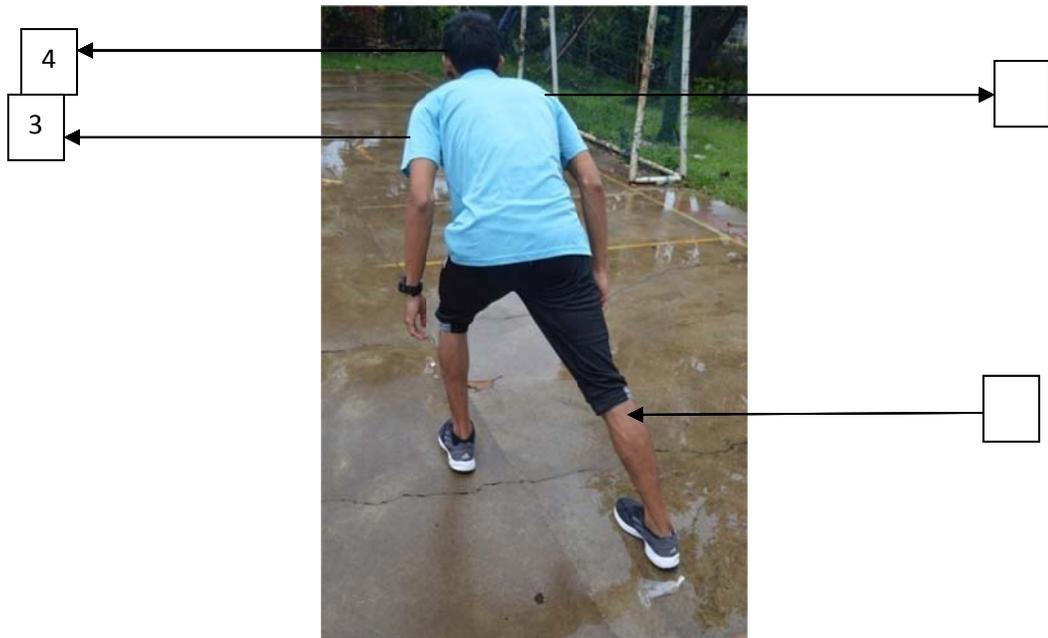
- 1) Sikap Kaki : Kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Sikap Badan : Berat badan berada ditengah antara kaki kiri dan kaki kanan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam lurus disamping pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat lurus kedepan



2. Gerakan pelaksanaan

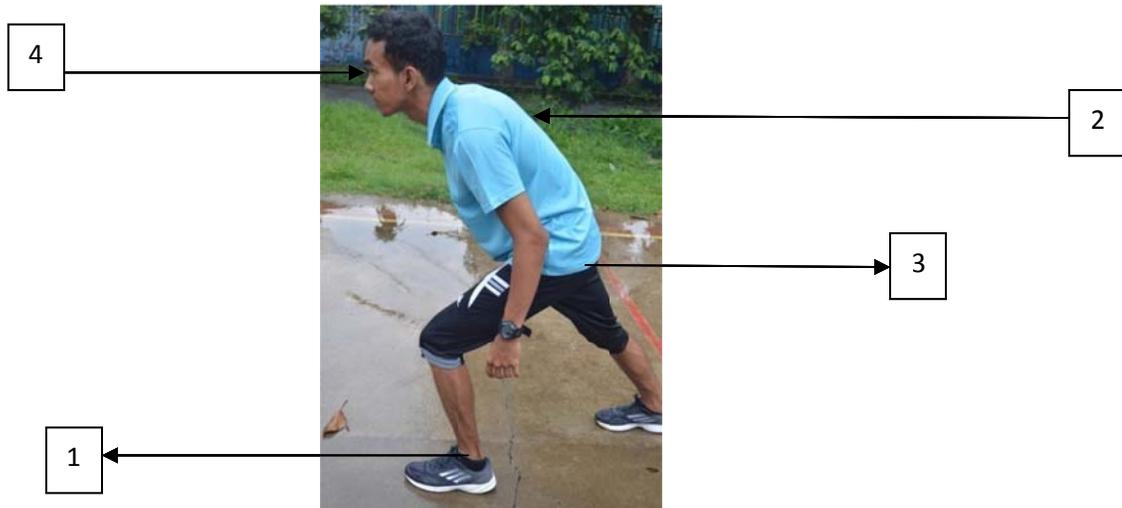
a. Skor 1

- 1) Sikap Kaki : Kaki kanan atau kaki kiri terlalu banyak dibuang ke belakang
- 2) Sikap Badan : Tubuh condong ke depan membungkuk 90° terlalu rendah
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan di angkat dan jari-jari dibuka
- 4) Pandangan : Arah pandangan ke arah lari



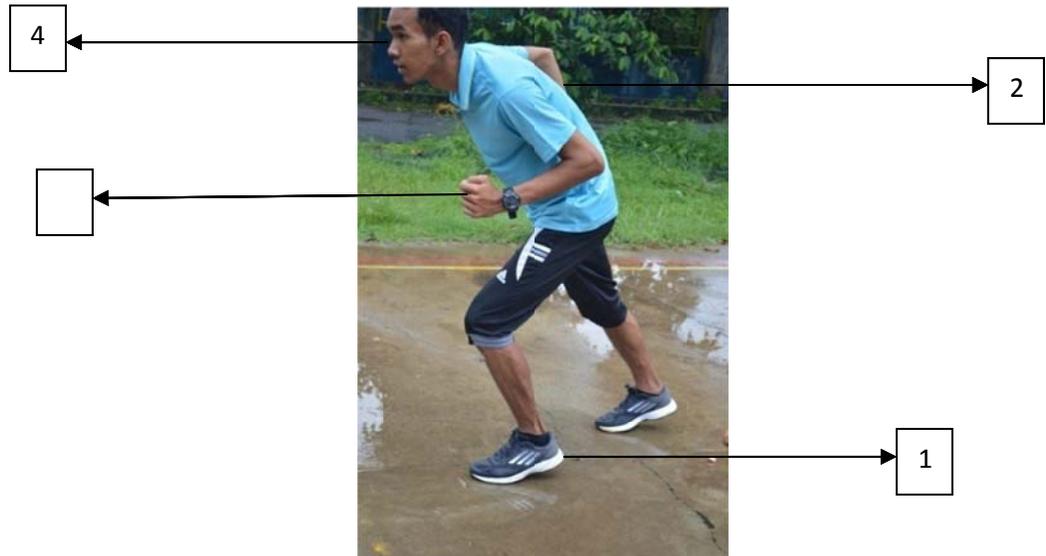
b. Skor 2

- 1) Sikap Kaki : Kaki cenderung keluar atau terlalu ke dalam
- 2) Sikap Badan : Tubuh terlalu membungkuk ke depan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan tidak menggenggam dan tidak menggenggam lurus
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat ke depan



c. Skor 3

- 1) Sikap Kaki : Kaki menapak rata dengan tanah
- 2) Sikap Badan : Punggung terlalu tegak atau melenting ke belakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat ke depan



d. Skor 4

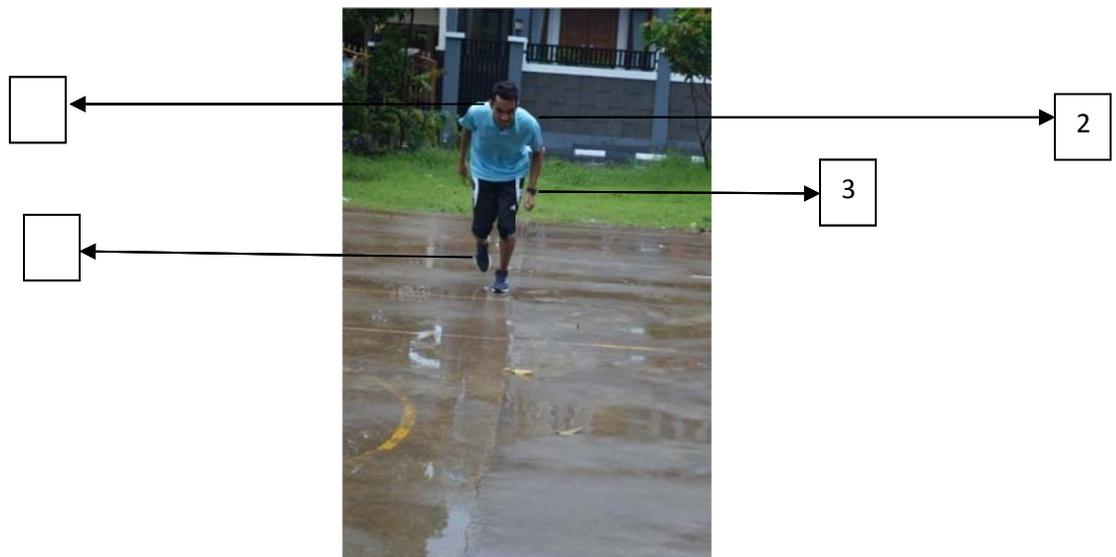
- 1) Sikap Kaki : Posisi kaki kiri atau kaki kanan berada didepan dan lutut ditekuk
- 2) Sikap Badan : Tubuh tidak condong ke depan maupun melenting kebelakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam dan kedua lengan membentuk siku
- 4) Pandangan : Arah pandangan mengikuti arah lari



3. Gerakan Lanjutan

a. Skor 1

- 1) Sikap Kaki : Kaki kiri atau kaki kanan terlalu banyak dibuang kebelakang
- 2) Sikap Badan : Posisi badan terlalu membungkuk kedepan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan tidak menggenggam dan lengan lurus
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat ke bawah



b. Skor 2

- 1) Sikap Kaki : Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam
- 2) Sikap Badan : Posisi punggung melenting ke belakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam namun tidak mengayun
- 4) Pandangan : Arah pandangan menengadah ke atas



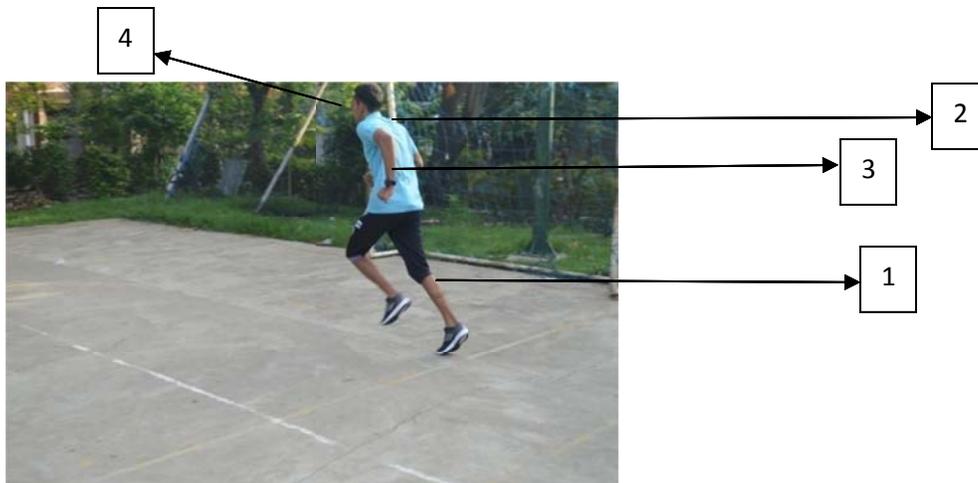
c. Skor 3

- 1) Sikap Kaki : Tumit terlalu tinggi diangkat
- 2) Sikap Badan : Posisi badan terlalu tegak
- 3) Sikap Tangan : jari-jari tangan dibuka dan sikut ditekuk terlalu tinggi
- 4) Pandangan : Arah pandangan lurus melihat ke depan



d. Skor 4

- 1) Sikap Kaki : Kaki tidak terlalu banyak dibuang ke belakang
- 2) Sikap Badan : Posisi badan tidak condong kedepan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam sikut ditekuk membentuk siku 90° dengan posisi salah satu tangan sejajar pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat kedepan ke arah lari



H. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, guru, kolaborator, dan siswa kelas III SDIT Al-Marjan Kota Bekasi, Jawa Barat.
2. Data dari peneliti ini berupa :
 - a. Tes awal dan tes akhir pada tindakan
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Penelitian ini terdiri dari 2 kolaborator, yaitu Ibu Indayah, S.Pd sebagai kepala sekolah SDIT AlMarjan dan Ibu Leady mega, S.Pd sebagai guru pendidikan jasmani SDIT AlMarjan Kota Bekasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. *Observasi* adalah metode pengumpulan data kualitatif yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.

2. Dokumentasi adalah hasil data yang berupa evaluasi formatif yang dilakukan oleh guru, peneliti, dan kolaborator sebagai data kuantitatif lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

J. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif. Jumlah skor maksimal adalah 12 yang terdiri dari 12 aspek pada instrumen penilaian. Nilai kriteria ketuntasan minimal 75 dan prosentase ketuntasan 80%.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\sum \text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Prosentase Ketuntasan Belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$