

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak dasar untuk mengembangkan kesegaran jasmani bersifat khusus sesuai dengan komponen yang dikembangkannya. Oleh karena itu

guru harus memahami tentang komponen apa yang akan dikembangkan dan prinsip pengembangannya.

Melihat situasi di SDIT AIMarjan Kota Bekasi, Jawa barat, terlihat banyaknya siswa memiliki gerak dasar yang belum benar dan baik, contohnya gerak dasar dalam berlari. Siswa masih sangat kurang dalam melakukan gerak dasar berlari yang benar dan baik. Banyak siswa yang melakukan koordinasi gerak dasar berlari dengan posisi tubuh yang terlalu tegap, posisi tubuh yang terlalu membungkuk, gerakan lengan yang harusnya di ayunkan, dan pangkal paha, tumit yang tidak diangkat. Ini harus diajarkan kepada murid siswa di sekolah dasar karena mereka harus mengetahui bagaimana gerak dasar berlari yang benar dan baik.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul "Penerapan Permainan Kecil Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Berlari Siswa Kelas III DI SDIT AIMARJAN Kota Bekasi, Jawa Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat?
2. Apakah penerapan permainan kecil merupakan suatu cara yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat?
3. Apakah ada perubahan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar berlari pada siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat setelah permainan kecil diterapkan?
4. Mengapa penerapan permainan kecil harus diterapkan pada siswa Kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat?

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

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

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.³ 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.⁴ 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 siswanya. Sifat-sifat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak.

³Zulkifli L, Psikologi Perkembangan, (Bandung, PT. Remaja Rosdakarya,2009) h.58

⁴Elizabeth B hurlock, Psikologi Perkembangan, (PT. Erlangga) h.151

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.⁵

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.⁶

⁵Soemitro, Permainan Kecil, (Jakarta, Departemen Pendidikan dan kebudayaan 1993) h.2

⁶Ibid h.9

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.

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.⁷ 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.⁸ 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.⁹ Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah, membuat desain/program serta melaksanakan program-program tersebut.

⁷Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Yogyakarta : Bumi Aksara, September 2003) hal.53

⁸Ibid, hal.54

⁹Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003) hal. 79

BAB IV

PELAKSANAAN PENELITIAN TINDAKAN DAN ANALISA DATA

A. Proses pelaksanaan penelitian tindakan

1. Deskripsi kondisi awal

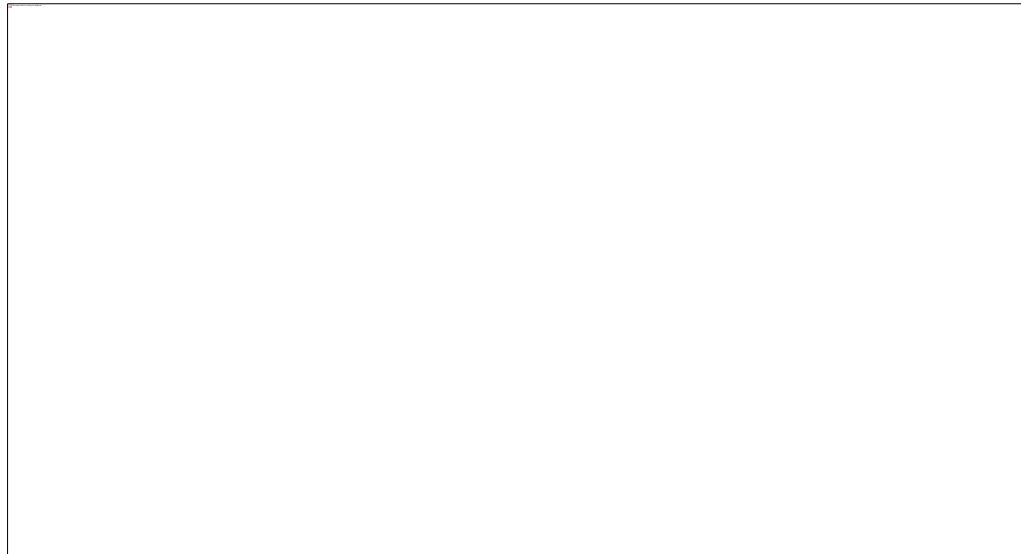
Pada tanggal 4 Januari 2016 peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan observasi awal dan tes awal pada siswa kelas III SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat untuk mengetahui kondisi awal terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk materi gerak dasar berlari dalam materi atletik, adapun hasil tes awal sebagai berikut : Nilai terendah 52,08, nilai tertinggi 79,19, nilai rata-rata 65,21.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi hasil siklus Tes Awal.

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi	Limit Bawah	Limit Atas	Prosentase
1	51-56	53.5	4	50,5	56,5	13.3%
2	57-62	59.5	8	56,5	62,5	26.7%
3	63-68	65.5	9	62,5	68,5	30.0%
4	69-74	71.5	2	68,5	74,5	6.7%
5	75-80	77.5	7	74,5	80,5	23.3%
Jumlah			30			100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 63-68 dengan prosentase 30%,

sedangkan frekuensi terkecil terdapat pada interval 69-74 dengan prosentase 6,7% dengan ketentuan siswa yang belum mampu melakukan gerakan teknik dasar dalam berlari sebanyak 23 siswa (76,67%) atau belum mencapai nilai KKM sekolah yaitu 75. Sedangkan jumlah siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan sebanyak 7 siswa (23,33%). Hal ini berarti siswa belum paham sepenuhnya tentang gerak dasar dalam berlari yang benar.



1. Hasil penilaian siklus I

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui permainan kecil yang diberikan, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut : nilai terendah 60,42, nilai tertinggi 87,50, nilai rata-rata 73,61.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Siklus I

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi	Limit Bawah	Limit Atas	Prosentase
1	60-65	62.5	8	59,5	65,5	26.7%
2	66-71	68.5	6	65,5	71,5	20.0%
3	72-77	74.5	0	71,5	77,5	0.0%
4	78-83	80.5	11	77,5	83,5	36.7%
5	84-89	86.5	5	83,5	89,5	16.7%
Jumlah			30			100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada kelas interval 78-83 dengan prosentase 36,7% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval dengan 84-89 dengan prosentase 16,7%, dengan ketuntasan siswa yang belum memahami tentang gerak dasar berlari berjumlah 14 siswa (46,67%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan 75,0. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 16 siswa (53,33%). Dengan demikian ditinjau dari observasi awal telah terjadi peningkatan dari observasi awal 23,33% menjadi 53,33% pada siklus I. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus I sudah ada peningkatan namun belum mencapai keberhasilan yaitu minimal 80% dari jumlah siswa, sehingga peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya. Untuk keterangan lebih jelas digambarkan dalam histogram.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dimana masalah prosedur penelusuran siklus pembelajaran peningkatan keterampilan gerak dasar berlari melalui penerapan permainan kecil.

Dari data dan hasil penelitian dapat disimpulkan, bahwa pembelajaran gerak dasar berlari melalui penerapan permainan kecil dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III di SDIT AlMarjan Kota Bekasi, Jawa Barat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pelajaran pendidikan jasmani hendaknya tidak terpaku kepada salah satu cara pengajaran. Pemilihan pengajaran hendaknya disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

2. Penelitian ini memberikan pengalaman pada siswa dalam memacu perkembangan pembelajaran gerak dasar berlari dalam psikomotorik, afektif dan kognitif.
3. Strategi melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan permainan kecil ini mampu diberikan kepada siswa sekolah dasar khususnya kelas III, karena gerak dasar pada siswa sekolah dasar sangat penting dibutuhkan.
4. Melalui penerapan permainan kecil, siswa lebih aktif dalam bergerak, berfikir dalam permainan juga menunjukkan sikap mereka terhadap permainan yang diberikan oleh guru.