

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan anak adalah suatu proses perubahan di mana anak belajar menguasai tingkat yang lebih tinggi dari aspek-aspek gerakan, berpikir, perasaan, dan interaksi baik dengan sesama maupun dengan benda-benda dalam lingkungan hidupnya.

Perkembangan anak banyak sekali di pengaruhi oleh dorongan dan rangsangan yang dialaminya dari keadaan lingkungan. Mengenai pentingnya bergerak dengan bebas untuk pertumbuhan pada anak dapat melalui dengan bermain bagi anak.

Semua anak senang dalam bermain, dengan bermain anak mendapatkan kesenangan dengan penuh gembira, melalui bermain anak mendapatkan dunianya sendiri, karna dengan sendirinya anak akan mendapatkan gerakan yang dimilikinya.

Pada anak usia 7-8 tahun sudah mulai tumbuh dan senang dalam bermain, ketika ada sebuah bola di dekatnya anak melakukan gerakan melempar melalui bola tersebut kepada sasaran yang di tuju, namun lemparan yang di miliki anak memiliki gerakan yang kurang baik.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani. Permainan adalah suatu daya kehidupan yang vital. Keriangan, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi, memudahkan timbulnya inspirasi. Pengalaman-pengalaman permainan membuat seseorang bergembira dan bergairah. Secara pedagogis, permainan dapat memberikan tantangan pada anak dan sekaligus menghambat kebosanan sehingga anak tetap aktif mengikuti proses pembelajaran. Permainan yang dibentuk untuk merangsang motivasi anak untuk melakukan kegiatan dengan serius tetapi penuh kegembiraan. Oleh sebab itu, permainan mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani.

Bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi ke dalam permainan, melalui permainan anak diperkenalkan ke dalam situasi permainan. Dalam kenyataannya media pembelajaran di setiap sekolah tidak selalu tersedia secara lengkap, maka seorang guru pendidikan jasmani diharapkan mampu memodifikasi alat pembelajaran.

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar anak dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan anak dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Aktivitas ini dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan memodifikasi diantaranya adalah: Ukuran, bentuk peralatan yang digunakan, area atau tempat permainan serta ukuran lapangan, durasi bermain, jumlah pemain, peraturan dalam bermain, cara memperoleh nilai.

Berdasarkan pemaparan diatas sangat jelas bahwa modifikasi alat sangat diperlukan dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk memudahkan anak dalam menguasai materi pembelajaran yang guru sampaikan demi tercapainya tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Sehingga anak bisa melakukan tugas geraknya dengan baik.

Gerak yang dilakukan manusia bermacam-macam jenisnya, dari gerak yang paling sederhana seperti gerak yang dilakukan gerak dasar seperti gerak lokomotor, gerak non lokomotor serta gerak manipulatif yang dilakukan anak-anak sampai usia sekolah dasar, dan gerak sempurna yang dilakukan orang dewasa.

Gerak dasar manipulatif biasanya dilukiskan sebagai gerakan yang mempermainkan objek tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian untuk memanipulasi yang diluar dirinya. Misalnya menangkap, melempar, menendang, memukul, menerima, menghentikan seperti dengan raket, tongkat, atau bat.

Gerak manipulatif tidak terlepas dari menangkap, melempar , menendang, memukul, menerima, menghentikan seperti dengan raket,

tongkat dan bat. Dalam mengembangkan gerak dasar manipulatif dapat dikembangkan melalui berbagai macam permainan, yang harus disajikan dengan suasana menarik dan menyenangkan agar anak tidak merasa jenuh dan tujuan pembelajaran dapat tersampaikan.

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan.

Gerak dasar melempar sangaatlah penting bagi anak dimasa perkembangan, melempar termasuk bagian dari gerak dasar manipulatif, karna gerak dasar melempar ini merupakan upaya mengarahkan daya yang di arahkan pada suatu objek.

Pembentukan gerak dasar melempar bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan suatu bentuk gerakan dengan anggota badanya agar lebih tampil dengan menggunakan alat-alat yang sesuai tingkat usia dan kemampuannya.

Hal-hal yang mempengaruhi kualitas lemparan adalah bentuk gerakan lemparan. Dalam melakukan melakukan lemparan terdapat beberapa pergerakan ysgn mempengaruhi kualitas lemparan yaitu, tahapan yang berkenaan dengan persiapan, terdiri dari semua pergerakan yang menjauh dari proyeksi garis yang di harapkan.

Tahap pelaksanaan terdiri dari semua pergerakan saat melakukan lemparan yang dituju. tahap gerak lanjut *follow through* terdiri dari semua pergerakan yang diikuti dari pelepasan gerakan untuk kembali pada sikap semula. Selain bentuk gerakan melempar, kordinasi gerak antara ayunan lengan, jari tangan, dan kaki sangat mempengaruhi kualitas lemparan.

Pada umumnya anak sekolah dasar penempatan posisi kaki dan lengan masih belum benar dan cenderung seperti berdiri biasa. Gerakan hanya terbatas pada ayunan dan sedikit gerakan badan.

Dalam memberikan pembelajaran gerak dasar melempar pada anak sekolah dasar dapat dilakukan dengan permainan modifikasi, dengan permainan modifikasi dapat menciptakan suatu suasana pembelajaran yang gembira, kreatif, inovatif sehingga anak tidak jenuh menjalani proses pembelajaran gerak dasar yang dilakukan dan selalu tertarik dalam melakukan gerak dasar, hal ini akan membantu meningkatkan gerak dasar melempar.

Penelitian ini dilaksanakn di SDN Pondok Bambu 04 Jakarta Timur, lokasi ini dipilih karna di sekolah tersebut memiliki permasalahan dalam gerak dasar yang kurang baik pada anak sekolah dasar, khususnya pada gerak dasar melempar.

Guru-guru olahraga yang mengajar di SDN Pondok Bmabu 04 Jakarta Timur merupakan lulusan terbaik dengan gelar Sarjana Olahraga (SI). Mengingat metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan

(*Action Research*) yang membutuhkan kolabolator pada penelitian tindakan adalah seorang Sarjana (SI) maka penelitian ini dilaksanakan di SDN Pondok Bambu 04 Jakarta Timur.

Berdasarkan uraian di atas penulis berkeinginan mengadakan penelitian guna memperoleh hasil tentang. Penerapan permainan modifikasi untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar. Peneliti akan melakukan penelitian di SDN Pondok Bambu 04 Jakarta Timur.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat difokuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif melempar.
2. Bagaimanakah penerapan permainan modifikasi dapat meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar pada anak SDN 04 Pondok Bambu Jakarta Timur.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan semua uraian diatas , maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah penerapan permainan modifikasi dapat meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar pada anak usia 7 s/d 8 tahun di SDN Pondok Bambu Jakarta Timur.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini berguna untuk mengetahui seberapa besar dampak penerapan permainan modifikasi untuk meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar anak usia 7/d 8 thn.

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan metode pengajaran untuk mengetahui gerak dasar manipulatif melempar.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam pengembangan ilmu, khususnya bentuk-bentuk permainan yang berpengaruh terhadap pembentukan gerak dasar khususnya gerak dasar manipulatif melempar.

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Gerak

Menurut Samsudin, gerak diartikan sebagai istilah yang menunjukkan pada hal, keadaan, dan kegiatan yang melibatkan otot-otot juga gerakannya, demikian pula kelenjar-kelenjar juga sekresinya (pengeluaran cairan/getah). Secara singkat, motor dapat pula dipahami sebagai segala keadaan yang meningkatkan atau menghasilkan rangsangan terhadap kegiatan organ-organ fisik.¹

Motorik menyebabkan terjadinya gerak, maka setiap penggunaan kata motorik selalu dikaitkan dengan gerak dan di dalam penggunaan sehari-hari sering tidak dibedakan antara motorik dengan gerak. Perlu dipahami bahwa gerak yang dimaksudkan disini bukan semata-mata berhubungan dengan gerak seperti yang dilihat sehari-hari, yakni geraknya anggota tubuh (tangan, lengan, kaki dan tungkai) melalui alat gerak tubuh (otot dan rangka).

Gerak yang di dalamnya melibatkan fungsi gerak seperti otak, saraf, otot, dan rangka bahwa aktivitas gerak seperti melakukan pola-pola gerakan yang cukup dan terkoordinasi melibatkan proses mental yang sangat kompleks, proses mental ini disebutnya sebagai proses ranah cipta.

¹ Samsudin, *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak* (Jakarta: Litera, 2008) h. 10

Ketiga unsur ini melaksanakan masing-masing fungsinya secara interaksi positif, dimana unsur yang satu saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur lainnya untuk mencapai kondisi gerak yang lebih sempurna. Anak yang otaknya mengalami gangguan tampak kurang terampil menggerakkan tubuhnya.

Samsudin dalam bukkunya menjelaskan bahwa: Gerak merupakan unsur pokok kehidupan manusia. Tanpa gerak, manusia menjadi kurang sempurna dan dapat menyebabkan kelainan dalam tubuh.²

Dari beberapa definisi mengenai gerak di atas dapat disimpulkan bahwa gerak adalah gerakan-gerakan tubuh yang melibatkan fungsi seperti otak, saraf, otot, dan rangka dengan pola-pola gerakan yang terkoordinasi melibatkan proses ranah cipta. gerak dalam penelitian ini adalah gerakan anggota tubuh yang melibatkan otot-otot yakni gerak tangan, lengan, kaki melalui alat gerak tubuh yakni otot dan rangka.

Terdapat enam kategori konsep gerak yang berguna dalam masa perkembangan anak yaitu:

- a. Rangkaian aksi (*action words*)
- b. Kualitas Gerak (*movement qualities*)
- c. Strategi gerak (*movement strategies*)
- d. Peengaruh Gerak (*movement effects*)
- e. Emosi Gerak (*movement effects*)³

² *Ibid.* h .5

2. Tahapan Belajar Gerak

- a. Tahapan kognitif
Tahapan gerak melalui uraian lisan atau penjelasan dengan maksud agar anak memahami gerak yang akan dilakukan.
- b. Tahapan asosiatif
Pada tahapan ini perkembangan anak sedang memasuki masa pemahaman gerak-gerak yang sedang dipelajarinya.
- c. Tahapan automasi
Pada tahap ini anak sudah melakukan gerakan dengan benar dan baik atau spontan.⁴

Tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang dengan tingkat keberhasilan tertentu.⁵

Menurut pendapat Rusli Lutan keterampilan dapat di pahami sebagai indikator atau tingkatan kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.⁶ Secara operasional definisi trampil biasanya dipergunakan untuk menyatakan respon nyata terhadap suatu stimulus yang terkontrol.

Sikap menyadari gerak ini akan menunjang terhadap tiga jenis gerak yang saling berkaitan, saling menunjang baik dilakukan secara tunggal,

³ Samsudi , *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahrag dan kesehatan*, (Jakarta: Litera 2008) h. 27

⁴ *Loc.Cit.*, h. 10

⁵ Amung Mam'mun, *perkembangan gerak dan belajar gerak*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat jendral Pendidikan dasar dan Menengah), h. 57

⁶ Rusli Lutan, *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar teori dan Metode*, (Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, 1988), h. 95

maupun secara berkelompok. Gerakan dilakukan mulai dari yang sederhana menuju gerak yang kompleks disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Jenis gerak dasar

- a. Lokomotor
lari, jalan, loncat, dan jengket, Gerak kombinasi: meluncur, menggeser ke kanan atau kekiri.
- b. Non lokomotor
Mengulur menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat, dan mendarat.
- c. Manipulatif
Mendorong, memungkul, melempar, menendang, menerima, menangkap, dan menghentikan.⁷

Pada dasarnya gerakan dapat dikalsifikasikan kedalam gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ketiga klasifikasi tersebut merupakan gerakan yang paling mendasari aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti yang banyak terlihat dalam kegiatan berolahraga atau bermain.

Menurut Widi Astuti gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan trampil.⁸

⁷ Samsudin, *Op.Cit.* h. 15

⁸ Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (PT Bumi Timur Jaya, 2011) h. 196

Jadi keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak yang harus di pelajari agar mendapatkan bentuk yang benar yang diarahkan pada suatu tujuan yang khusus yang akan di pelajarnya.

Ada dua klasifikasi dalam keterampilan manipulatif yaitu *receptive* dan *propulsive*. Keterampilan *receptive* adalah keterampilan menerima sesuatu objek seperti menangkap, *trapping*, sedangkan keterampilan *propulsif* tandai penerapan terhadap suatu objek seperti melempar..⁹

4. Gerak Dasar Melempar

a. Pengertian Lempar

Menurut Reuschlein, dan Voged, kemampuan untuk melempar bahwa teknik atau kemampuan melempar antara laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang berbeda, laki-laki bisa mencapai kemampuan yang sangat cepat dibandingkan dengan perempuan¹⁰.

Monica Wild pernah melakukan penelitian tentang melempar dengan usia 2-12 tahun, ada 32 anak yang respondenya, meneliti tentang melempar pemula dengan melempar kearah depan dan melempar tidak ter arah, namun anak berumur sekian tidak di tuntutan untuk melakukan teknik yang begitu menjurus kepada gerakan, karna tidak semua anak se usia segitu tidak memiliki gerak dasar yang sangat baik.¹¹

⁹ Samsudin, *Op. Cit.*, h. 103

¹⁰ Larry D. Isaacs, *Human Motor Development*, (eighth edition, 2012) h. 384

¹¹ David L. *Gallahue Understanding Motor Development*, (sevent edition,2012) h. 193

Jadi tidak semua anak mempunyai kemampuan gerak dasar melempar yang sama, ada anak yang sangat baik dalam gerak dasarnya dan ada juga yang tidak baik dalam gerak dasarnya, semua itu tergantung pada kemampuan yang di miliki setiap anak tersebut.

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke belakang. Lemparan adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dilakukan melalui gerakan ayunan dari samping.

Gerak dasar lempar terdiri dari gerak dasar melempar ke atas satu atau dua tangan, melempar ke bawah satu atau dua tangan, melempar ke sasaran dan melempar jauh.

Mengoper bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Operan dengan dua tangan diperlukan terutama untuk operan jarak pendek. Pada prinsipnya mengoper bola dengan dua tangan harus dilakukan dengan mengerahkan tenaga tubuh yang disalurkan ke bola, bukan hanya tenaga lengan.

bahwa tenaga yang diperlukan untuk mengoper bola dihasilkan dari gerakan tubuh yang bergerak ke depan, dan kemudian disalurkan dan digabung dengan tenaga lengan, tangan dan pergelangan tangan.

Adapun operan dengan satu tangan dilakukan untuk operan jarak jauh atau hanya sekedar untuk mengecoh lawan. Yang prinsipnya

pelaksanaan lemparan harus dilakukan dengan cepat dan kuat. Sesuai dengan prinsip maximum time-distance yang artinya lemparan harus dilakukan dalam waktu yang secepat-cepatnya dan jarak lempar yang maksimum. Gabungan antara dua faktor yang maksimum tadi, akan menjamin jauhnya lemparan.

5. Adapun dalam peneliti ini, langkah-langkah melakukan lemparan pada anak usia 7 sampai 8 tahun.

- a. *Underarm rolling* Lemparan bawah mendatar dengan cara melangkah maju dengan kaki berlawanan dengan sisi bola (tangan memegang bola), diikuti dengan pembungkukkan pada lutut sebagai tangan-bola ayunan busur ke depan dan ke belakang untuk melepaskan bola.



Gambar 2.1 : lemparan bawah mendatar.

Sumber : Azel Liew, Fun Start Move Smart, (Singapore, Association for early childhood Educators, 2011) h. 110

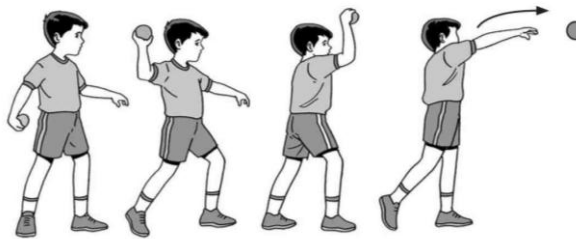
- b. *Underarm throwing*, sama seperti *underarm rolling*. Pelepasan pada *underarm throwing* dapat dari sisi manapun atau tergantung pada tujuan pelemparan. Dengan cara Mata tertuju pada target Ayunkan kebelakang dan kedepan, Lakukan dengan tangan yang, tegap atau lurus, Melangkah kedepan dengan kaki yang berlawanan.



Gambar 2.2 : lemparan bawah melambung.

Sumber : Azel Liew, *Fun Start Move Smart*, (Singapore, Association for early childhood Educators, 2011) h. 116

- c. *Overarm throwing* atau lemparan atas biasa digunakan dalam olahraga untuk melempar jauh dan akurat. Saat persiapan, lempar ayunan tangan ke depan dan belakang. pindahkan siku ke dekat telinga, mengarah untuk melempar. melangkah ke depan dengan kaki yang berlawanan dengan tangan yang melempar. saat melempar, badan berputar untuk mengarah kedepan dan pindahkan beban dari kaki belakang ke kaki depan. siku lurus sebelum melepaskan dengan tangan melempar mencapai kedepan dan melewati bawah.

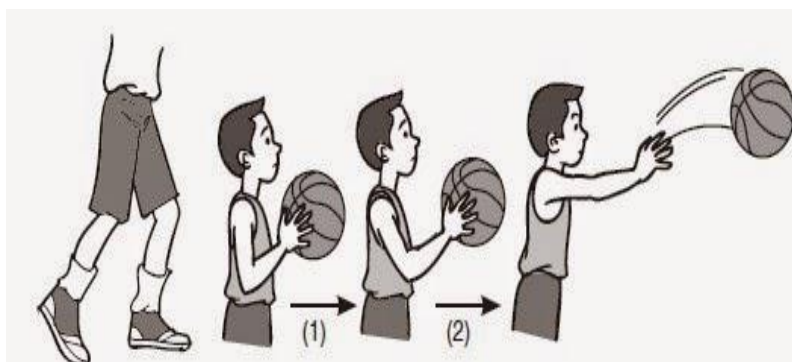


Gambar 2.3 : lemparan samping.

Sumber : Azel Liew, Fun Start Move Smart, (Singapore, Association for early childhood Educators, 2011) h. 124

- d. Melempar dengan dua tangan biasa di gunakan anak –anak saat memegang bola yang berukuran besar. Seimbangkan kaki. Bola di

pegang dengan jari yang menyebar. Siku di bungkukan atau di lipat dan pegang di bawah bahu. satu kaki melangkah ke depan untuk mulai melempar. saat melempar, tangan di dorong dengan keras di dada, mentransfer dorongan fdari bahu ke lengan lalu ke tangan.- kaki sedikit di bungkukkan atau di tekuk untuk menyerap dorongan dan mentransfer beban ke kaki depan sebagai pelepasan bola.



Gambar 2.4 : lemparan dengan kedua tangan

Sumber : Azel Liew, Fun Start Move Smart, (Singapore, Association for early childhood Educators, 2011) h. 140

6. Permainan Modifikasi

Permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan.¹² Dalam melakukan permainan ada yang disebut dengan aturan permainan, yaitu bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu.

Dalam hal ini biasanya terlebih dahulu ada kesepakatan antara peserta untuk mendiskusikan bagaimana jalannya permainan dan peraturan apa saja yang harus dijalankan. Atau bisa saja fasilitator yang menjadi penengah dan peraturan permainan juga dibuat oleh fasilitator sehingga peserta hanya tinggal mengikuti instruksi fasilitator saja.

Menurut Anggani Sundono bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.¹³

Di era yang sudah modern seperti ini jenis dan macam permainan semakin beragam. Ada permainan yang bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama baik untuk kalangan anak kecil bahkan sampai kalangan dewasa.

¹² Nofi Marlina Siregar, *Teori Bermain*. (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2013), h. 116

¹³ *Ibid.* h. 3

Ada beberapa alasan mengapa permainan penting bagi setiap orang:

- a. anak-anak membutuhkan banyak pengalaman yang bermanfaat.
- b. otak anak senang terhadap hal-hal baru yang menantang dan menarik.
- c. keinginan untuk belajar meningkat karena adanya tantangan.
- d. dengan bermain juga dapat meningkatkan kemampuan motorik karena memaksa mereka untuk bergerak secara aktif.

Dari permainan mempengaruhi pertumbuhan terjadi pula fungsi organ tubuh mereka sehingga dapat di katakan bahwa dari mereka akan menjadi perkembangan yang lebih baik, seperti mereka akan dapat melompat, lari, menggantung, melempar dengan baik.

Menurut Bateson mengemukakan bahwa bermain bersifat paradoksial karna tindakan yang di lakukan anak saat bermain tidak sama artinya dengan apa yang mereka maksud dalam kehidupan nyata.¹⁴

Vygotsky seorang psikolog berkebangsaan rusia yang meyakini bahwa bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi seorang anak. Anak kecil tidak mampu berpikir abstrak karna bagi mereka, meaning (makna) dan objek berbaur menjadi satu.¹⁵

Jadi bagi seorang anak bermain adalah kegiatan yang mereka lakukan sepanjang hari, karna bagi anak bermain adalah hidup dan hidup adalah

¹⁴ Mayke S, *Bermain Main, dan Permainan* (jakarta : PT grasindo 2007) h. 13.

¹⁵ *Ibid.* h. 9

permainan. Melalui kegiatan bermain memungkinkan anak belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Banyak permainan yang memerlukan gerak seperti berlari, menangkap, dan melempar, itu semua tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar. Melalui permainan seperti itu anak-anak juga memperoleh juga pengertian akan adanya peraturan dan tata tertib pada setiap peraturan.

Hurlock mengatakan bahwa terdapat pengaruh bermain bagi anak, perkembangan fisik, rangsangan kreativitas, perkembangan wawasan diri, belajar bermasyarakat, belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin serta perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan.¹⁶

Permainan modifikasi adalah suatu versi khusus dari permainan yang beberapa aturan tertentu telah berubah untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemainnya.¹⁷ Pengalaman-pengalaman khusus para pemain, dan fasilitas dan perlengkapan yang tersedia. Permainan modifikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu permainan yang sudah baku tetapi dirubah disesuaikan dengan karakteristik anak, baik itu dari segi bentuk permainan, peralatan, jumlah pemain, peraturan, dan luas lapangan.

¹⁶ Syarif sumantri, *berolahraga sambil bermain*, (cv alungadan mandiri, 2016) h. 7

¹⁷ <http://jurnal.upi.edu/file/19.pdf> (diakses pada tanggal 3 feruari 2017)

7. Karakteristik Anak 7-8 Tahun

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun hingga 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar. Masa usia sekolah dianggap sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah.

Pada saat umur anak antara 7 sampai 8 tahun dimasukan oleh para ahli kedalam tahap perkembangan intelektual. Dalam tahap ini perkembangan intelektual dimulai ketika anak sudah dapat berpikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang di hubungkannya secara logis.

Pada anak 7-8 tahun ada waktu dimana anak sering mengalami emosi yang hebat, meningginya emosi menjadi periode ketidakseimbangan, yaitu dimana anak menjadi sulit dihadapi, karena keadaan fisik dan lingkungan disekitarnya.¹⁸

Pertumbuhan fisik mengikuti pola yang dapat diramalkan meskipun sejumlah perbedaan dapat terjadi. Bentuk tubuh mempengaruhi tinggi dan berat badan dalam masa kanak-kanak.

Perkembangan intelektual ini biasanya dimulai pada masa anak siap memasuki usia sekolah dasar. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. Masa

¹⁸ Elizabert Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2008) h. 155

perkembangan intelektual ini meliputi masa siap bersekolah dan masa anak bersekolah yaitu umur 7 sampai 8 tahun.

Dalam belajar yang terlihat bukan hanya kegiatan fisik, tetapi diikuti oleh proses mental. Kegiatan fisik mempunyai arti penting dalam kegiatan belajar. Sisi ini tidak hanya sebagai penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu.

Keberhasilan anak melewati fase pertumbuhan fisik membuat anak menjadi orang yang siap secara fisik. Sehingga pada usia 7 sampai 8 tahun gerakan fisiknya beraneka ragam dan dengan kekuatan, daya tahan dan rasa percaya diri yang berlainan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar dianggap sebagai masa intelektual. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima 16 pendidikan dan pengajaran. Sisi ini tidak hanya sebagai penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu.

B. Kerangka Berfikir

Permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan. Permainan modifikasi adalah suatu versi khusus dari permainan yang beberapa aturan tertentu telah berubah untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemainnya, pengalaman-pengalaman khusus para pemain, dan fasilitas dan perlengkapan yang tersedia. Melalui permainan modifikasi dapat dilihat kemampuan motoriknya salah satunya gerak dasar manipulatif yang dimiliki siswa.

Gerak dasar manipulatif diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh *traveling* dari satu titik ke titik lain.

Gerak dasar melempar sangatlah penting bagi anak dimasa perkembangan, melempar termasuk bagian dari gerak dasar manipulatif, karena gerak dasar melempar ini merupakan upaya mengarahkan daya yang di arahkan pada suatu objek.

Pembentukan gerak dasar manipulatif melempar bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan suatu bentuk gerakan dengan anggota badanya agar lebih tampil dengan menggunakan alat-alat yang sesuai tingkat usia dan kemampuannya.

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan

dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan.

Dalam penelitian ini penerapan permainan modifikasi dalam upaya meningkatkan gerak dasar manipulatif pada SDN Pondok Bambu 04 Jakarta Timur.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis penelitian ini sebagai berikut. Diduga terdapat peningkatan gerak dasar manipulatif melempar pada anak usia 7-8 tahun melalui permainan modifikasi..

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar melalui permainan modifikasi pada anak 7-8 tahun di SDN 04 Pondok Bambu Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat pengambilan data penelitian:

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan SDN 04 Pondok Bamabu Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan, terhitung dari bulan Mei sampai bulan Juli 2017

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Metode penelitian tindakan adalah

suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹⁹ Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif.

D. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu subjek seluruhnya dijadikan sebagai subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 anak, terdiri dari 8 anak perempuan dan 12 anak laki-laki dari kelas 2B SDN 04 Pondok Bambu Jakarta Timur.

E. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Rancangan Penelitian

Penelitian tindakan ini merupakan perkembangan baru yang muncul pada tahun 1940an sebagai salah satu model penelitian yang muncul ditempat kerja, tempat dimana peneliti melakukan pekerjaan sehari-hari.²⁰

¹⁹Moh. Nazir, *Op.Cit.*, h 79.

²⁰ Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Askara, 2014), h. 210

Dengan kata lain, penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain. (kemmis dan Mc Taggart, 1982)²¹

Penelitian Tindakan Memiliki Karakteristik:

- a. Problem yang dipecahkan merupakan persoalan praktis yang dihadapi peneliti dalam kehidupan profesi sehari – hari.
- b. Langkah – langkah penelitian yang direncanakan selalu dalam bentuk siklus, tingkatan atau daur yang memungkinkan terjadinya kerja kelompok maupun kerja mandiri secara intensif.
- c. Peneliti memberikan perlakuan atau treatment yang berupa tindakan yang terencana untuk memecahkan permasalahan dan sekaligus meningkatkan kualitas yang dapat dirasakan implikasinya oleh subjek yang diteliti, yaitu kemampuan gerak dasar manipulatif melempar.²²

2. Kualitas subjek yang hendak diteliti.

Penelitian tindakan merupakan pengembangan penelitian terpakai atau *applied research*, dalam hal ini peneliti bersifat sebagai :

- a. Pemeran aktif kegiatan pokok
- b. Agen perubahan atau *agent of change*

²¹ Ibid. h. 210

²² Ibid. h. 212

- c. Subjek atau objek yang diteliti memperoleh manfaat dari hasil tindakan yang diberikan secara terencana oleh si peneliti.²³

3. Adapun tujuan penelitian tindakan

- a. Mewujudkan proses penelitian yang mempunyai manfaat ganda baik bagi peneliti yang dalam hal ini mereka memperoleh informasi yang berkaitan dengan permasalahan, maupun pihak subjek yang diteliti dalam mendapatkan manfaat langsung dari adanya tindakan nyata.
- b. Tercapainya konteks pembelajaran dari pihak yang terlibat, yaitu peneliti dan para subjek yang diteliti Mc Niff.²⁴

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan merupakan penelitian untuk perbaikan atau peningkatan mutu yang dalam hal ini untuk memperbaiki kemampuan anak dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar.

Rancangan penelitian tindakan yaitu penelitian dengan melakukan keberadaan pemecahan suatu masalah, merencanakan solusi melakukan tindakan, mengevaluasi, mengubah masalah dan sekaligus menggunakan kritik orang lain sebagai tolok ukur dalam pengambilan kesimpulan terhadap masalah yang dikembangkan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi barometer terhadap hasil pemecahan masalah dan pengambilan keputusan

²³ *Ibid.* h. 211

²⁴ *Ibid.* h. 212

melalui pertimbangan yang mengarah kepada pertimbangan secara terstruktur.

Langkah yang diambil dalam pemecahan masalah menjadi semakin memiliki ketepatan yang mengarah kepada peningkatan dan perbaikan suatu program yang mempunyai masalah. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar melalui permainan modifikasi pada anak 7-8 tahun sdn 04 pondok bamboo Jakarta timur.

Seluruh hal-hal yang terkait dalam penelitian tindakan merupakan perencanaan program yang dirancang berdasarkan rencana yang disusun, dibahas antara peneliti dan kolaborator. Peneliti ini bersifat partisipatif dan kolaboratoris. Artinya peneliti ini diteliti oleh peneliti itu sendiri dan diamati bersama rekan-rekan peneliti. Selanjutnya hal-hal yang terkait dalam program aksi akan dibahas setelah kondisi awal penelitian.

Kemampuan awal anak dapat diketahui dengan melakukan pengamatan atau observasi terhadap anak dalam melakukan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar.

Kemampuan awal yang dimaksud adalah kemampuan yang belum mendapatkan perlakuan proses aksi dan merupakan kemampuan anak yang sebenarnya.

Penelitian tindakan merupakan penelitian untuk perbaikan atau peningkatan mutu yang dalam hal ini diarahkan untuk meningkatkan hasil.

Perubahan atau peningkatan merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam program aksi, hal ini merupakan kunci pokok dalam suatu proses.

Kolabolator dalam penelitian tindakan berfungsi sebagai pengamat, pemberi saran dan sebagai penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan.

Penelitian tindakan mempunyai langkah–langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, obsevasi, dan refleksi. Penelitian tindakan merupakan penelitian yang memerlukan perlakuan. Perlakuan dalam penelitian tindakan adalah dengan menggunakan program aksi, dimana program rencana kerja yang diimplementasikan berupa kerangka pelaksanaan aksi agar sesuai dengan kondisi penelitian.

4. Perencanaan Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator melihat kondisi awal dari kemampuan anak dalam melakukan gerak dasar manipulatif melempar.
- b. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil kemampuan awal anak dalam melakukan gerak dasar manipulatif melempar.
- c. Peneliti dan kolabolator menyiapkan materi tentang keterampilan gerak dasar melempar melalui permainan mnodifikasi.

- d. Peneliti dan kolabolator menyiapkan nilai rata-rata yang telah di sepakati bersama yaitu 75 dalam tes keterampilan gerak dasar Manipulatif.

Penelitian ini menggunakan satu siklus, dimana siklus mempunyai langkah-langkah seperti yang dijelaskan diatas.

➤ Perencanaan tindakan siklus pertama

Pelaksanaan proses pada siklus ini yaitu dengan menerapkan permainan modifikasi untuk meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar pada anak usia 7-8 tahun sdn 04 pondok bamboo Jakarta timur. Pelaksanaan dilakukan bersama – sama maupun antar kelompok, tergantung permainan yang diberikan. Materi pokok yang akan diberikan adalah gerak dasar manipulatif melempar.

Setelah pemberian rangkaian gerak dasar melempar pada anak melalui permainan modifikasi, kemudian dilakukan tes ulang atau penilaian kembali gerak dasar manipulatif melempar.

5. Pelaksanaan Tindakan

- a. Peneliti Memberi materi keterampilan gerak dasar manipulatif melempar melalui permainan modifikasi.

- b. Pelaksanaan observasi akan dilakukan oleh semua tim peneliti untuk mengumpulkan data. Pelaksanaan siklus pertama dilakukan sebanyak empat kali tatap muka.
- c. Pelaksanaan refleksi dan evaluasi dilakukan oleh semua anggota tim peneliti, setelah memperoleh kesimpulan pada siklus pertama.

6. Observasi

- a. Peneliti dan kolabolator mengamati pelaksanaan gerak dasar melempar melalui penerapan permainan modifikasi.
- b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap proses pemberian gerak dasar melempar melauai permainan modifikasi.

7. Refleksi

Tahapan ini merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan pemberian gerak dasar manifulatif melempar dengan menggunakan permainan modifikasi dan hasil yang diberikan apakah sudah berjalan dengan baik atau bagaimana yang dirasakan belum ada peningkatan. Untuk lebih jelasnya mengenai siklus penelitian tindakan, dibawah ini disajikan gambaran tentang siklus dalam penelitian, yaitu sebagai berikut :



Gambar 3.1 siklus model kemmis

Sumber: Prof.S ukardi,Ph.D. , Metodologi Penelitian Pendidikan.(Jakarta :PT Bumi Aksara,2014). H.215

F. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 : Pedoman penilaian gerak dasar manipulatif melempar:

NO	INDIKATOR	SIKAP	URAIAN INDIKATOR	SKOR	
				1	2
1.	Melempar dari bawah mendatar	KEPALA	a. Pandangan lurus tertuju pada target.		
		TANGAN	b. Ayunan tangan dari belakang ke arah depan		
		BADAN	c. Badan ke arah depan dan sedikit dibungkukan		
		KAKI	d. Satu kaki tumpuan di depan dan Kaki agak sedikit di tekuk		
2.	Melempar melambung	KEPALA	a. Pandangan lurus tertuju pada target.		
		TANGAN	b. Ayunan tangan dari belakang ke arah depan		
		BADAN	c. Badan ke arah depan dan tegap		
		KAKI	d. Satu kaki tumpuan di depan		
3.	Melempar samping	KEPALA	a. Pandangan lurus tertuju pada target		
		TANGAN	b. Tangan tepat di samping telinga		

		BADAN	c. Badan kearah samping dan tegap			
		KAKI	d. Satu kaki tumpuan di depan dan Kaki agak sedikit di tekuk			
4	Melempar kedua tangan searah dada	KEPALA	a. Pandangan lurus tertuju pada target			
		TANGAN	b. Kedua siku tangan di tekuk			
		BADAN	c. Badan kearah depan dan tegap.			
		KAKI	d. Satu kaki tumpuan di depan dan Kaki agak sedikit di tekuk			
		Rata-rata				

G. KRITERIA PENILAIAN GERAK DASAR MELEMPAR

NO	INDIKATOR	SIKAP	URAIAN INDIKATOR	SKOR	
				1	2
1.	Melempar dari bawah mendatar	KEPALA	1.Pandangan lurus tertuju pada target. 2. Pandangan tidak lurus tertuju pada target	1	2
		TANGAN	1.Ayunan tangan dari belakang ke arah depan 2. ayunan tangan tidak dari arah belakang ke depan	1	2
		BADAN	1.Badan ke arah depan dan sedikit di bungkukan 2.badan tidak ke arah depan dan tidak sedikit di bungkukan	1	2
		KAKI	1.Satu kaki tumpuan di depan dan Kaki agak sedikit di tekuk 2. satu kaki tumpuan tidak berada di depan dan lutut tidak sedikit di tekuk	1	2
2.	Melempar melambung	KEPALA	1.Pandangan lurus tertuju pada target. 2. Pandangan tidak lurus ke arah depan tertuju pada target	1	2
		TANGAN	1.Ayunan tangan dari belakang ke arah depan 2. ayunan tangan tidak dari arah belakang ke depan	1	2
		BADAN	1.Badan ke arah depan dan tegap 2. badan tidak tegap ke arah	1	2

			depan		
		KAKI	1.Satu kaki tumpuan di depan 2. satu kaki tumpuan tidak berada di depan dan lutut tidak sedikit di tekuk	1	2
3.	Melepar samping	KEPALA	1.Pandangan lurus tertuju pada target 2. Pandangan tidak lurus kearah depan	1	2
		TANGAN	1.Tangan tepat di samping telinga 2. tangan tidak tepat di samping telinga	1	2
		BADAN	1.Badan kearah samping dan tegap 2. badan tidak kearah samping	1	2
		KAKI	1.Satu kaki tumpuan di depan dan Kaki agak sedikit di tekuk 2.satu kaki tumpuan tidak berada di depan dan lutut tidak sedikit di tekuk	1	2
4	Melempar kedua tangan searah dada	KEPALA	1.Pandangan lurus tertuju pada target 2. Pandangan tidak lurus kearah depan	1	2
		TANGAN	1.Kedua siku tangan di tekuk 2. Kedua siku tangan tidak di tekuk	1	2

		BADAN	1.Badan kearah depan dan tegap. 2. badan tidak tegap kearah depan	1	2
		KAKI	1.Satu kaki tumpuan di depan dan Kaki agak sedikit di tekuk 2. satu kaki tumpuan tidak berada di depan dan lutut tidak sedikit di tekuk	1	2
		Rata-rata			

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan observasi atau pengumpulan data yang merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kemampuan awal, dengan menggunakan pedoman observasi.
2. Studi dokumentasi merupakan satu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen – dokumen baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik.
3. Dengan menyiapkan lembar evaluasi, hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan.

I. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan gerak *dasar* manipulatif melempar yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah ketika ada kenaikan setelah di kasih metode permainan modifikasi dari dua puluh anak yang mengikuti penelitian.

Pada instrument penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{indikator penilaian}}{\sum \text{indikator penilaian maksimal}}$$
$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{siswa yang berhasil latihan}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Awal

Peneliti menetapkan kondisi awal yang harus diidentifikasi dan dikelompokkan seperti kemampuan siswa dalam gerak dasar melempar dengan menggunakan tes awal melempar. Penguasaan kemampuan awal anak dalam gerak dasar melempar yang sudah diperoleh dari hasil observasi dan tes awal kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, dan refleksi yang sudah ditetapkan kepada anak 7-8 tahun sehingga menghasilkan gerak dasar melempar menggunakan permainan modifikasi.

Hasil observasi atau pengamatan awal mengungkapkan bahwa anak pada SDN Pondok Bambu 04 Jakarta Timur, memiliki bermacam-macam latar belakang masalah seperti perbedaan tingkat kemampuan disetiap individu seperti kemampuan melempar perempuan lebih rendah dari pada laki-laki, oleh karna itu kolabolator dan peneliti menetapkan nilai baku untuk perempuan dengan nilai rata-rata 70 dan nilai rata-rata laki-laki yaitu 75. Jika anak perempuan dan anak laki-laki sudah mencapai nilai rata-rata maka

peneliti dan kolabolator menetapkan sudah ada peningkatan dan pencapaian dalam penelitian ini di hentikan.

Dari hasil observasi awal dapat dikatakan sebagian besar anak usia 7-8 tahun sdn 04 pondok bambu masih memiliki kemampuan gerak dasar manipulatif melempar yang masih kurang baik dari anak laki-laki maupun perempuannya. Namun hanya sebagian kecil dari anak yang mampu melakukan gerak dasar manipulatif melempar yang benar dan baik.

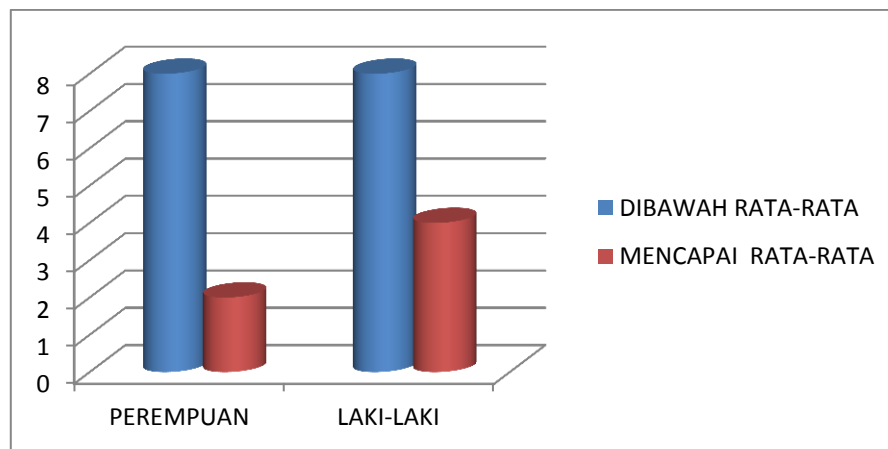
Kondisi yang dijelaskan diatas menjadi landasan bagi peneliti dalam memutuskan penerapan situasi selama proses pemberian materi gerak dasar manipulatif melempar dengan menerapkan permainan modifikasi.

Setelah teridentifikasi kekurangan dari proses perencanaan pada kondisi awal anak dalam melakukan gerak dasar melempar menggunakan instrumen tes gerak melempar, maka selanjutnya hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan berikutnya.

Tabel 4.1 Daftar Hasil Tes Awal gerak dasar manipulatif melempar anak 7-8 tahun

NO	NAMA	L/P	UMUR	NILAI
1	A U T	P	7	63
2	A R	L	8	68
3	A D P	P	7	59
4	B G K	L	8	66
5	M F	P	8	72
6	B W A	L	7	68
7	B A	L	8	75
8	F A	P	8	63
9	J T	P	8	63
10	M G R	L	7	66
11	M R D	L	8	78
12	N A	L	8	59
13	R A S	P	8	72
14	W F R	L	8	75
15	Z S	P	8	63
16	T T	L	8	66
17	A D	L	8	66
18	G H	L	7	63
19	R D	L	8	81
20	K R	P	7	66
NILAI RATA-RATA				67

DATA TES AWAL GERAK DASAR MELEMPAR:



Gambar 4.1 : gambar histogram tes awal gerak dasar melempar

Sumber : Data tes awal

Dari daftar hasil tes di atas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih anak pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang kurang cukup yaitu 67. ada 6 anak perempuan yang belum mencapai nilai rata-rata, dan 2 anak perempuan yang mencapai nilai rata-rata. 4 anak laki-laki yang belum mencapai nilai rata-rata, sedangkan anak yang mencapai nilai rata-rata ada 8 anak laki-laki. Setelah mendapatkan hasil yang di dapat dalam tes awal siklus I peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu melaksanakan tindakan.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus I kegiatan dilakukan sesuai perencanaan yakni :

- a. Peneliti membariskan anak sekaligus memimpin doa.
- b. Peneliti mengabsen anak untuk mengetahui jumlah anak yang akan dijadikan sampel penelitian.
- c. Peneliti menginstruksikan kepada anak untuk melakukan pemanasan.
- d. Peneliti menjelaskan kembali mengenai materi dan sistematika kemampuan keterampilan gerak dasar melempar, yang akan dikembangkan kedalam permainan modifikasi. Pada siklus I akan lebih ditekankan pada jenis permainan modifikasi untuk memperbaiki kemampuan keterampilan gerak dasar manipulatif melempar.
- e. peneliti memberikan penjelasan tentang pelaksanaan dan peraturan permainan modifikasi.
- f. Anak melakukan permainan modifikasi yang diberikan oleh peneliti. Pertemuan pertama dengan permainan modifikasi, pertemuan yang kedua dengan permainan modifikasi, pertemuan ketiga dengan permainan modifikasi, pertemuan yang keempat atau pertemua terakhir di siklus I dengan permainan modifikasi.
- g. Peneliti mengawasi dan memberikan penilaian terhadap permainan yang sedang diberikan kepada anak.
- h. Peneliti mengevaluasi proses kegiatan secara keseluruhan pada siklus I.

- i. Peneliti menginstruksikan kepada anak untuk melakukan pendinginan (*cooling down*).
- j. Peneliti memimpin doa penutup.

Hasil observasi dari kolabolator tentang kegiatan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar melalui permainan modifikasi sesuai dengan ketentuan dilaksanakan secara baik dan benar. Anakpun terlihat lebih bersemangat melakukan gerak dasar manipulatif melempar dengan permainan modifikasi.

Peneliti dan kolabolator menjalankan proses kegiatan dengan melalui permainan modifikasi kepada anak. Jumlah pertemuan pada siklus I gerak dasar manipulatif melempar melalui permainan modifikasi yaitu sebanyak 4 kali pertemuan selama 60 menit. Selama proses berlangsung peneliti dan kolabolator berdiskusi tentang kemampuan gerak dasar manipulatif melempar pada anak serta mencatat semua kemajuan dan perkembangan anak untuk mendapatkan data yang akurat. Peneliti memberikan penjelasan tentang cara bermain kepada anak yang kemudian akan dimainkan.

3. Siklus Pertama

Pada pertemuan pertama, anak diberikan permainan yang difokuskan pada tujuan untuk melempar bagian bawah mendatar (rolling), permainan ini dinamakan bowling yakul. Peneliti menjelaskan tentang cara permainan secara singkat sekaligus membawakan permainan tersebut. Setiap anak dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok diberikan 3 buah bola tenis lapangan. Setiap kelompok berbaris 1 barisan ke belakang. Setiap anak dari setiap kelompok harus memegang bola. Ketika peserta mendengarkan suara/pluit kedua kelompok yang menjadi orang pertama langsung melempar bola secepat-cepatnya ke arah depan dengan syarat bola mesti berjalan datar. Dan siapa yang terlebih dahulu bola itu sampai mengenai atau menjatuhkan botol yakul yang sudah disusun.

Permainan kedua pada pertemuan pertama yaitu menara bowling. Setiap anak dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok diberikan 3 bola tenis. Setiap kelompok di bariskan menjadi satu baris ke belakang, setiap anak dari kelompok hanya menjatuhkan menara yang telah disusun yang dimana setiap kaleng menara yang jatuh memiliki poin. Setiap anak melemparkan bola tenis dengan mendatar. Di berikan aba-aba bunyi pluit, kelompok mana yang paling banyak menjatuhkan menara itu pemenangnya.

Permainan ketiga pada siklus pertama ini yaitu lubang geranat. Setiap anak di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok dibariskan kebelakang, setiap kelompok di bagi 3 bola plastic warna warni dan 3 bola tenis lapangan, setiap anak melakukan lemparan melambung untuk memasukan ke lubang geranat tersebut yang di buat dari ember dan kaleng yang beda ukuranya, kelompok setiap kelompok melempar satu persatu dari depan ke belakang, siapa yang paling banyak memasukan bola ke lubang geranat itu pemenangnya.

Permainan keempat disiklus pertama ini, yaitu jatuhkan benteng. Setiap anak di bagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok di beri 3 bola tenis, dan setiap kelompok ada benteng yang di buat dari kaleng yang di susun seperti menara, setiap kelompok berbaris kebelakang, setiap anak di berikan 3 kali lemparan, setiap yang sudah melempar dan mengenai benteng yang di jatuhkan harus memasangnya lagi seperti semula, dan berlanjut ke berikutnya, setiap kelompok yang sudah melemparkan dan paling banyak menjatuhkan dia pemenangnya.

Permainan ke lima di siklus pertaman ya itu nama permainanya tembok berlubang, setiap anak di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok di beri 10 bola platik warna warni dan 3 bola tenis lapangann, setiap kelompok melmparkan silih bergantian melempar selam 1 menit, ketika menit sudah habis lanjut ke anak berikutnya, bola plastic dan bola tenis

memiliki poin yang berbeda, bola plastik di beri poin 10 sedangkan bola tenis diberikan poin 5, siapa yang paling banyak poin yang di dapat kelompok tersebut pemenangnya.

Permainan ke enam dalam siklus satu yaitu bermain kaleng gantung, setiap anak di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok di bariskan ke belakang menjadi satu baris, setiap kelompok di berikan 10 bola plastik warna warni dan 3 bola tenis lapangan, setiap anak dari kelompok di berikan waktu 1 menit untuk melakukan lemparan kearah kaleng yang sudah di gantung dari titik lemparan, setiap anak melakukan lemparan dengan lemparan samping, siapa yang paling banyak poin yang mengenai kaleng tersebut itu pemenangnya.

Permainan ke tujuh dalam siklus satu ya itu bermain lingkaran tembok, setiap anak di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok di bariskan ke belakang, setiap kelompok di berikan 2 buah bola voley, setiap anak melempar silih berganti di setiap kelompoknya, setiap kelompok di berikan waktu permainan dalam 2 menit, siapa yang kelompoknya yang paling banyak itu pemenangnya.

Permainan ke delapan dalam siklus satu yaitu permainan lubang melayang, setiap anak di bagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok di beriskan ke belakang, setiap kelompok di berikan 2 buah bola voley, dan ada

lingkaran yang telah di gantungkan, setiap anak melemparkan melemparkan bola voly silih berganti dengan kelompoknya dalam waktu 5 menit. Siapa yang yang paling banyak memasukan bola ke lubang yang telah di gantung berarti itu pemenangnya.

4. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan oleh kolabolator selama berlangsungnya test kemampuan gerak dasar manipulatif melempar pada siklius I kemudian dikategorikan hasilnya sebagai berikut :

anak Dari daftar hasil tes di atas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang kurang cukup, yaitu 79, ada 5 anak yang di bawah rata-rata. Dan yang mencukupi nilai rata- rata ada 15 anak yang baik melempar.

5. Analisis refleksi

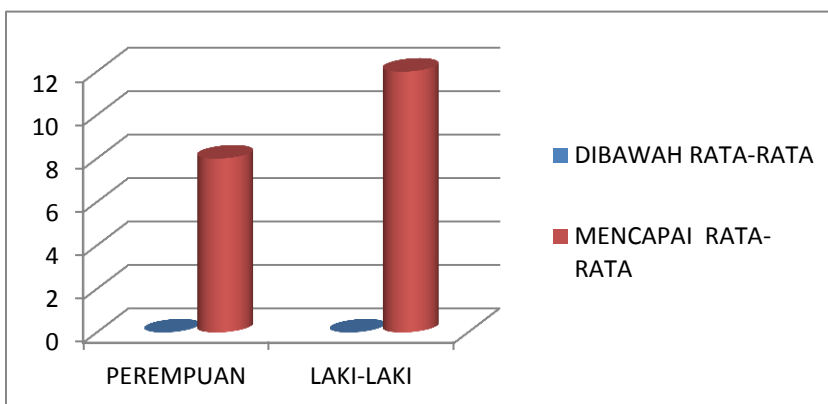
Tujuan kegiatan pada tahap ini yaitu anak mulai merasakan penggunaan dengan permainan modifikasi yang diterapkan sebagai peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar. Anak mulai mampu melakukan tes kemampuan gerak dasar manipulatif melempar dengan hasil yang baik, hal ini dapat diliat dari siklus I yang mengalami

peningkatan yang sangat baik. dibandingkan hasil pada saat melakukan tes awal.persen bisa melakukannya.

Tabel 4.2 Daftar Hasil Tes akhir gerak dasar manipulatif melempar anak 7-8 tahun

NO.	NAMA	L/P	UMUR	NILAI
1	A U T	P	7	72
2	A R	L	8	84
3	A D P	P	7	72
4	B G K	L	8	81
5	M Fp	P	8	72
6	B W A	L	7	81
7	B A	L	8	78
8	F A	P	8	85
9	J T	P	8	72
10	M G R	L	7	78
11	M R D	L	8	84
12	N A A	L	8	78
13	R A S	P	8	75
14	W F R	L	8	81
15	Z S	P	8	72
16	T T	L	8	84
17	A D	L	8	81
18	G H	L	7	75
19	R D	L	8	88
20	K R	P	7	72
	NILAI RATA-RATA			79

DATA TES AKHIR GERAK DASAR MANIPULATIF MELEMPAR:



Gambar 4.2 : gambar histogram tes akhir gerak dasar melempar

Sumber : Data tes akhir

B. Pembahasan Hasil penelitian

Setelah melaksanakan tes awal dapat diketahui kemampuan anak sebelum melakukan menggunakan metode permainan modifikasi yaitu, keseluruhan anak mendapatkan nilai yang diraih anak pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang kurang cukup yaitu 67. ada 6 anak perempuan yang belum mencapai nilai rata-rata, dan 2 anak perempuan yang mencapai nilai rata-rata. 4 anak laki-laki yang belum mencapai nilai rata-rata, sedangkan anak yang mencapai nilai rata-rata ada 8 anak laki-laki.

Setelah dilakukan metode permainan modifikasi sebanyak 4 kali pertemuan dengan 8 permainan modifikasi hasil tes akhir siklus I yaitu, keseluruhan anak mendapatkan nilai rata-rata 79 dari 20 anak yang

mengikuti, dari 8 anak perempuan yang mencapai nilai rata-rata 74 anak perempuan, 12 anak laki-laki yang mencapai nilai rata-rata 81. Jadi dapat disimpulkan ada peningkatan hasil yang di dapat setelah di lakukan metode permainan modifikasi.

C. Pengamatan kolabolator

Selama kolabolator membantu peneliti ini, kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode menggunakan permainan modifikasi dalam upaya meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar sangat besar, karena kolabolator melihat peningkatan dari hasil tes awal, Tes Tes Akhir pada siklus satu.

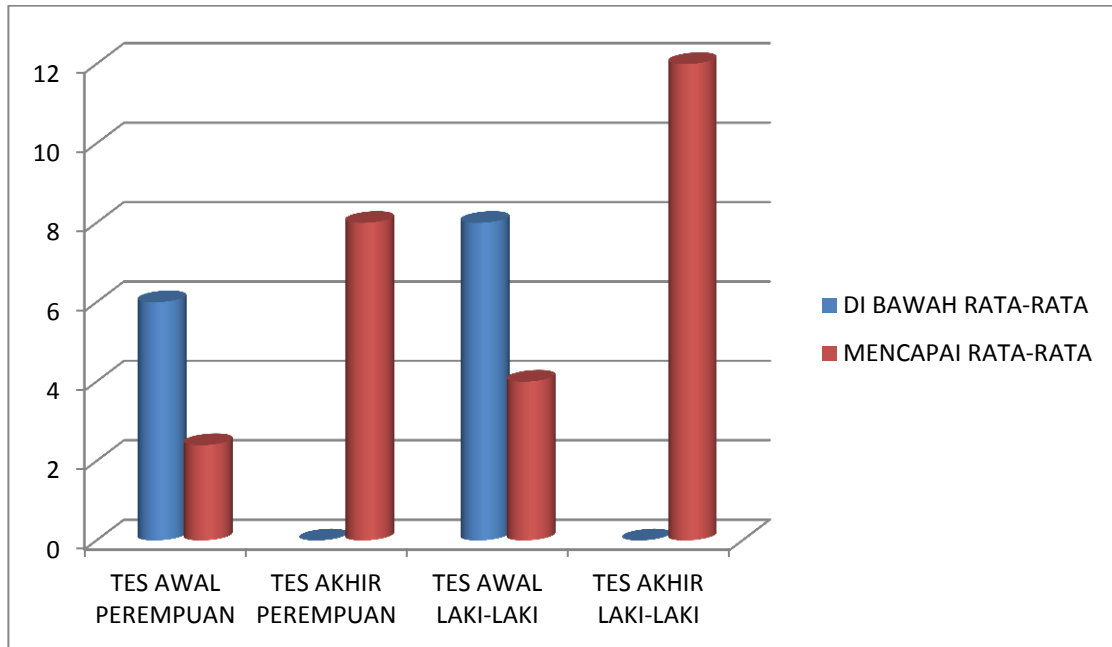
Para anak juga sangat antusias dengan metode yang akan di berikan peneliti selanjutnya, karena disetiap pertemuan kesulitan dalam gerak dasar manipulatif melempar, dan semakin memotivasi anak untuk berusaha mejadi yang terbaik dan tidak mau kalah dengan teman-temannya.

Metode permainan modifikasi dengan gerakan yang kompleks dan banyak manfaatnya sangat di sukai anak. Teknik untuk keterampilan ini sangat membutuhkan pengulangan sesering mungkin agar tercipta otomatisasi gerak pada anak yang bersangkutan, dengan metode permainan modifikasi inilah pengulangan-pengulangan dan step-step itu dapat

dilaksanakan. dengan demikian peneliti dan kolabolator menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab. Berikut adalah grafik histogram perbandingan dari tes awal, tes Akhir pada Siklus 1.

Tabel 4.3 Daftar Hasil Tingkat Kemajuan gerak dasar manipulatif melempar.

NO	NAMA	L/P	UMUR	TES AWAL	TES AKHIR
1	A U T	P	7	63	72
2	A R	L	8	68	84
3	A D P	P	7	59	72
4	B G K	L	8	66	81
5	M Fp	P	8	72	72
6	B W A	L	7	68	81
7	B A	L	8	75	78
8	F A	P	8	63	85
9	J T	P	8	63	72
10	M G R	L	7	66	78
11	M R D	L	8	78	84
12	N A A	L	8	59	78
13	R A S	P	8	72	75
14	W F R	L	8	75	81
15	Z S	P	8	63	72
16	T T	L	8	66	84
17	A D	L	8	66	81
18	G H	L	7	63	75
19	R D	L	8	81	88
20	K R	P	7	66	72
NILAI RATA-RATA				67	79

DATA PERBANDINGAN HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR SIKLUS I :

Gambar 4.3 : gambar histogram perbandingan tes awal dan tes akhir gerak dasar melempar

Sumber : Data tes awal dan tes akhir

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan. Dengan menggunakan siklus terhadap peningkatan hasil gerak dasar manipulatif melempar melalui permainan modifikasi pada anak usia 7-8 tahun di SDN 04 Pondok Bambu Jakarta Timur.

1. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang sangat baik pada kemampuan anak dalam gerak dasar manipulatif melempar dengan menggunakan metode permainan modifikasi. Mulai dari lemparan mendatar (*rolling*), lemparan melambung, lemparan samping, lemparan kedua tangan.
2. Penelitian ini menggunakan (*Action Research*), melalui permainan modifikasi dapat meningkatkan keterampilan gerak *dasar* manipulatif melempar dengan satu siklus. Dari 20 anak yang mengikuti tes awal keseluruhan, anak mendapatkan nilai yang diraih anak pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang kurang cukup yaitu 67, 6 anak perempuan yang belum mencapai nilai rata-rata, dan 4 anak laki-laki yang belum mencapai nilai rata-rata, sedangkan anak yang mencapai nilai rata-rata ada 8 anak laki-laki. Setelah dilakukan metode permainan modifikasi sebanyak 4 kali pertemuan dengan 8 permainan modifikasi hasil tes akhir

siklus I yaitu, keseluruhan anak mendapatkan nilai rata-rata 79 dari 20 anak yang mengikuti, dari 8 anak perempuan yang mencapai nilai rata-rata 74 anak perempuan, 12 anak laki-laki yang mencapai nilai rata-rata 81. Jadi dapat disimpulkan ada peningkatan hasil yang di dapat setelah di lakukan metode permainan modifikasi.

3. Berdasarkan hasil nilai rata-rata 67 setelah diberi tindakan dengan metode permainan modifikasi mendapatkan hasil tes akhir dengan rata-rata nilai 79 Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar pada anak 7-8 tahun SDN 04 Pondok Bambu Jakarta Timur.

B. Implikasi

Pada penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Seperti dalam mengajarkan sesuatu materi yang kompleks dengan rangkaian cepat seperti teknik gerak dasar manipulatif melempar, dengan menggunakan metode permainan modifikasi. Peneliti memberikan materi dari yang termudah kemudian makin lama makin sulit, dengan begitu siswa yang diberi materi tersebut akan mudah memahami dan mempraktekan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas , maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meneliti tentang gerak dasar melempar pada anak usia 7-8 tahun ataupun kelas rendah pada peneliti sejenisnya, berikutnya dilakukan hingga 2 ataupun 3 siklus, dan menggunakan norma baku yang lebih tinggi.
2. Untuk meningkatkan motivasi anak 7-8 tahun ataupun kelas rendah, perlu media yang sangat menarik seperti menggunakan media yang berwarna-warni.
3. Terkait dengan karakteristik anak 7-8 tahun yang relatif susah di kendalikan, maka pada penelitian sejenisnya, berikutnya diperlukan kolabolator yang lebih menguasai anak tersebut, sehingga keterlibatan mereka dalam penelitian selanjutnya lebih mengerti karakteristik anak 7-8 tahun.