

ARTIKEL PENERAPAN PERMAINAN MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR MANIPULATIF MELEMPAR PADA ANAK 7-8 TAHUN.

NORVAN ADI SUSANTO. PENERAPAN PERMAINAN MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR MANIPULATIF MELEMPAR PADA ANAK 7-8 TAHUN. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar manipulatif melempar pada anak 7-8 tahun SDN 04 Pondok Bambu Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian melibatkan 2 orang kolabolator. Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 3 bulan terhitung dari bulan Mei sampai bulan juli 2017. Berdasarkan tes awal yang di lakukan dari 20 anak yang mendapatkan nilai rata-rata yang kurang cukup yaitu 67. ada 6 anak perempuan yang belum mencapai nilai rata-rata, 2 anak perempuan yang mencapai 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 keseluruhan yaitu, anak mendapatkan nilai rata-rata 79 dari 20 anak yang mengikuti, 8 anak perempuan yang mencapai nilai rata-rata 74 anak perempuan, 12 anak laki-laki yang mencapai nilai rata-rata 81. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan modifikasi dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif melempar pada anak 7-8 tahun SDN 04 Pondok bambu Jakarta Timur.

Kata Kunci: Permainan modifikasi, Gerak Dasar Manipulatif Melempar, Anak 7-8 Tahun.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Permainan Modifikasi

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. 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.

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.

2. Gerak Dasar Manipulatif Melempar

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 perempuan.

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. 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.

3. Karakteristik Anak 7-8 Tahun

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.

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

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.

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. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif.

- 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.

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.

A. 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 depan	1	2

		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
			2. satu kaki tumpuan tidak berada di depan dan lutut tidak sedikit di tekuk	1	
		Rata-rata			

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.

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

KESIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

Amung Mam'mun, perkembangan gerak dan belajar gerak (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat jendral Pendidikan dasar dan Menengah 2000)

David L. Gallahue Understanding Motor Development, (sevent edition 2012)

Elizabeth Hurlock, Psikologi Perkembangan. (Jakarta: PT. Gelora Aksara

Larry D. Isaacs, Human Motor Development, (eighth edition 2012)

Mayke S. Bermain Main, dan Permainan (jakarta : PT grasindo 2007) Pratama, 2008

Rusli Lutan, Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar teori dan Metode, (Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, 1988),

Samsudi, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahrag dan kesehatan, Jakarta (Litera 2008)

Samsudin, Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak (Jakarta: Litera, 2008)

Siregar, Nofi Marlina, *Teori Bermain* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2013),

Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan (Jakarta: PT Bumi Askara, 2014)

Syarif sumantri berolahraa sambil bermain, (cv alungadan mandiri, 2016)

Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, (PT Bumi Timur Jaya, 2011)

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