

PENERAPAN PERMAINAN KECIL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR BERLARI SISWA SEKOLAH DASAR

Eka Fitri Novita Sari¹, Kamil Syechabudin, Mochamad Asmawi

¹Universitas Negeri Jakarta, efnovita@unj.ac.id

Abstrak

This study aims to improve basic motor skills running in Class III SDIT AlMarjan Bekasi, West Java. The method used is classroom action research. Alteration or improvement of basic movement skills run the student by applying a small game seen on the results of the assessment process to run the basic motion. The first cycle activities with the following results: 1) students do not understand about the basic motion running. 2) some students still perform basic motion run at will. 3) some students still perform basic motion ran did not mean it. I cycled student mastery value reached (53.33%), there are still very many students who do not get the value specified above KKM school party of 75. The second cycle activities with the following results: 1) the student is able to understand the material of the basic motion ran 2) students are able to perform basic motion running properly and well, 3) students are able to perform basic motion ran earnestly. For completeness initial test student learning outcomes of students otherwise completed a number of 7 students (23.33%), which is otherwise completed the first cycle of 16 students (53.33%), and the second cycle students who otherwise completed a total of 30 students (100%).

Keywords: Permainan Kecil, Gerak Dasar, Siswa SD

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dimana penyelenggaraan 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 yang diperoleh siswa di sekolah diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan

pemahaman terhadap gerak dasar untuk mengembangkan kebugaran jasmani bersifat khusus sesuai dengan komponen yang dikembangkannya.

Melihat situasi yang ada di sekolah dasar, masih didapati siswa belum memiliki gerak dasar berlari yang benar dan baik. Banyak siswa yang melakukan koordinasi gerak 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. Jika diperhatikan permasalahan ini di lapangan, hal ini terjadi karena guru hanya menerapkan pembelajaran yang tidak tepat sehingga siswa sulit mengerti materi dan membosankan siswa. Pada saat mengikuti pembelajaran, siswa dituntut untuk mengikuti seluruh perintah yang diinstruksikan oleh

gurunya, sehingga siswa merasa jenuh untuk mengikuti segala tahapan dalam proses kegiatan belajar mengajar. Dengan menggunakan penerapan yang tepat dan membuat siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran, diharapkan siswa mampu memahami materi gerak dasar berlari.

Berdasarkan hal tersebut maka perlunya pemecahan permasalahan dengan menerapkan penelitian tindakan kelas melalui penerapan permainan kecil. Dengan menerapkan permainan kecil dalam pembelajaran gerak dasar berlari diharapkan dalam pelaksanaan pembelajarannya siswa tidak kehilangan unsur keseriusan, unsur disiplin, dan substansi pokok-pokok materi. Permainan kecil di disini berisi seperangkat gerak dasar lari yang disajikan dalam bentuk variasi permainan yang akan memperkaya perbendaharaan gerak dasar berlari siswa dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya. Sehingga melalui peran aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani nantinya siswa dapat memahami gerak dasar berlari yang benar dan baik.

METODE

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah menerapkan permainan kecil untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar berlari siswa kelas III SD. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). 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. mendiskusikan

hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran gerak dasar berlari, c. menyiapkan materi tentang gerak dasar berlari, d. merencanakan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa. (2). Tindakan: a. mengidentifikasi materi gerak dasar berlari, 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, b. melakukan pengamatan dan penilaian (4). Refleksi: Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan proses pembelajaran teknik gerak dasar berlari menggunakan metode permainan kecil dan hasil tindakan yang telah diberikan didiskusikan kembali dengan kolaborator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kondisi Awal

Penelitian dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan kegiatan observasi awal dan tes awal pada siswa untuk mengetahui kondisi awal gerak dasar berlari, adapun hasil tes awal sebagai berikut: Nilai terendah 52,08, nilai tertinggi 79,19, nilai rata-rata 65,21.

Berdasarkan tabel berikut, 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.

Tabel 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%

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Siklus 1:

Perencanaan Tindakan; Tujuan yang ingin diharapkan :(1) siswa dapat melakukan gerakan dasar dalam berlari dengan benar (2) siswa mampu menguasai pembelajaran gerak dasar berlari (3) siswa dapat melakukan gerakan dasar dalam berlari melalui permainan kecil. *Pelaksanaan Tindakan;* Peneliti dan kolaborator

memulai dengan meningkatkan kemampuan pembelajaran gerak dasar berlari melalui permainan kecil yaitu bermain lompat melewati kertas, permainan mengoper bola kertas, permainan lompat melewati tali. Dimana pelaksanaan tindakan ini dilakukan selama satu kali pertemuan. *Hasil Observasi;* Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran pendidikan jasmani

memberikan hasil sebagai berikut :1) Siswa belum memahami tentang gerak dasar berlari. 2) sebagian siswa masih melakukan gerak dasar berlari dengan semauanya. 3) sebagian siswa masih melakukan gerak dasar berlari dengan tidak bersungguh-sungguh. *Analisis dan*

Refleksi; Peneliti dan kolaborator sepakat bahwa tujuan yang telah dilakukan pada siklus ini sudah terlihat ada peningkatan dengan ketuntasan sejumlah 16 siswa (53,33%) dari sebelumnya yaitu sebanyak 7 siswa (23,33%). Namun masih ada beberapa hal yang harus diperbaiki pada saat siswa berlari ayunan tangan, pandangan, dan sikap kaki masih banyak melakukan kesalahan. Untuk memperbaiki gerak dasar berlari maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus II dengan menerapkan permainan kecil yang tujuannya disesuaikan dengan hasil refleksi yang diperoleh yaitu permasalahan gerak berlari siswa terkait pada ayunan tangan, pandangan, dan sikap kaki masih banyak kesalahannya. Adapun hasil penilaian pada siklus 1 ini diperoleh nilai terendah 60,42, nilai tertinggi 87,50, nilai rata-rata 73,61. Dengan jumlah siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimum (KKM) sejumlah 16 siswa (53,33%). Dan jika ditinjau dari observasi awal telah terjadi peningkatan prosentase ketuntasan minimum dari observasi awal (23,33%) menjadi (53,33%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil siklus I

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi	Batas Bawah	Batas 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%

Pelaksanaan Siklus II:

Perencanaan Tindakan; Tujuan yang diharapkan pada siklus kedua dengan melihat pada siklus pertama, 1) siswa mampu memahami materi tentang gerak dasar berlari 2) siswa mampu melakukan gerakan ayunan tangan, pandangan dan sikap kaki dengan benar dan baik, 3) siswa mampu melakukan gerak dasar berlari dengan bersungguh-sungguh.

Pelaksanaan Tindakan; Peneliti dan kolaborator memulai permainan kecil permainan melempar, melompat dan menangkap, bola beranting di atas kepala dan permainan berhadapan dan saling membelakangi dengan kompetisi/lomba. *Hasil Observasi;* Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya tindakan siklus II adalah sebagai berikut:

1) siswa mampu memahami materi tentang gerak dasar berlari 2) siswa mampu melakukan gerakan ayunan tangan, pandangan dan sikap kaki dengan benar dan baik, 3) siswa mampu melakukan gerak dasar berlari dengan bersungguh-sungguh. *Analisis dan Refleksi;* Tujuan pembelajaran melalui permainan kecil tahap ini adalah siswa mulai merasakan bahwa melalui permainan kecil gerak dasar berlari membuat mereka merasa senang tanpa mereka sadari bahwa mereka telah melakukan dan memperbaiki gerak dasar berlari mereka. Siswa telah mencapai batas ketuntasan sejumlah 30 siswa (100%) meningkat dari pelaksanaan siklus I yaitu 16 siswa (53,33%). Dengan perolehan Nilai terendah 75,00, nilai tertinggi 95,83, nilai rata-rata 83,13.

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi	Limit Bawah	Limit Atas	Prosentase
1	75-79	77	8	74,5	79,5	26.7%
2	80-84	82	10	79,5	84,5	33.3%
3	85-89	87	6	84,5	89,5	20.0%
4	90-94	92	5	89,5	94,5	16.7%
5	95-98	96,5	1	94,5	98,5	3.3%
Jumlah			30			100%

Pembahasan

Menurut Gabbard, LeBlanc, dan Lowy gerak dasar adalah merupakan gerak dasar untuk macam-macam keterampilan dan merupakan gerak

alami yang dapat dilihat, di dengar, dan dirasakan secara sadar dan akan menunjukkan keterampilan bertahap ([http://eprints.unj.ac.id/9417/3/Pengertian Gerak Dasar](http://eprints.unj.ac.id/9417/3/Pengertian%20Gerak%20Dasar)). Salah satu gerak dasar adalah berlari, menurut Yudha M

Saputra (2001) lari adalah bagian dasar dalam kegiatan atletik yang merupakan suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari suatu tempat ke tempat lainnya. Menurut Mochamad Djumidar (2011) 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 sekurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Tujuan lari adalah menggerakkan badan ke depan akibat dari gaya dorongan ke belakang terhadap tanah, dengan melakukan gerak mengais (*pawing movement*). Lari bertujuan untuk menggerakkan badan ke depan dengan melangkahakan 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.

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. Menurut Yusuf Adisasmita Guru atau Pelatih harus memperkenalkan secara berangsur-angsur unsur-unsur teknik; kaki mendorong tubuh dan bergerak secara bertahap: (1). Menopangtubuh, (2). Mendorong tubuh ke depan, (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. Anak mengalami masa belajar, yaitu pada masa belajar anak akan menambah pengetahuannya, menambah kemampuannya, mencapai kebiasaan

yang baik (Zulkifli: 2009). Menurut Elizabeth B Hurlock (2000), 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.

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. 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 (1993) 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.

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 (Soemitro; 1993). Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan dan merupakan suatu bentuk kegiatan yang disukai oleh anak- anak (Yudha M. Saputra; 2001). 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 social, (5). Manfaat bermain untuk perkembangan emosi, (6). Manfaat bermain untuk pengembangan keterampilan olahraga (Yudha M. Saputra; 2001).

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 perbendaharaan 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 (Yoyo Bahagia; 2000)

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 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).

KESIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth B hurlock, 2009. Psikologi Perkembangan, Jakarta, PT. Erlangga,
- Mochamad jumidar A. Widya, 2011. Dasar-dasar Atletik dan Gerak-gerak dasar Altetik Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ
- Sugiyanto, 1993. Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik, Jakarta: Koni Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Soemitro, 1993. Permainan Kecil, Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Yoyo Bahagia, 2000. Atletik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Yusuf Adisasmita, Cara Mengajar Lari, Jakarta: PB PASI
- Yudha M. Saputra, 2001. Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar, Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Jenderal Olahraga
- [http://eprints.uny.ac.id/9417/3/pengertian gerak dasar](http://eprints.uny.ac.id/9417/3/pengertian-gerak-dasar) diakses 2017.