

Pembelajaran Gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar melalui Permainan

Ahmad komar ruzaman

Pendidikan Dasar, Pascasarjana

Universitas Negeri Jakarta

Gedung M, Komplek Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, RT.11/RW.14, Rawamangun, RT.11/RW.14, Rawamangun, Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Email : ahmadkomar2@gmail.com

Abstrak

Tujuan Makalah ini adalah untuk menjelaskan pembelajaran gerak dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar melalui permainan. Pelaksanaannya pembelajaran gerak dasar melalui permainan dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan sebagai berikut: 1) Persiapan pada tahap kegiatan ini guru mempersiapkan materi-materi serta permainan dan alat permainan yang akan di gunakan dalam pembelajaran. 2) Pelaksanaan Pembelajaran dalam laksanakan pembelajaran guru memulai kegiatan pendahuluan dengan menggunakan permainan-permainan pemanasan pada kegiatan inti guru dapat menggunakan permainan yang lebih kompleks dan sesuai dengan materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran, kemudian pada tahap akhir pembelajaran guru menjelaskan materi apa yang telah dilakukan dalam pembelajaran pada saat permainan, guru jangan menjelaskan konteks di luar dari materi walaupun dalam permainan ada kagiatan atau gerakan tersebut. 3) Evaluasi dan refleksi pembelajaran: setelah melakukan kegiatan pembelajaran guru melakukan evaluasi dan refleksi pembelajaran, dimana dalam evaluasi tersebut guru mengukur dan menilai kualitas pembelajaran yang telah dilaksanakan. Berdasarkan pengamatan dan kajian yang dilakukan oleh penulis permainan akan membuat Pembelajaran lebih menyenangkan, serta dapat membangkitkan kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, bahkan kecerdasan kolektif.

Kata Kunci : Pembelajaran Gerak dasar, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Permainan

Abstract

The purpose of this paper is to explain basic motion learning in learning physical education, sports and health in elementary schools through play. The implementation of basic motion learning through games is carried out through several stages of activities as follows: 1) Preparation at this stage of the teacher prepares materials and games and game tools that will be used in learning. 2) Learning Implementation in the learning process the teacher starts preliminary activities by using warm-up games on the core activities of the teacher can use more complex games and in accordance with the learning material and learning objectives, then in the final stage of the teacher explain the material what has been done in learning during the game, the teacher does not explain the context outside of the material even though there are activities or movements in the game. 3) Learning evaluation and reflection: after conducting learning activities the teacher evaluates and reflects learning, where in the evaluation the teacher measures and evaluates the quality of learning that has been carried out. Based on observations and studies conducted by the author of the game will make learning more fun, and can generate intellectual, emotional, spiritual intelligence, even collective intelligence.

Keywords: Basic Motion Learning, physical sports and health education, Games

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh manusia yang tersusun dan terencana secara sistematis yang termasuk dalam satuan pendidikan, satuan pendidikan dalam undang-undang sisdiknas no 20 Tahun 2003 bab 1 pasal 1 poin 10 menjelaskan bahwa satuan pendidikan adalah kelompok layanan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal, nonformal, dan informal pada setiap jenjang dan jenis pendidikan. Pendidikan dasar merupakan salah satu jenjang dan jenis pendidikan yang termasuk kedalam satuan pendidikan formal, salah satu mata pelajaran yang di pelajari dalam pendidikan dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Atau yang sering dikenal dengan Penjas.

Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mengharuskan peserta didik melakukan aktifitas fisik sebagai upaya pembelajaran langsung, dimana seorang siswa mempelajari dan mempraktikan secara langsung mengenai materi dan konsep dari suatu pelajaran secara langsung.

Pembelajaran gerak dasar merupakan pembelajaran yang penting dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan karena dalam pembelajaran ini peserta didik diajarkan mengenai gerak dasar yang berkaitan dengan tugas sehari-hari, seperti Jalan Lompat dan Lempar, pembelajaran gerak dasar yang dilakukan oleh guru masih terlihat sebatas mengenai materi dengan menjelaskannya pada awal pembelajaran menggunakan metode ceramah sehingga siswa lebih banyak diam dan mendengarkan guru, yang lebih memperhatikan lagi diakhir semester siswa di Tes dengan menggunakan Soal-soal yang pada akhirnya hanya mengukur pada ranah pengetahuan saja. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan hanya menitik beratkan pembelajaran pada ranah kognitif saja.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat dilakukan melalui permainan, Permainan merupakan aktifitas yang dilaksanakan dengan suasana yang menyenangkan dengan memperhatikan aturan-aturan dari permainan. Aktifitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat diawali dengan melakukan permainan. Permainan-permainan yang dilakukan harus disesuaikan dengan Materi Yang akan dipelajari.

Berangkat dari hal tersebut maka penulis akan mengangkat judul Pembelajaran Gerak dasar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Melalui Permainan

KAJIAN TEORITIK

Gerak dasar

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh siswa SD. Gerak dasar yang dipelajari di sekolah dasar merupakan gerak fundamental, Pangrazzi dalam suherman mengemukakan bahwa gerakan-gerakan dasar fundamental dibagi kedalam tiga rumpun gerak yaitu : gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Realisasi gerak dasar fundamental tersebut dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikemas kedalam bentuk materi Atletik, Permainan dan Senam.

Setiap melakukan aktivitas siswa pun tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar. Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas tiga macam gerak, yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala.

Menurut pendapat di atas gerak dasar adalah perubahan tempat atau kedudukan suatu benda pada titik keseimbangan awal seperti jalan, lari, lompat dan lempar yang melibatkan

bagian tubuh seperti kepala, tangan, dan kaki yang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani.

keterampilan gerak merupakan perwujudan kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang. Keterampilan gerak setiap orang berbeda-beda.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif secara efektif dan efisien.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu muatan mata pelajaran yang termuat dalam Struktur Kurikulum SD/MI, SDLB. Menurut Rahayu, Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Dapat di tarik kesimpulan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang dilakukan dalam jenjang pendidikan yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mengajarkan siswa mengenai berbagai masam aktifitas fisik, aktifitas tersebut dapat berupa aktifitas gerak yang harus dilaksanakan dalam kegiatan pembelajaran. kegiatan pembelajaran yang baik akan membuat siwa lebih aktif dan terarah.

Permainan

Permainan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas dan kegiatan bermain adapun teori-teori tentang permainan yang dijelaskan oleh Syarifuddin dan Muhadi menjelaskan dalam bukunya Teori yang dikemukakan oleh Groos, teori kelegaan emosional setelah mengalami ketegangan (kartarsis, yaitu bahwa permainan sebagai alat untuk menyalurkan keinginan-keinginan atau hasrat yang terkandung dalam angan-angannya ke arah yang tidak bahaya, sedangkan Claparede mengemukakan teori fantasi (fiksi), yaitu bahwa anak-anak bermain disebabkan dalam kehidupan sehari-harinya tidak dapat kepuasan, sehingga ia melakukan fantasinya dalam bentuk permainan di mana dapat melepaskan segala kehendaknya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat di tarik kesimpulan permainan merupakan alat untuk menyalurkan keinginan-keinginan dan kehendaknya dengan aman. Permainan yang dibahas saat ini adalah permainan yang bersifat mendidik, melalui bukunya yang berjudul Bermain itu Asyik, Wahyu M. gunawan berpendapat: Permainan merupakan metode luar biasa dalam membangkitkan multi kecerdasan anak. Mulai dari kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, bahkan kecerdasan kolektif. Pada umumnya anak-anak memiliki fantasi tertentu yang unik. Dengan bermain, ia dapat menyalurkan fantasinya, dengan menjadi atau meniru tokoh-tokoh tertentu, misalnya tokoh superhero, tokoh binatang, tokoh glamour putri atau pangeran.

Berdasarkan pendapat ahli di atas permainan dapat membangkitkan kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, bahkan kecerdasan kolektif. Permainan juga dapat menanamkan dan melatih karakter anak dengan kegiatan yang meyenangkan, menurut Sumantri Pengembangan pendidikan karakter dapat dilakukan dengan kegiatan permainan karena nilai edukatif dari sebuah permaian cukup banyak seperti melatih kerjasama, toleransi, disiplin, bertanggung jawab, menghargai usaha dll. Permainan dapat melatih nilai karakter kerjasama, toleransi, disiplin dan tanggung jawab, dan saling menghargai.

Dari pendapat para ahli di atas mengenai permainan maka dapat disimpulkan bahwa permainan adalah kegiatan bermain/play yang membuat anak aktif bergerak dan berfikir bersama-sama secara spontan dan sukarela dengan berpura-pura serta fleksibel sesuai

aturan dengan motifasi dari dalam diri untuk mendapatkan suatu yang menyenangkan dan menggembirakan. timbulnya rasa persatuan, tanggung jawab, saling menghargai, bekerjasama dan memupuk jiwa sportifitas, membangkitkan kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, bahkan kecerdasan kolektif serta melatih nilai karakter kerjasama, toleransi, disiplin dan tanggung jawab, dan saling menghargai.

Pembelajaran Gerak dasar Melalui Permainan

Pembelajaran gerak dasar melalui permainan dapat dikatakan adalah pembelajaran berbasis permainan, Pembelajaran berbasis permainan menurut Apri. Dkk adalah permainan yang didesain khusus untuk pembelajaran. desain permainan tersebut mengaitkan materi dan keterampilan yang harus dimiliki sesuai dengan kompetensi yang hendak di capai dalam setiap pembelajaran.

Pembelajaran berbasis permainan tidak terlepas dari standar kompetensi dan kompetensi dasar yang harus di capai, permainan yang nanti akan di lakukan harus di analisis terlebih dahulu sebelum digunakan, Selain itu dalam mendesain permainan guru dapat melakukan modifikasi-modifikasi permainan agar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang dilakukan.

Pembelajaran Gerak Dasar melalui permainan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, apektif, dan psikomotor. karena dalam permainan siswa dapat belajar secara langsung dengan praktik langsung gerak dasar dalam permainan serta mengenal sikap-sikap dalam permainan, Pembelajaran gerak dasar melaui permainan diawali dengan melakukan pemanasan melalui permainan seperti melakukan kucing-kucingan atau permainan hijau hitam. Jadi guru tidak menyuruh siswa untuk lari berkeliling, kemudian untuk peregangan guru dapat melakukan permainan seperti estafet bola yang mengharuskan siswa melakukan gerakan membungkung atau menengadh atau mengoper kekiri ataupun kekanan.

Kegiatan pembelajaran gerak dasar melalui permainan dapat dilaksanakan dengan tahapan kegiatan sebagai berikut :

- Persiapan : pada tahap kegiatan ini guru mempersiapkan materi-materi serta permainan dan alat permainan yang akan di gunakan dalam pembelajaran
- Pelaksanaan Pembelajaran dalam laksanaan pembelajaran guru memulai kegiatan pendahuluan dengan menggunakan permainan-permainan pemanasan seperti permainan ucing jongkok dan permainan sertafet bola kemudian pada kegiatan inti guru dapat mengguanakan permainan yang lebih kompleks dan sesuai dengan materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran, kemudian pada tahap akhir pembelajaran guru menjelaskan materi apasaja yang telah dilakukan dalam pembelajaran pada saat permainan, guru jangan menjelaskan konteks di luar dari materi walaupun dalam permainan ada kagiatan tersebut seperti pada materi gerak dasar lokomotor, walaupun guru menggunakan permainan boy-boyana dimana dalam permainan tersebut terdapat gerak dasar manipulative guru jangan menjelaskannya biarkan nanti pada sat materi gerak dasar manipulative guru menjelaskannya.
- Evaluasi dan refleksi pembelajaran : setelah melakukan kegiatan pembelajaran guru melakukan evaluasi dan refleksi pembelajaran, dimana dalam evaluasi tersebut guru mengukur dan menilai kualitas pembelajaran yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran yang telah dilaksanakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan kajian teoritik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui permainan pembelajaran gerak dasar dalam pembelajaran pPendidikan, Jasmani, Olagraga, dan Kesehatan akan membuat Pembelajaran lebih menyenangkan karena perminan

merupakan alat untuk menyalurkan keinginan-keinginan dan kehendaknya dengan aman serta dapat membangkitkan kecerdasan intelektual, emosional, spiritual, bahkan kecerdasan kolektif selain itu Pengembangan pendidikan karakter dapat dilakukan dengan kegiatan permainan karena nilai edukatif dari sebuah permainan cukup banyak. Kegiatan pembelajaran gerak dasar melalui permainan dapat dilaksanakan dengan tahapan kegiatan seperti persiapan, pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi dan refleksi pembelajaran.

Saran untuk Para pendidik khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pembelajaran gerak dasar dapat dilaksanakan melalui permainan, karena permainan merupakan Aktivitas yang aman bagi anak selain itu permainan juga akan merangsang keaktifan siswa dalam pembelajaran sehingga pembelajaran akan berubah poros yang sebelumnya *Teacher centre* menjadi *students center*. Ketika proses pembelajaran guru jangan hanya menggunakan metode caramah yang pada akhirnya akan membuat siswa cenderung pasif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Junaedi dan haris wisnu (2015), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan Vol. 3 No. 3 Tahun 2015*, Surabaya: Unesa. (Jurnal Mahasiswa Unesa.ac.id)
- Suherman, Ayi *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. (Sumedang: UPI sumedang press, 2010.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1992/1993.
- Gunawan, Wahyu M., *Bermain itu Asyik*, Yogyakarta: ELMATERA Publishing, 2009.
- Sumantri, M. Syarif., *Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani Anak*. Jakarta: Suara GKYE Peduli Bangsa, 2010.
- _____, *Strategi pembelajaran teori dan praktik di tingkat pendidikan dasar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2015.
- _____, *Profesionalisme guru pendidikan anak*, Jakarta: suara GYKE peduli bangsa, 2011.
- Apri, Widharyanto, dan Rishe, *Pembelajaran Bahasa Indonesia untuk Sekolah dasar* Bekasi: Media Maxima, 2018.