



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar (Jalan, Lari dan Lompat) Melalui Model Pendekatan Bermain

Muhammad Ishaq Gery¹, Muhammad Aspar²

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan Cireundeu Ciputat Tangerang Selatan Indonesia

Email: m.ishaqgery@umj.ac.id

Abstrak – Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar siswa melalui model pendekatan bermain ditinjau dari gerak dasar (jalan lari dan lompat) bagi siswa kelas III SD Lab School FIP UMJ. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang penerapan model pembelajaran dengan model pendekatan bermain pada pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian tindakan (Action Research). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Lab School FIP UMJ, yang berjumlah 22 orang. Penelitian ini dilakukan dengan enam kali pertemuan terdiri dari dua siklus, setiap siklus 2 kali pertemuan, siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan memberikan hasil kepada siswa, hasilnya nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran gerak dasar (jalan, lari dan lompat) 61,59 atau 61%. siklus ke dua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus 1 memberikan hasil kepada siswa sesuai rencana dan model pembelajaran, hasilnya rata-rata 75.09 atau 75% siswa tuntas karena sudah mencapai bahkan sudah melebihi standar Ketuntasan belajar yang telah ditetapkan.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Model Pendekatan Bermain, Gerak Dasar (Jalan, Lari Dan Lompat)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani menekankan pada aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan di sekolah, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Mata pelajaran ini

mempunyai kekhasan dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktifitas gerak fisik sebagai sarana / media dalam mendidik siswa. Dominannya aktifitas gerak fisik jasmani ini bukan semata-mata untuk tujuan jangka pendek, yaitu untuk mencapai gambaran siswa yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu yang utama adalah pembentukan manusia seutuhnya, yaitu manusia seperti dideskripsikan dalam tujuan pendidikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Aktifitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan, perlombaan dan

pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik siswa agar menjadi manusia seutuhnya (Nyak Amir, 2006).

Pendidikan jasmani menurut UNESCO dalam “*internasional charter of physical of education anf sport*” (1987) seperti berikut : pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui iaktivitas jasmani” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Samsuddin:2011).

Proses belajar gerak memiliki prinsip-prinsip yang hampir sama dengan proses belajar pada umumnya. Istilah belajar motorik tak terlepas dari pengertian istilah belajar pada umumnya. Belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan semua ini merupakan hasil dari suatu latihan. Tahap-tahap yang dilalui dalam proses belajar gerak adalah : (1) tahap kognitif, (2) tahap fiksasi untuk gerak tertutup dan tahap asosiasi untuk gerak terbuka, (3) tahap otonom (Abdulkadir Ateng, 1993).

Tahap kognitif merupakan tahap, dimana seseorang belajar gerak sedang mendapatkan masukan informasi sebagai bahan proses pembentukan pola gerak dalam sistem memorinya. Pada dasarnya seseorang yang sedang belajar gerak menerima informasi melalui alat-alat reseptornya, seperti penglihatan, pendengaran,

penciuman, sentuhan, yang disebut panca indra. Makin sederhana dan jelasnya informasi yang masuk akan cepat diterima dan disimpan dalam sistem memori. Tahap fiksasi/asosiasi, merupakan tahap dimana seseorang sedang mengaplikasikan pola rencana gerak. Dalam hal ini seseorang yang belajar gerak merujuk pada hukum asosiasi dimana unjuk kerja merupakan asosiasi dari berbagai pengalaman bagi seseorang pada tahap-tahap sebelumnya. Makin tepat pola gerak yang terbentuk dalam sistem memori akan menjadi dasar untuk makin baik kinerja keterampilan yang dihasilkan. Salah satu indikasi permanennya pola gerak dalam sistem memori adalah dengan makin baiknya tingkat koordinasi gerak yang dilakukan oleh seseorang. Bila keterampilan gerak terus dilakukan dengan pengulangan dan umpan balik yang efektif akan dapat mempercepat proses otomatisasi gerak. Tahap otonom, merupakan tahap akhir dan rangkaian proses belajar gerak. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem saraf pusat, melainkan pada jalur singkat sistem otonom. Baik ahli-ahli pendidikan jasmani maupun ahli pendidikan berpendapat bahwa belajar gerak erat kaitannya dengan upaya pemberian dan pengorganisasian pengalaman gerak agar siswa dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu (Abdulkadir Ateng, 1993).

Belajar keterampilan motorik banyak berhubungan dengan kemampuan menggunakan gerakan anggota tubuh, sehingga memiliki rangkaian urutan gerak yang teratur, tepat, cepat, luwes, dan lancar. Belajar motorik memerlukan intelektual dan sikap, sebab belajar motorik bukan hanya semata-mata hanya gerakan dan lain-lain. Aspek utama dalam belajar gerak adalah tercapainya otomatisasi gerak. Gerakan yang sudah otomatis merupakan puncak motoric (Robert H. Gagne, 1997). Sedangkan Singer

berpendapat, bahwa belajar gerak memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efisien dan efektif (Robert & Dick, 1980). Abdulkadir Ateng membedakan gerak menjadi : (1) gerak tertutup apabila tak ada faktor luar yang turut mengarahkan jalannya gerak, (2) gerak terbuka apabila gerak harus disesuaikan dengan keadaan luar yang tidak dapat diduga sebelumnya (Abdulkadir Ateng, 1993).

Pembelajaran gerak dasar biasanya diberikan guru dengan cara konvensional yaitu menyuruh anak untuk melakukan gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, merayap, memanjat. Masalah yang sering dijumpai di lapangan yaitu banyaknya anak yang enggan melakukan gerakan sesuai instruksi. Hal ini dikarenakan kurangnya rasa ketertarikan anak terhadap pembelajaran itu sehingga mereka tidak serius dalam melakukan pembelajarannya dan hanya sebagian saja yang mau melakukan dengan baik. Maka melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah, diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan peningkatan gerak baik melalui proses interaksi dengan teman maupun hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat, siswa dapat melakukan kegiatan berupa bentuk-bentuk permainan dan olahraga yang disesuaikan atau dikondisikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai pemeran aktif, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses belajar mengajar (penelitian), mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pelaksana, pengolah, dan penganalisis data. Karena

kelas penelitian merupakan kelas peneliti sendiri, maka untuk membuktikan keobjektivitas penelitian maka dokumen-dokumen seperti silabus, hasil-hasil tindakan (treatment) serta tes perlu dilampirkan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif yang bersifat partisipatif, kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga mendapat gambaran dan penjelasan yang lengkap dalam pelaksanaan penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses belajar mengajar atau membandingkan nilai siswa sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan. Nilai ini akan diuji kebenarannya melalui metode tersebut untuk melihat seberapa besar signifikannya nilai sebelum dan sesudah dilakukan.

Berdasarkan model penelitian tindakan menurut Kemmis dan Mc Taggart (1988), maka tahap-tahap yang akan dilalui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) *Planning*, 2) *Action* 3) *Observe* 4) *Reflect*.

Kriteria keberhasilan tindakan penelitian ini dapat dilihat dengan meningkatnya kemampuan hasil belajar siswa yang dilihat secara kuantitatif yaitu peningkatan kemampuan gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*) siswa yang semakin mendekati indikator kemampuan gerak dasar yang mencakup gerak dasar (*lari, jalan, dan lompat*). Pada setiap siklus akan dilakukan pengamatan dan pengukuran dengan analisis deskriptif untuk mengetahui bagaimana proses peningkatan kemampuan gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*) sebelum dan sesudah adanya tindakan dan apakah kemampuan gerak siswa sudah meningkat. Jika dari deskriptif persentase telah menunjukkan 80% sesuai dengan ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh sekolah Maka siswa dianggap telah mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*) maka keberhasilan penelitian sudah tercapai.

Data dalam penelitian tindakan ini terdiri dari dua sumber utama yaitu: Pertama yang bersumber pada proses pembelajaran yang berlangsung baik akitifitas yang dilakukan oleh guru maupun akitifitas yang dilakukan oleh siswa selama pembelajaran gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*). dan Kedua data hasil tes belajar berupa kemampuan melakukan gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*) yang bersumber pada hasil tes siswa pada setiap akhir siklus.

HASIL

Setelah melakukan proses penelitian tindakan yang terdiri dari siklus I, dan II, selajutnya dalam bab ini akan dipaparkan data hasil penelitian yang terdiri dari : A. Deskripsi data hasil penelitian, yakni : 1) Deskripsi data awal proses pembelajaran gerak dasar lari-jalan dan lompat sebelum penerapan metode bermain Tes awal dan Observasi siklus I yang meliputi (a) Tes Awal (b) Perencanaan (c) Pelaksanaan (d) Obsevasi (e) Refleksi Tindakan, 3). Data siklus II yang meliputi : (a) Perencanaan (b) pelaksanaan (c) Observasi (d) Refleksi Tindakan (e) Tes akhir.

Tes Awal

Tabel 1 Distribusi Hasil tes awal gerak dasar (*jalan, lompat dan lari*)

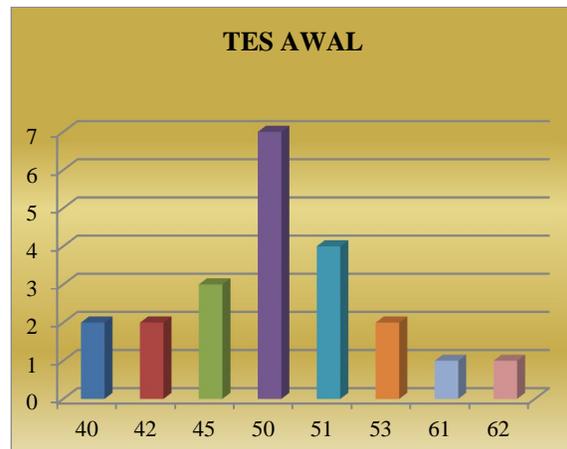
No	Skor	F	S x F
1	40	2	80
2	42	2	84
3	45	3	250
4	50	7	135
5	51	4	204
6	53	2	106
7	61	1	61
8	62	1	62
Jumlah		22	982

Keterangan:

$S \times F = \text{Skor} \times \text{Frekuensi}$

Skor rata-rata kelasnya : $S \times F / f$
 $= 982 / 22$
 $= 44.63$

Persentase keberhasilan = 45%



Gambar 1 Grafik histogram hasil gerak dasar (*jalan lari dan lompat*) tes awal

Siklus I

Tabel 2 Distribusi Hasil tes siklus 1

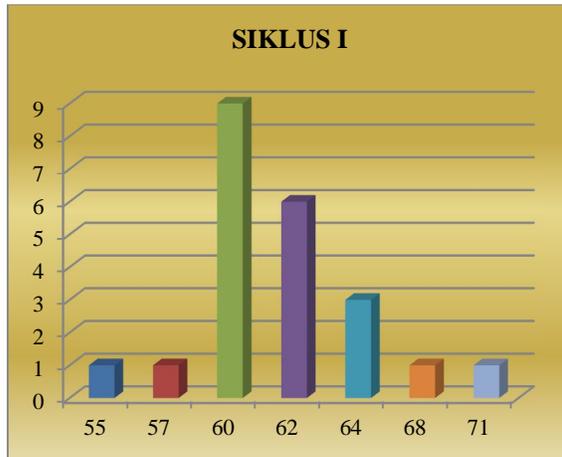
No	Skor	F	S x F
1	55	1	55
2	57	1	57
3	60	9	540
4	62	6	372
5	64	3	192
6	68	1	68
7	71	1	71
Jumlah		22	1355

Keterangan:

$S \times F = \text{Skor} \times \text{Frekuensi}$

Skor rata-rata kelasnya : $S \times F / f$
 $= 1355 / 22$
 $= 61.59$

Persentase keberhasilan = 61%



Gambar 2. Grafik histogram hasil belajar gerak dasar jalan, lompat dan lari

Berdasarkan data di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: Siswa belum ada yang mempunyai nilai yang mencapai KKM sekolah yang menjadi patokan dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar jalan lompat yakni sebesar 75%.

Siklus II

Tabel 3. Distribusi Hasil Belajar gerak dasar siklus 2 (jalan-lompat-lari)

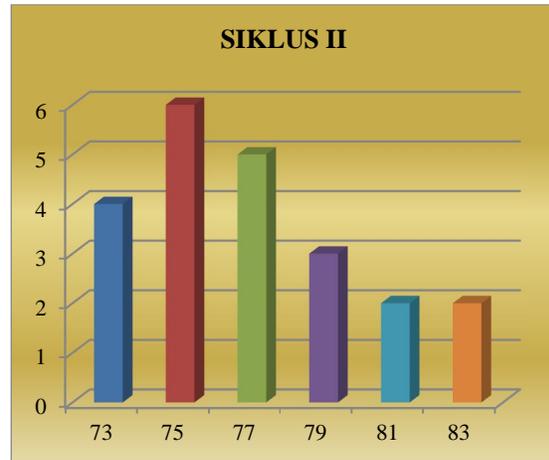
No	Skor	F	S x F
1	73	4	284
2	75	6	438
3	77	5	375
4	79	3	231
5	81	2	160
6	83	2	164
Jumlah		22	1652

Keterangan:

S x F = Skor x Frekuensi

$$\begin{aligned} \text{Skor rata-rata kelasnya} &: S \times F / f \\ &= 1652 / 22 \\ &= 75.09 \end{aligned}$$

$$\text{Persentase keberhasilan} = 75\%$$

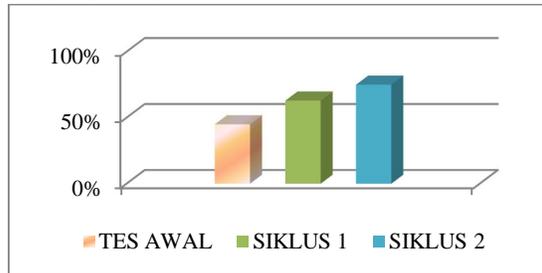


Gambar 3. Grafik histogram hasil belajar gerak dasar (lari-lompat-jalan)

Berdasarkan data tersebut di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: dari 22 siswa yang ada dikelas tiga sudah mencapai rata-rata 75% keberhasilan dari standar KKM 75 yang ditentukan oleh sekolah. Maka dengan ini hasil belajar telah meningkat daripada siklus sebelumnya.

Menurut peneliti dan kolaborator penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui penerapan pembelajaran dengan model pendekatan bermain terhadap gerak dasar (jalan lari dan lompat) dapat meningkatkan hasil belajar, Untuk lebih jelasnya mengenai pencapaian hasil belajar gerak dasar (jalan lari dan lompat) sebelum menggunakan model pendekatan bermain dan sesudah menggunakannya baik siklus I dan siklus II dapat dilihat dalam perbandingan grafik berikut ini :

Gambar 4. Grafik Data Tes Awal , Siklus I dan Siklus II



KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dirumuskan, pembahasan dan analisis data dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, penerapan pembelajaran dengan model pendekatan bermain untuk gerak dasar (*lari jalan dan lompat*) ternyata efektif untuk meningkatkan hasil belajar. Kedua; dengan menggunakan model pendekatan bermain dapat menarik motivasi dan minat belajar siswa, karena pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa yang masih berada pada kelas rendah.

REFERENSI

- Robert H. Gagne, *The Conditions of Learning* (United States of America: Holt Rinehart and Winston, 1997)
- Robert H. Singer dan Dick Walter, *Teaching Physical Education* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1980)
- Abdulkadir Ateng, *Pendidikan Jasmani di Indonesia* (Jakarta: Guna Prakasa Jati, 1993)
- Nyak Amir, 2006., *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Konsep Dan Praktek* (Banda Aceh: Unsyiah Press.)
- Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: PPS UNJ 2011)
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.