

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK LOKOMOTOR DENGAN POLA PENDEKATAN BERMAIN SD AL HANIEF KOTA BEKASI

Juli Candra

Julicandra1992@yahoo.co.id
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas II di SD Al Hanief kota Bekasi, dengan pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan. Sumber data penelitian adalah siswa kelas II di SD Al Hanief kota Bekasi, sebanyak 28 orang. Teknik pengumpulan data adalah tes awal, tes siklus I dan tes siklus II keterampilan gerak lokomotor (jalan, lari, lompat). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerak lokomotor dari tes awal, tes akhir. Rata-rata hasil keterampilan siswa tes awal evaluator I: untuk keterampilan berjalan 64,06, keterampilan lari 53,11 dan keterampilan melompat 50. Hasil evaluator 2: untuk keterampilan jalan 63, keterampilan berlari 53 dan keterampilan melompat 48. Untuk evaluator 3: keterampilan jalan 65,70, keterampilan berlari 53,39 dan keterampilan melompat 50,71. Pada pelaksanaan tes akhir yaitu siklus II terjadi peningkatan hasil keterampilan siswa dengan rata-rata, evaluator I: untuk keterampilan berjalan 89,88, keterampilan berlari 89,14 dan keterampilan melompat 88,7. Untuk evaluator 2: keterampilan berjalan 88,24, keterampilan berlari 89,03 dan keterampilan melompat 87,08. Untuk evaluator 3: untuk keterampilan berjalan 90,62, keterampilan berlari 88,97. Keterampilan melompat 88,92.

Kata Kunci: Hasil belajar gerak lokomotor. Pendekatan bermain

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berbeda dan lebih unik dari bentuk pendidikan lainnya karena pembelajarannya dilaksanakan melalui aktivitas jasmani. Namun dalam hal ini, masih banyak pihak yang salah kaprah tentang pendidikan jasmani. Dikarenakan pendidikan ini menggunakan gerak atau aktivitas jasmani

sebagai sarana pembelajaran, maka dianggap pendidikan ini hanyalah sebagai pelengkap karena diperuntukan bagi jasmani saja, sedangkan jelas bahwa siswa adalah manusia yang tidak terdiri dari bagian-bagian yang terpisah-pisah, namun merupakan kesatuan berbagai bagian yang terpadu, sehingga pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk siswa sebagai

manusia seutuhnya dalam mencapai tujuan pendidikan. Seperti yang dikemukakan Sukintaka bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.¹ Banyak hal yang menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap mata pelajaran penjas, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas Penjas oleh guru. Hal ini tentunya membutuhkan kajian ulang tentang didaktik-metodik dalam pengajaran Penjas. Harus disadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan kebosanan peserta didik yang pada akhirnya mengurangi daya minat. Daya minat siswa cukup besar pada olahraga permainan, sehingga upaya yang harus dilakukan adalah membuat dan menyajikan aktivitas Penjas ke dalam situasi bermain yang lebih menyenangkan. Proses penyampaian materi Penjas yang disajikan dengan cara atau pola-pola permainan merupakan pendekatan yang mungkin akan lebih efektif, seperti halnya anak-anak dibawa ke alam kondisinya yang senang dengan bermain dan bergerak. Melalui bermain aspek motorik dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Salah satu contoh, bisa diamati pada anak yang lari berkejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya mereka belum terampil untuk berlari, tapi dengan bermain kejar-kejaran, maka anak berminat untuk melakukannya dan menjadi lebih terampil.

Disamping itu seorang guru diharapkan mampu memodifikasi alat dan tempat yang ada di sekolah sedemikian rupa sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang optimal karena pada umumnya peralatan dan ruang yang disediakan sekolah untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berbeda-beda tiap sekolah. Dengan terciptanya beberapa modifikasi yang dilakukan oleh guru sekolah dasar baik dari peralatan dan tempat, diharapkan juga dapat menciptakan anak-anak muda yang sehat secara fisik dan mental serta sadar akan pentingnya berolahraga dan nantinya akan membawa pengaruh yang positif di lingkungannya.

Materi pembelajaran pendidikan jasmani kelas II di SD Al Hanief kota Bekasi meliputi pembelajaran gerak lokomotor. Materi gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) harus dikemas dalam permainan yang menarik bagi siswa serta menambah minat siswa untuk selalu bergerak aktif dalam pelaksanaan materi jalan, lari dan lompat.

Berdasarkan hasil evaluasi semester satu penguasaan materi gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat) kurang memuaskan karena persentase hasil penilaian materi jalan yang mencapai keberhasilan 78%, materi lari persentasinya 60% dan materi lompat hanya 60%. Dari hasil ini dapat dilihat masih banyak kesalahan- kesalahan siswa dalam melakukan gerak lokomotor diantaranya masih ada cara jalan siswa yang salah seperti saat berjalan siswa jalan dalam keadaan kaki dibuka terlalu lebar, badan terlalu membungkuk, posisi kaki yang kurang lurus, koordinasi antara tangan dan kaki kurang baik pada saat berlari serta kurang maksimalnya dalam melakukan lompatan.

Melihat kondisi seperti ini peneliti melakukan diskusi dengan tim ahli, kepala sekolah dan kabid pendidikan Yayasan Al Hanief, bagaimana memperbaiki pelaksanaan materi pembelajaran gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat) supaya pelaksanaan pembelajaran dapat menjadi lebih menarik dan hasil pembelajaran lebih meningkat. Dari hasil diskusi tersebut dapat disimpulkan salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar adalah dengan metode permainan, supaya siswa lebih bersemangat dalam pelaksanaan pembelajaran, semua siswa dapat berperan aktif dalam melaksanakan semua materi yang

diberikan dan hasil yang diperoleh dapat menjadi lebih baik lagi dari semester satu.

Dengan adanya permasalahan yang dijelaskan maka peneliti tertarik untuk mengangkat bahwa diperlukan pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar dan memberikan motivasi belajar pada pembelajaran gerak lokomotor, memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi, sehingga proses belajar dapat berlangsung dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal. Untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya pengembangan pembelajaran gerak lokomotor dengan pola pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) pada siswa kelas II SD AL Hanief Kota Bekasi.

Penelitian tindakan sering disebut dengan istilah lain seperti *Practitioner research*, *insider research*, atau *self-study*, yang semua ini pada dasarnya menunjukkan suatu penelitian yang berbasis praktisi, baik dilakukan secara sendiri maupun secara bersama untuk meningkatkan dan memperbaiki mutu pembelajaran. Stephen kemmis yang dikutip Mulyasa mengemukakan:

Penelitian tindakan adalah sebuah bentuk penelitian reflektif diri yang melibatkan

sejumlah partisipan (guru, peserta didik, kepala sekolah dan partisipan lainnya) di dalam suatu situasi social (pembelajaran) yang bertujuan untuk membuktikan kerasionalan dan keadilan terhadap :a)praktik social dan pembelajaran yang mereka lakukan, b) pemahaman mereka terhadap praktek-praktek pembelajaran, c)sitasi dan institusi yang terlibat didalamnya.

Praktek penelitian tindakan dapat dilakukan secara efektif oleh setiap guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tanpa harus meninggalkan tugas utamanya mengajar. Praktik penelitian tindakan yang dilakukan secara logis dan sistematis, serta jujur dalam pelaporannya akan menjadi masukan yang sangat berharga untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas pembelajaran.

1. Model – Model Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan dilakukan dalam beberapa putaran (siklus). Jumlah putaran tidak di tentukan karena indikator keberhasilan di ukur dari kepuasan penelitian terhadap pencapaian hasil. Beberapa penelitian tindakan yang ada, diantaranya:

a. Model Penelitian Tindakan Kurt Lewin

Model kurt lewin merupakan model pertama dalam penelitian tindakan yang diperkenalkan pada tahun 1946 dan

merupakan acuan pokok atau dasar dari berbagai model penelitian tindakan yang lainnya. Konsep inti penelitian tindakan lewin, bahwa dalam satu aksi tindakan terdiri dari empat langkah, yaitu 1) perencanaan (*planning*), 2) aksi atau tindakan (*acting*), 3) obserfasi (*obserfing*), 4) refleksi (*reflecting*)

b. Model kemmis dan Mc Taggart

Model yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan robbin Mc Taggart merupakan pengembangan dari Kurt Lewin, sehingga kelihatan masi sangat dekat dengan model lewin. kemmis dan Mc Taggart menjadikan satu kesatuan komponen *acting* (tindakan) dan *observing* (pengamatan). Model kemmis dan Mc Taggart pada hakikatnya berupa perangkat- perangkat atau untaian- untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi yang keempatnya merupakan satu siklus.

c. Model John Elliott

Model John Elliott juga dikembangkan berdasarkan model Kurt Lewin, tetapi Nampak lebih detail dan rinci. Pada model John Elliott dalam satu tindakan (*acting*) terdiri dari beberapa step ata langkah yaitu langkah tindakan 1, langkah tindakan 2 dan langkah tindakan 3.

d. Model Dave Ebbutt

Ebbutt setuju dengan gagasan- gagasan Kemmis dan Elliot tetapi tidak setuju mengenai beberapa interpretasi Elliot dari karya Kemmis. Bentuk spiral yang merupakan karya Kemmis dan MCT Taggart bukan merupakan cara yang terbaik untuk menggambarkan proses refleksi – aksi.

e. Model Gabungan Sanfortd dan Kemmis

Model ini dikembangkan oleh direktorat ketenagaan ditjen dikti depdiknas. Sehingga diperoleh batasan penelitian tindakan adalah sebagai sebuah proses investigasi terkendali yang siklis dan bersifat reflektif mandiri, yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan terhadap sisteam, cara kerja, proses, isi, kompetensi atau situasi.

2. Pengertian belajar

Proses belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan prilaku individu. Ada beberapa pengertian belajar. Menurut Syaiful Bahri Djamarah dalam bukunya “Psikologi Belajar” pengertian belajar adalah serangkai kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotorik.

Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa belajar adalah suatu kegiatan sadar yang dilakukan oleh seseorang atau individu yang melibatkan unsur jasmani dan rohani untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku dan pengalaman hidupnya dari hasil interaksi dengan lingkungannya. Oleh karenanya, pemahaman yang benar mengenai arti belajar dari segala aspek, bentuk, dan manifestasinya mutlak diperlukan oleh setiap pendidik.

3. Pendekatan bermain

Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Pendekatan dalam pembelajaran didefinisikan sebagai cara yang digunakan guru yang dalam menjalankan fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran lebih bersifat prosedural yang berisi tahapan-tahapan tertentu. Kegiatan belajar mengajar, penyusunan suatu strategi merupakan kegiatan awal dari seluruh proses belajar mengajar. Oleh karena itu, strategi memiliki pengaruh ataupun dampak yang besar terhadap hasil belajar siswa bahkan menentukan. Atas dasar itulah pengetahuan dan keterampilan menyusun strategi belajar mengajar sangat diperlukan guru atau pengajar demi tercapainya tujuan pengajaran.

Permainan, bermain atau padanan kata dalam bahasa Inggris disebut "*games*" (kata benda), "*to play*" (kata kerja), "*toys*" (kata benda) ini berasal dari kata 'main'. Dalam kamus bahasa Indonesia, kata main berarti "melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat-alat tertentu atau tidak); berbuat sesuat dengan sesuka hati, berbuat asal saja." Menurut Dini Rosdiani Permainan adalah bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu yang biasa disebut aturan permainan.² Sedangkan Achmad Paturusi berpendapat bahwa :

Jadi dapat diartikan bahwa suatu permainan itu, diidentikkan dengan aturan tertentu yang dibuat untuk kelangsungan permainan itu sendiri. Serta bermain itu merupakan titik awal untuk mengajarkan perilaku sosial yang diinginkan. Melalui bermain anak mengenal lingkungannya, yang memungkinkan guru memperkenalkan banyak hal-hal esensial tentang hubungan sosial.

4. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan

meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka system pendidikan nasional.³ Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara social dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak bergembira dan bersenang-senang.

5. Gerak Lokomotor (Berjalan, Lari Dan Lompat)

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar

jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya, Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental.

1. Berjalan

Berjalan dapat diartikan sebagai perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan salah satu kaki tetap kontak dengan tempat bertumpunya sepanjang kegiatan itu berlangsung.

2. Lari

Lari merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa dimana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah kaki. Dengan ciri Secara umum pola berlari awalnya menyerupai berjalan cepat.

3. Lompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.⁴

Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (Action Research). Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik latihan dan praktik sosial mereka. Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana, dan pencetus gagasan terhadap permasalahan yang dihadapi dan mencari pemecahan masalah melalui tindakan. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa sebuah siklus diikuti oleh penemuan yang sistematis, sebuah proses reflektif, bersifat partisipatif dan ditentukan oleh pelaksana. Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Kondisi Awal Penelitian

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal atau pengamatan awal terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak lokomotor yang sudah dilakukan. Hasil kajian tersebut adalah sebagai berikut :

Siswa kelas II SD AL Hanief keseluruhannya berjumlah 28 orang, dengan siswa laki- laki 18 orang dan siswa perempuan 10 orang, dilihat dalam proses pembelajaran gerak lokomotor khususnya jalan, lari, dan lompat dapat dikatakan proses pembelajarannya dalam kategori kurang sekali. Pada saat mengikuti pembelajaran gerak lokomotor, siswa masih menunjukkan sikap seenaknya sendiri, kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan guru, tidak melaksanakan apa yang di instruksikan oleh guru.

a. Kegiatan awal

- a) Penjelasan peneliti kepada siswa bahwa peneliti akan menggunakan mereka sebagai subjek penelitian dengan situasi duduk di lapangan.
- b) Pemberian penjelasan pokok mengenai pembelajaran gerak lokomotor dengan metode permainan yang akan dilakukan secara singkat.
- c) Peneliti memerintahkan siswa untuk berdiri dan berbaris, setelah itu melakukan pemanasan dan peregangan pada hari pertama.

b. Penilaian tes awal gerak lokomotor

- a). Peneliti memberikan penjelasan terhadap tes awal yang akan dilakukan terhadap siswa.

- b). Dosen atletik, pelatih atletik dan guru olahraga akan menjadi evaluator dalam setiap penilaian keterampilan siswa dalam melakukan gerak lokomotor (jalan,lari lompat).

Kegiatan Akhir

- a).Setelah selesai melakukan tes awal dilanjutkan dengan pendinginan.
- b).Melakukan evaluasi pembelajaran secara keseluruhan.
- c). Menjelaskan gambaran umum pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

2. Tes akhir (penilaian siklus II)

- a. Peneliti memberikan penjelasan mengenai teknis pelaksanaan tes siklus II dan peneliti menyiapkan segala keperluan yang mendukung pelaksanaan tes siklus II.
- b. Peneliti memberikan motivasi lebih kepada siswa supaya mampu melaksanakan secara maksimal pada tes siklus II dan memperoleh hasil yang lebih baik, untuk mengevaluasi sejauh mana hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan.

3. Kegiatan Akhir

- a). Setelah selesai melakukan tes siklus II dilanjutkan dengan pendinginan.
- b).Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa

c). Memberikan apresiasi kepada siswa telah mampu bekerjasama dengan baik saat melakukan pembelajaran dan tes pada siklus II.

Kesimpulan

Pembelajaran gerak lokomotor dengan menggunakan metode permainan terhadap siswa kelas II SD Al Hanief kota Bekasi. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat peningkatan rerata nilai yang diperoleh oleh siswa mulai dari tes awal dari evaluator 1 untuk keterampilan berjalan 55,41, keterampilan berlari 48,07, keterampilan melompat 45,37. evaluator 2 untuk keterampilan berjalan 53,64, keterampilan berlari 50,17 dan keterampilan melompat 47,13. Evaluator 3 nilai untuk keterampilan berjalan 54,16, keterampilan berlari 52,01 dan keterampilan melompat 48,52. Peningkatan keterampilan terjadi pada tes siklus I evaluator 1: untuk keterampilan jalan 63,90, keterampilan berlari 63,46 dan keterampilan melompat 65,35. evaluator 2 untuk keterampilan berjalan 63,54, keterampilan berlari 65,24 dan keterampilan melompat 64,68. evaluator 3 untuk keterampilan berjalan 62,5, keterampilan berlari 66,47 dan kemampuan melompat 65,35. . Peningkatan semakin signifikan terjadi pada tes akhir

dengan rerata nilai evaluator 1: untuk keterampilan berjalan 88,32, keterampilan berlari 85,31 dan keterampilan melompat 83,12. evaluator 2: untuk keterampilan berjalan 88,34, keterampilan berlari 86,24 dan keterampilan melompat 84,32. Hasil evaluator 3: untuk keterampilan berjalan 87,65, keterampilan melompat 86,21 dan keterampilan melompat 83,42.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) untuk siswa kelas II SD AL Hanief kota Bekasi mengalami peningkatan. Penerapan pembelajaran dengan metode permainan tersebut membuat suasana belajar menjadi lebih aktif, menarik, dan bervariasi. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran dan lebih bersemangat dan hasil yang diperoleh dari pembelajaran gerak lokomotor menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi, 2014, *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Bambang Sujiono. 2012, *Metode pengembangan fisik*. Jakarta : universitas terbuka.

- Cheryl A.coker. 2013. *Motor Learning And Control For Practitioners*. new mexico: mc graw hill
- Deborah A. Wuest. 2015, *Physical Education Exercise Science And Sport*.new York: McGraw-Hill Education
- Dimiyati & Mudjiono. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan & Kebudayaan dan Rieneka Cipta,
- Heny Setyawati. *Pemberian Umpan Balik Dalam Belajar Gerak*, Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 2 Tahun 2011.
- Husdarta. 2014. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- James Tankudung. 2014. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- March L. Krotee, 2013. *Management of Physical Education, and Sport* .the Mc Graw-Hill companies.
- Mia kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung : Alfabeta.
- Nana sudjana, 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Richard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*, Jogjakarta: Diva Press, 2013.