

PERMAINAN

BOMBARDIER

DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

BUKU REFERENSI

Dr. Syahrudin, M.Kes



CV. SARNU UNTUNG Penerbit CV. SARNU UNTUNG

**PERMAINAN BOMBARDIER DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI**

Hak Cipta© Dr. Syahrudin, M.Kes 2020

Penulis:

Dr. Syahrudin, M.Kes

Editor:

Untung Nugroho, S. Pd. Kor., M. Or

ISBN : 978-623-6766-22-4

Desain sampul dan ilustrasi:

Yahya Abdulloh

Penerbit:

CV. Sarnu Untung

Redaksi:

Jalan R.Suprpto, Gg.Pringgondani, RT 07, RW 21,

Purwodadi-Grobogan, Jawa Tengah,58111

No. HP 085726280111

Email: ntoeng87@yahoo.co.id

Anggota IKAPI (No. 146/JTE/2015)

Cetakan pertama, Desember 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara

Apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Buku Referensi Permainan *Bombardier* Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani disusun dengan tujuan utama adalah memberikan pemahaman tentang model-model pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Secara khusus buku referensi berbeda dengan buku sejenisnya dalam beberapa hal.

Tidak dapat dipungkiri bahwa pembahasan model pembelajaran pendidikan jasmani dari waktu ke waktu semakin kompleks. Hal ini terkait dengan berkembangnya berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan di dalamnya.

Dengan selesainya buku ini, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang banyak membantu keberhasilan penyusunan buku ini. Ucapan terima kasih pertama kami sampaikan Kepada Rektor Universitas Negeri Makassar di mana kami mengabdikan dan memberikan Dana Penelitian sebagai luaran berupa buku ini. Kedua kepada Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar yang telah secara langsung dan tidak langsung menjadi inspiratory dalam penyusunan buku ini. Ketiga, kepada Istriku Andi Fatmawati, SKM., M.Kes, Anak-anakku: A.Muhammad Faizal Karim, S.Psi., Syafira Faradiba Syahrudin, dan Muhammad Fiqry Ramadhan yang memberikan motivasi dan support dalam penyelesaian buku ini.

Kami menyadari buku masih jauh dari sempurna, dimana mungkin ditemukan kekurangan disana sini. Untuk itu, saran dan masukan kami harapkan agar di kesempatan yang akan datang perbaikan untuk edisi berikutnya dapat dilakukan demi kesempurnaan buku ini.

Makassar, November 2020

Syahrudin

Kata Persembahan

Buku ini kami persembahkan kepada

H. Andi Fatmawati, SKM., M.Kes

A. Muhammad Faizal Karim, S.Psi

Syafira Faradiba Syahrudin, S.Sos

Muhammad Fiqry Ramadhan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB. 1. PENDAHULUAN.....	1
BAB. 2. METODOLOGI.....	5
BAB. 3. TINJAUAN PUSTAKA.....	17
BAB. 4. PEMBAHASAN.....	96
BAB. 5. SIMPULAN.....	116
DAFTAR PUSTAKA.....	119

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang guru dituntut harus mampu membuat proses pembelajaran aktif, kreatif dan menyenangkan. Namun hal ini terkadang sulit diwujudkan oleh para guru, dengan berbagai persoalan antara lain ada yang memiliki kualifikasi yang rendah, tidak memiliki perangkat pembelajaran dan tidak bertanggungjawab terhadap tugas pokoknya serta minim pengetahuan dalam hal mengevaluasi terhadap siswa yang dihadapi.

Sebagaimana mana hasil identifikasi guru pendidikan jasmani pada umumnya hanya berorientasi pada produk, yaitu menilai hasil belajar siswa berdasarkan hasil akhir setelah siswa melakukan gerakan suatu materi pembelajaran seperti seberapa jauh hasil lemparan atau seberapa cepat berlari sampai di finish; bukan berorientasi pada proses, yaitu menilai proses selama suatu gerakan dilakukan seperti materi lempar lembing yang dinilai adalah pegangan pada lembing, gerakan awalan, gerakan ayunan lengan dan tungkai, serta gerakan fase lanjutan. Menurut Syahrudin dan Suyuti (2016: 14) bahwa kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Hasil observasi pada beberapa Sekolah Dasar di Kota Makassar, ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani materi nomor lempar lembing, diidentifikasi bahwa siswa kurang mampu melakukan dengan baik. Padahal diketahui bahwa pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran yang mampu memberikan motivasi dan semangat kepada

siswa. Dilihat dari segi materi, yaitu lempar lembing sebagian besar siswa terlihat kurang menyenangkan, Hal ini disebabkan dalam pembelajaran atletik, guru monoton dan hampir tidak memiliki karakteristik bermain dan sebagaimana diketahui bahwa usia siswa sekolah dasar adalah usia bermain. Selain itu, guru menuntut agar siswanya harus bisa melempar sejauh-jauhnya untuk mendapatkan nilai yang tinggi.

Tuntutan pembelajaran seperti ini tentunya tidak selaras dengan penguasaan kompetensi yang telah tercantum dalam silabus, yakni dalam melakukan materi lempar lembing, yang diperhatikan dan yang dinilai adalah prosesnya (tahap pegangan pada lembing, awalan, lemparan, serta tahap sikap akhir). Materi lembing diberikan karena kompetensi dasar kelas VI di Sekolah Dasar salah satunya adalah mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran. Sebagaimana dikemukakan Bucher (1979) dikutip Samsuddin (2008) bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar kelas IV-VI materinya harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga; membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani; sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru; dan memberikan kesempatan pada anak untuk beraksi sehingga mampu menghilangkan ketegangannya. Untuk merealisasikan peningkatan kemampuan gerak, diharapkan guru penjas perlu menyusun materi sesuai dengan tumbuh kembang siswa (Syahrudin., Saleh., Saleh, 2019).

Disamping obsevasi, peneliti juga melakukan wawancara pada beberapa siswa dan hasilnya bahwa siswa tidak bersemangat dan kurang aktif dalam nomor lempar lembing karena cemas dengan lembing

yang dianggapnya dapat membahayakan, relatif panjang dan berat, suasana pembelajaran yang membosankan dan jenuh, sehingga inovasi dan kreasi guru diperlukan dalam mengembangkan berbagai model pembelajaran sehingga proses pembelajaran tidak menjadi monoton dan membosankan.

Siswa usia 11-12 tahun atau kelas lima sekolah dasar seharusnya memiliki motivasi yang besar dalam belajar gerak. Hadisasmita dan Syarifuddin (2006) menyatakan umur 11-12 tahun adalah usia yang tepat untuk pengembangan dasar-dasar keterampilan. Karakteristik anak sekolah dasar yang senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok serta senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung, membuat model pengembangan yang tepat diberikan yakni berbagai pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan permainan yang tentu saja gerakannya harus mendukung dan berhubungan dengan teknik dasar lempar lembing (awalan, tahap lemparan, dan tahap akhir).

Hasil wawancara pada guru pendidikan jasmani di sekolah lain menyatakan bahwa materi pembelajaran lempar lembing yang menggunakan metode ceramah dan demonstrasi sebanyak 65% tuntas dan 35% tidak tuntas. Melihat presentase ketuntasan materi ini, jauh dibandingkan dengan materi permainan sepakbola atau bolavoli, yaitu 85% tuntas dan 15% tidak. Berdasarkan data ini, hasil dari analisis kebutuhan, sebagian besar dari siswa pada sekolah tempat penelitian tidak menyenangi materi pembelajaran atletik. Dengan dasar ini, perlu dikembangkan pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui model-model permainan, yang nantinya diharapkan sebagai solusi bagi siswa dalam belajar gerak dasar lempar lembing yang efektif dan efisien serta menyenangkan.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan merancang dan mengembangkan model suatu paket pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardir di Sekolah Dasar. Karena itu, peneliti akan:

1. Menyusun dan mengembangkan materi ajar gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardir bagi siswa SD.
2. Menyusun dan mengembangkan skenario model-model pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardir bagi siswa.
3. Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi gerak dasar lempar lembing dalam rangka mengetahui peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani terhadap materi yang telah diajarkan.

C. Urgensi (keutamaan) Penelitian

1. Siswa-siswa SD tidak termotivasi mengikuti pembelajaran atletik nomor lempar lembing. Salah satu keterbatasan adalah siswa tidak diberi keleluasaan untuk mengembangkan akibat guru yang monoton dalam menyajikan materi pembelajaran. Untuk mengatasi hal itu, diprediksi dapat dilakukan melalui pembelajaran berbasis bermain.
2. Bagi siswa SD, merupakan usia bermain sehingga dengan permainan yang dimasukkan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan pada akhirnya menggerakkan siswa untuk melakukan gerak dasar lempar lembing.
3. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa dengan bermain berupa permainan bombardier sangat besar peranannya dan akan mampu mengembangkan dan mengkoreksi keterbatasan siswa. Keberhasilan gerak dasar lempar lembing akan terwujud jika diberikan dalam bentuk model pembelajaran berbasis bermain dengan memodifikasi alat dan aturan serta didukung oleh perangkat pembelajaran (RPP, materi ajar, media pembelajaran dan alat evaluasi).
- 4 PERMAINAN BOMBARDIER

BAB 2. METODOLOGI

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (*Rerearch And Development*). Adapun yang akan dikembangkan adalah model-model pembelajaran nomor lempar lembing melalui skenario pembelajaran, dan alat evaluasi. Agar kualitas paket pembelajaran terjaga, model penelitian pengembangan (RND) yang digunakan, yaitu Model Pengembangan dari Sugiyono dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan Data, (3) Desain Produk, (4) Validasi desain, (5) Revisi Desain, (6) Uji coba produk, (7) Revisi produk, (8) Uji coba pemakaian, (9) Revisi Produk, (10) Produksi Massar (Gumanti, Yunidar, dan Syahrudin, 2016).

B. Sasaran Klien (*Target Clientele*)

Sasaran klien atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardier adalah siswa kelas VI di SD Inpres Bertingkat Mamajang I dan siswa SD Negeri Baddoka Kota Makassar.

Tahap pengembangan model pembelajaran, penentuan sasaran dalam hal ini guru, pakar pembelajaran dan siswa yang menilai model pembelajaran yang telah dikembangkan berdasarkan kriteria sebagai berikut: (1) evaluator yang melaksanakan evaluasi pakar pembelajaran (*expert judgement*) ditentukan berdasarkan kepakaran yang dimilikinya; dan (2) evaluator yang melaksanakan evaluasi ditentukan berdasarkan pada kemampuan praktisi yang telah digelutinya dalam hal ini adalah guru pendidikan jasmani pada sekolah yang akan digunakan dalam penelitian dan pengembangan.

C. Langkah-langkah Riset Pengembangan

Secara keseluruhan pengembangan model pembelajaran agar memiliki hasil yang efektif, efisien dan menarik dilakukan proses siklus penelitian dan pengembangan yang dikenal sebagai *Model Pengembangan Sugiyono* (Gumanti, Yunidar, dan Syahrudin, 2016). Adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan sebagai berikut:

1. Potensi dan Masalah

Penelitian berasal dari masalah yang ditemukan oleh guru pendidikan jasmani. masalah yang ada hasil wawancara bahwa minimnya gerak dasar lempar lembing siswa.

2. Mengumpulkan informasi

Setelah mengumpulkan potensi dan masalah, selanjutnya mengumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk yang diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada. Pengumpulan informasi melalui berbagai pustaka yang berkaitan dengan pengembangan model, yaitu model pengembangan pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier.

3. Desain produk

Pada tahap desain produk diwujudkan dalam gambar atau bagan. Desain produk dalam penelitian ini akan dirancang sendiri oleh peneliti terkait model yang dikembangkan. Selain berbentuk bagan, akan dijelaskan juga mengenai Model pengembangan pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier.

6 PERMAINAN BOMBARDIER

4. Validasi desain

Model pengembangan pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier divalidasi oleh pakar antara lain guru pendidikan jasmani, pelatih atletik dan ahli Pendidikan jasmani untuk mengetahui diketahui kelemahan dan kekuatannya.

5. Revisi desain

Setelah desain model pengembangan pembelajaran lempar lembing divalidasi melalui kuisioner isian pakar, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Desain direvisi oleh peneliti yang akan menghasilkan produk tersebut.

6. Uji coba produk

Uji coba tahap awal dilakukan dengan simulasi penggunaan model yang baru. Setelah disimulasikan, diujicobakan pada kelompok yang terbatas. Pengujian dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi apakah model baru tersebut efektif sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

7. Revisi produk

Setelah diujicoba, selanjutnya diadakan lagi perbaikan terhadap model. Revisi berdasarkan masukan dan saran dari pelatih dan atlet melalui pengisian angket, akan digunakan sebagai bahan pertimbangan evaluasi dari ahli yang telah dilibatkan sebelumnya.

8. Uji coba pemakaian

Setelah pengujian terhadap produk, selanjutnya produk tersebut diterapkan dalam lingkup yang lebih luas. Dalam operasinya produk tersebut tetap harus dinilai kekurangan atau hambatannya yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.

9. Revisi produk

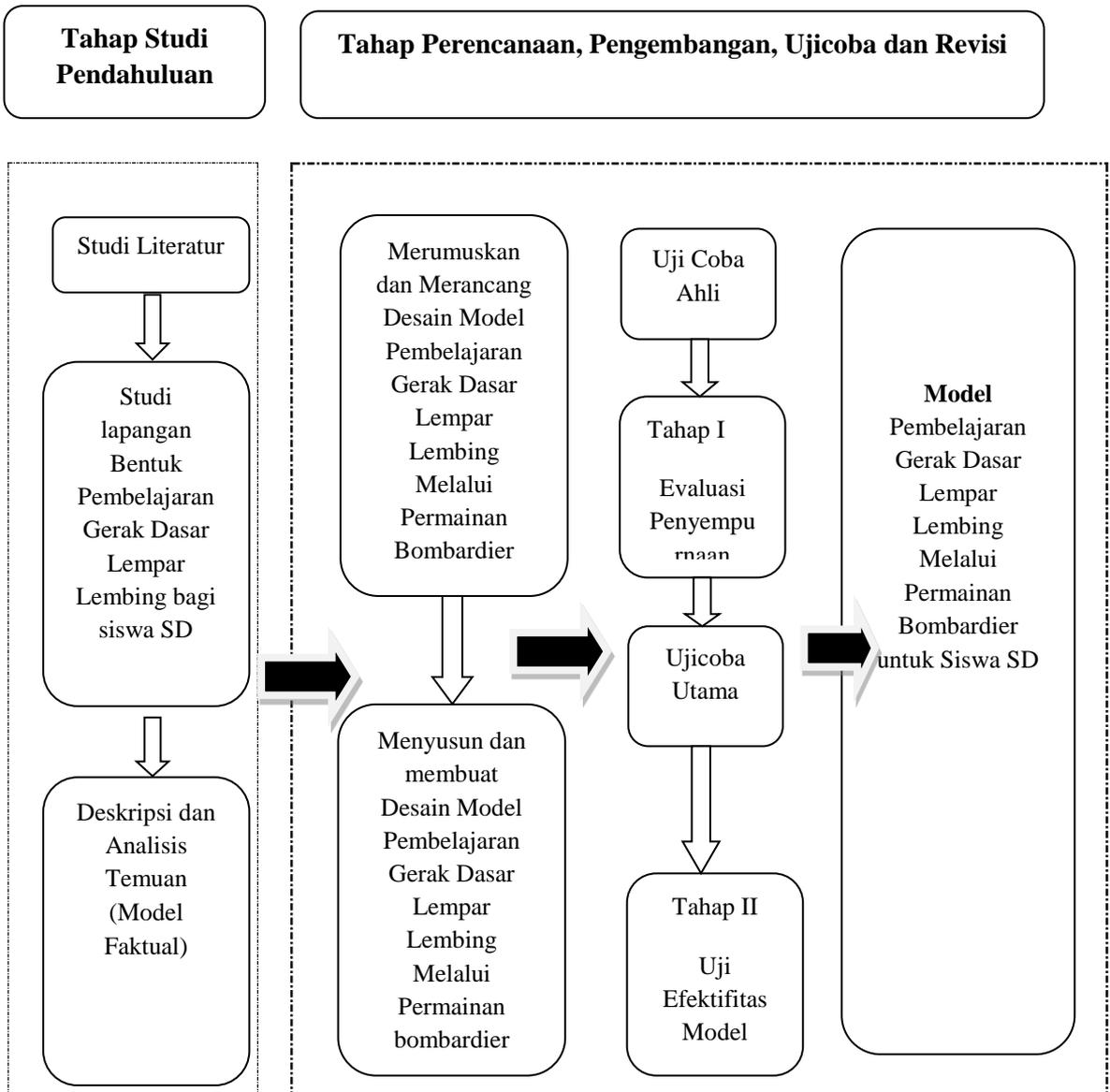
Revisi produk dilakukan, apabila dalam pemakaian dalam lingkup yang lebih luas terdapat kekurangan dan kelemahan. Dalam uji pemakaian produk peneliti selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk yang dikembangkan.

10. Produksi massal

Bila produk yang berupa model yang baru tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa pengujian, maka model baru tersebut dapat diterapkan pada setiap lingkup latihan.

D. Gambaran Rancangan Penelitian

Secara umum alur penelitian dan pengembangan ini digambarkan dalam bagan berikut.



Gambar 2.1. Alur Kegiatan Penelitian dan Pengembangan Model

F. Perencanaan dan Penyusunan Model

Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran dibuat agar dapat memberikan tuntunan secara jelas dalam pelaksanaan penelitian dan pengembangan. Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran terkait dengan strategi pembelajaran yang akan direncanakan dan disusun secara sistematis, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Dalam proses pembelajaran, perencanaan dan penyusunan model pembelajaran merupakan faktor yang menentukan keberhasilan program. Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi gerak dasar lempar lembing untuk siswa sekolah dasar.

Dalam rangka mencari jalan keluar masalah penelitian dan pengembangan ini, akan disusun perencanaan model pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardier untuk siswa sekolah dasar. Sehubungan dengan hal tersebut maka produk yang rencananya akan disusun dan dikembangkan adalah berupa model pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan melalui permainan bombardier yang terdiri lima model yang akan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lempar lembing untuk siswa sekolah dasar. Model yang akan dikembangkan ini akan melalui permainan bombardier sebagai media pembelajarannya, tentunya peralatan yang digunakan tersebut menggunakan bahan yang mudah didapatkan dan harganya relatif murah, misalkan bilah kayu/rotan, kardus/tempat sampah, bola tenis, bola gym/bola kaki, simpai dan tali rafia.

G. Instrumen Penilaian Psikomotorik Lempar Lembing Tanpa Awalan

1. Definisi Konseptual

Lempar lembing adalah kemampuan tubuh untuk melempar lembing, yang terbuat dari bilah bambu, sejauh-jauhnya melalui gerakan awalan, lemparan serta gerakan lanjutan.

2. Definisi Operasional

Kemampuan dalam melakukan pembelajaran lempar lembing dengan model pembelajaran melalui permainan bombardier yang dilakukan siswa merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan. Hasil psikomotor diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang dinilai dari kebenaran dalam melakukan tiap-tiap proses gerakan lempar lembing. Indikator yang di nilai antara lain: (1) Awalan, (2) lemparan, (3) gerakan lanjutan (akhir).

3. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 2.1.

Kisi-kisi Instrumen Penilaian Psikomotorik Proses Gerak Dasar Lempar Lembing

DIMENSI	INDIKATOR	PENILAIAN		
		3	2	1
a. Awalan	(1) Kaki kiri diletakkan di batas belakang garis lurus. (2) Kaki kanan ditempatkan di belakang. (3) Berat badan berada pada kaki kanan. (4) Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di belakang garis lurus. (5) Sewaktu kaki kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kiri.			
b. Gerakan Tolakan	(1) Bahu dan lengan kanan melempar lembing ke arah depan atas (bagi orang kanan) (2) Bahu kiri meneruskan gerakannya ke depan sejauh mungkin. (3) Dorongan selain berasal dari bahu, juga berasal dari dorongan pinggul dan tungkai.			
c. Gerakan Akhir	(1) Buat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. (2) Kaki kanan mendarat, kaki kiri di tarik ke belakang (3) Lengan kiri untuk keseimbangan tarik ke belakang.			
Total Skor		33		

Keterangan:

Skor 3= Jika sesuai dengan deskripsi unsur gerak.

Skor 2= Jika hampir sesuai dengan deskripsi unsur gerak.

Skor 1= Jika tidak sesuai dengan deskripsi unsur gerak.

4. Kalibrasi

Untuk menjaga kualitas instrumen yang dibuat oleh peneliti dan akan digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu diujicobakan guna mendapatkan validitas dan realibilitas. Uji validitas dilakukan dimaksudkan agar instrumen yang akan dipakai memiliki nilai konsistensi dalam waktu dan tempat, sedangkan perhitungan reliabilitas dimaksudkan agar instrumen memiliki nilai kecocokan dalam menilai.

a). Validitas Ahli

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tes dapat mengukur dengan tepat aspek yang akan diukur. Berdasarkan hal ini maka uji validitas dari tes ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana instrumen yang telah disusun dikonsultasikan kepada para ahli (pakar), yaitu pelatih atletik, ahli pendidikan jasmani, dan guru pendidikan jasmani.

b). Penghitungan Reliabilitas

Salah satu syarat agar hasil suatu alat ukur dapat dipercaya adalah alat ukur tersebut harus mempunyai reliabilitas yang memadai. Instrumen penilaian psikomotorik proses gerak dasar lempar lembing diuji dengan *Test Retest* dilakukan dengan cara melakukan uji coba instrumen yang sama sebanyak 2 (dua) kali, sebagaimana dikemukakan Sugiyono (2013) instrumen yang reliable diuji dengan test-retest dengan responden sama, dan hanya waktu pengambilan data yang berbeda. Reliabilitas instrumen akan dihitung dengan cara mengkorelasikan antara data instrumen pada uji coba pertama dan data uji kedua. Reliabilitas instrumen penilaian psikomotorik proses gerak dasar lempar lembing akan menggunakan rumus korelasi *product moment (pearson)* (Purwanto, 2016).

$$r = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n}}{\sqrt{\left[\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}\right]\left[\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}\right]}}$$

Untuk menentukan tinggi rendahnya reliabilitas instrumen dipergunakan dapat dilihat Tabel 2.2 tentang Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Tabel 2.2
Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiono, 2013)

Sebelum penelitian dilakukan dilakukan ujicoba instrumen dan diperoleh data seperti yang tertera pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3
Data Ujicoba Instrumen

No	X ₁	X ₂	X ₁ *X ₁	X ₂ *X ₂	X ₁ *X ₂
1	20	22	400	484	440
2	23	24	529	576	552
3	26	25	676	625	650
4	22	23	484	529	506
5	25	24	625	576	600
6	22	22	484	484	484
7	22	22	484	484	484
8	25	25	625	625	625
9	23	24	529	576	552
10	25	26	625	676	650

11	25	26	625	676	650
12	22	23	484	529	506
13	21	22	441	484	462
14	25	25	625	625	625
15	23	24	529	576	552
Jumlah	349	357	8165	8525	8338

Berdasarkan data pada Tabel 2.3 ditemukan bahwa nilai reabilitas (r_{hit}) instrumen psikomotorik proses gerak dasar lempar lembing sebesar 0.89. Karena nilai $r_{hit} > r_{tab}$ ($p < 0.05$) dapat disimpulkan bahwa instrumen psikomotorik proses gerak dasar lempar lembing instrumen layak untuk digunakan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam kegiatan penelitian dan pengembangan untuk mengkaji hasil data yang telah diperoleh sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan.

Analisa data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan analisa deskriptif kuantitatif. Semua data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang secara kuantitatif dipisahkan menurut kategori untuk mempertajam penilaian yang selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisa data dilakukan terhadap tinjauan para ahli sebagai hasil *expert judgement*, selain itu data kualitatif berupa masukan dan saran juga dikelompokkan dan dianalisis yang hasilnya dipergunakan untuk revisi produk pengembangan.

Pada tahap pengembangan beberapa pendekatan analisis yang digunakan yaitu: (a) pelaksanaan dan hasil pengembangan desain model dideskripsikan dalam bentuk sajian data, kemudian dianalisis secara kualitatif; (b) pada uji coba terbatas, hasil uji coba penerapan desain

model dianalisis dengan pendekatan kuantitatif; (c) pada uji coba lebih luas, disamping menggunakan pendekatan analisis deskriptif kualitatif, juga dilakukan teknik analisis statistik (kuantitatif), dengan model formula statistik uji-t (*t-test*) untuk mengukur hasil penerapan desain model pada kondisi sebelum dan sesudah penerapan (Gumanti, Yunidar, dan Syahrudin, 2016).

BAB. 3. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh guru terhadap siswa melalui bimbingan, pembelajaran ataupun pelatihan. Dampak yang akan diperoleh pendidikan adalah terjadinya perubahan mindset bagi siswa manusia untuk menyelesaikan dan menghadapi tantangan masa kini maupun mendatang.

Salah satu bagian dari pendidikan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan, baik fisik, mental, serta emosional, dan bahkan pada spiritual bagi siswa. Pendidikan jasmani memberi tugas gerak kepada siswa sebagai individu dengan satu kesatuan yang utuh antara jasmani dan rohani. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*), prosesnya dilakukan secara sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani adalah bidang kajian yang sungguh luas karena berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya serta hubungan dari perkembangan tubuh (fisik) dengan pikiran dan jiwanya. Hal inilah yang menjadikan pendidikan jasmani merupakan sesuatu yang unik.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya sebagai mata ajar pelengkap di teruang pada kurikulum. Jika pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, maka siswa akan mengembangkan keterampilan, terlibat dalam aktivitas fisik yang kondusif untuk kebugaran, hidup sehat, sosial, dan mentalnya.

Seringkali pendidikan jasmani disamakan dengan pengembangan sistem muscular (*body building*), kebugaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Dengan memaknai kesamaan ini adalah memberikan pandangan yang dangkal tentang arti pendidikan jasmani.

Ateng (1993) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Freeman (2001) menyatakan bahwa *physical education uses physical activity to produce holistic improvement in a person's physical, mental, an emotional*. Hal senada juga diungkapkan oleh Mahendra (2003) bahwa pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan paripurna dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Barrow dalam Freeman (2001) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan jasmani (*exercise*). *Physical education is defined as a process through which an individual obtains optimal physical, mental, social, and fitness skills through physical activity. in recent years, many colleges have chosen to rename their departments, using terms such as kinesiology, exercise science, human movement, and sport studies* (Lumpkin, 2002)

Sejalan dengan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan ataupun olahraga dengan melibatkan domain kognitif dalam

rangka terjadi perubahan afektif, intelegensi, kebugaran, dan keterampilan.

Pendidikan jasmani tak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Karena tujuannya adalah untuk membantu siswa agar tumbuh kembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional di Indonesia, yaitu membentuk manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani. Sehingga dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani ataupun olahraga. Intinya adalah mendidik siswa melalui gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang tumbuh kembang siswa secara paripurna.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani adalah memberi kesempatan kepada siswa untuk memsuisi berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi siswa, baik fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pada aspek moral inilah sebagai ciri penerapan pendidikan berkarakter dalam pendidikan jasmani. Mutohir dkk (2011) memberikan ringkasan bahwa pendidikan karakter merupakan usaha individual yang mau karena mampu untuk berkembang untuk menemukan makna lebih, nilai, semangat, kesadaran (*awareness*) dan sikap. Pendidikan karakter harus dimulai sejak usia Sekolah Dasar melalui penanaman nilai-nilai budi pekerti, watak, dan moral yang positif serta bertujuan untuk memelihara kebaikan dan selalu mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memberikan kontribusi yang baik bagi kehidupan manusia terhadap organ biologik, psikomotorik, afektif, dan kognitif pelakunya. Selain

itu, pendidikan jasmanior mampu mengembangkan pola hidup yang sehat dan aman, serta memiliki peran penting dalam mempengaruhi pola aktivitas dan kesehatan individu maupun masyarakat (Whitehead, 2001)

Sasaran pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajaran yaitu meliputi pengembangan kognitif, afektif dan psikomotor, serta kebugaran jasmani. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar pengiring yang menyertai keterampilan gerak, tetapi harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran karena kedudukannya sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain psikomotor dan kebugaran jasmani.

Sejalan dengan hal itu, untuk mencapai tujuan pembelajaran, guru perlu membiasakan diri untuk mendidik siswa tentang apa yang akan disiswai dan berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasari, seperti halnya tertuang dalam dalam tujuan pendidikan jasmani, yakni mengembangkan keterampilan; memelihara kebugaran jasmani; meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis; meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; meletakkan landasan karakter; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; mengembangkan keterampilan keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga.

Aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa harus sesuai dengan tujuan ingin dicapai, serta dilakukan dengan kewajaran dan tanpa paksaan, sehingga semua siswa dapat melakukannya.dengan gembira, tanpa ada tekanan dari guru, dan semua aspek dari tujuan pendidikan jasmani dapat terealisasi.

3. Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui gerak sebagai media pembelajarannya. Siswa mendapatkan pendidikan melalui aktifitas jasmani. Hasil dari proses pendidikan jasmani itu diharapkan siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara paripurna. Dalam pendidikan jasmani tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, sehingga guru pendidikan jasmani harus memandang bahwa siswa sebagai individu memiliki jiwa dan raga, yang mana kedua hal itu wajib dikembangkan secara seimbang melalui aktifitas jasmani.

Fungsi pendidikan jasmani menitikberatkan pada domain, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, serta kebugaran fisik. Mahendra (2003) mengemukakan fungsi pendidikan jasmani di sekolah secara umum mencakup antara lain memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Sedangkan menurut Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) aspek-aspek yang dikembangkan pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan adalah (1) *physical domain (organic development): proper functioning of the body system so that the individual may adequately meet the demands placed on him/her by the environment*, (2) *psychomotor domain (neuromuscular development): harmonious integration of the nervous and muscular system to produce desired movement*, (3) *cognitif domain (intellectual development): knowledge and intellectual skills and abilities*, (4) *affective domain (social-personal-emotional development): healthy response to physical activity, self-actualization, and self-esteem*.

a. Aspek Organik:

- 1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan-landasan untuk pengembangan keterampilan.
- 2) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot
- 3) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
- 4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktifitas yang berat dalam waktu relatif lama; hal ini tergantung pada efisiensi yang terdiri dari aliran darah, jantung dan paru-paru.
- 5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

b. Aspek Neuromuskuler:

- 1) Menjadikan keharmonisan antara fungsi sistem saraf dan otot untuk menghasilkan gerakan yang diinginkan.
- 2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti: berjalan, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, berlari, menderap/mencongklang, bergulir, menarik
- 3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, mengantung, membungkuk.
- 4) Mengembangkan keterampilan dasar jenis permainan, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, memulai, mengubah arah, memantul, bergulir, memvoli.

- 5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan
- 6) Mengembangkan keterampilan olahraga dan dansa, seperti sepakbola, softball, bola voli, gulat, atletik, baseball, bola basket, panahan, hoki, anggar, tenis, bowling, golf, dansa.
- 7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti hiking, tenis meja, berenang, berlayar.

c. Aspek Perseptual:

- 1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan di antara isyarat yang ada dalam situasi yang dihadapi agar dapat melakukan kinerja yang lebih terampil.
- 2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat/ruang, yaitu kemampuan mengenali objek-objek yang berada di depan, di belakang, di bawah, di sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak-visual, yaitu kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak kasar yang melibatkan tangan, tubuh, dan/atau kaki
- 4) Mengembangkan hubungan sikap tubuh-tanah, yaitu kemampuan memilih stimulus dari massa sensori yang diterima atau memilih jumlah stimulus terbatas yang menjadi fokus perhatian
- 5) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
- 6) Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan atau kiri dalam melempar atau menendang.

- 7) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu kemampuan membedakan perbedaan di antara sisi kanan atau kiri tubuh dan di antara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
- 8) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian-bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang

d. Aspek Kognitif:

- 1) Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan-keputusan yang bernilai.
- 2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
- 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktifitas yang terorganisasi.
- 4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi-fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktifitas jasmani
- 5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktifitas, bola, dan dirinya.
- 6) Meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan yang dipengaruhi oleh gerakan
- 7) Mengembangkan kemampuan untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

e. Aspek Sosial:

- 1) Penyesuaian baik dirinya dan orang lain dengan menggabungkan dirinya ke dalam masyarakat dan lingkungannya.

- 2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
- 3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
- 4) Mengembangkan kemampuan bertukar dan mengevaluasi ide dalam kelompok
- 5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
- 6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat.
- 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
- 8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif
- 9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

f. **Aspek Emosional:**

- 1) Mengembangkan respons yang sehat terhadap aktifitas jasmani melalui pemenuhan kebutuhan dasar.
- 2) Mengembangkan reaksi yang positif terhadap penonton dan partisipasi melalui keberhasilan atau kegagalan.
- 3) Melepas ketegangan melalui aktifitas fisik yang tepat
- 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktifitas yang relevan

Berdasarkan berbagai pendapat ini, bahwa fungsi pendidikan jasmani terhadap perkembangan anak pada aspek fisiologis, sosiologis, psikologis, dan kecakapan gerak.

4. Peranan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani tidak dapat terlaksana dengan baik karena terhambat oleh cuaca yang ekstrim misalnya hujan lebat. Apabila hal itu terjadi, seorang guru wajib mampu merelokasi tempat pelaksanaan

pembelajaran pendidikan jasmani ke tempat yang layak dan aman serta modifikasi model pembelajaran yang direncanakan Oleh karena itu, sedapat mungkin guru mampu memberikan materi pembelajaran minimal satu kali pertemuan/minggu sehingga peranan dari pendidikan jasmani dapat terjangkau. Dengan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani akan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan potensi gerak yang dimilikinya, merangsang anak untuk senang bergerak, menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa untuk belajar gerak, emberi pengalaman aneka gerak pada siswa, dan memberi kesempatan kepada anak untuk mengembangkan potensi sosialnya.

Menurut Syarifuddin (1992) pendidikan jasmani dapat berperan sebagai berikut: (1) pembentukan tubuh yaitu dengan melakukan pendidikan jasmani yang teratur, maka organ tubuh pun akan bekerja sebagaimana mestinya sesuai dengan fungsinya, hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan baik jasmani maupun rohani; (2) pembentukan prestasi yaitu dengan ditanamkannya pembentukan prestasi diharapkan dapat mengembangkannya serta dapat mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapi baik bagi dirinya sendiri maupun bagi kelompok dilingkungannya; (3) pembentukan sosial yaitu melalui pendidikan jasmani anak akan mendapatkan bimbingan pergaulan hidup yang sesuai dengan norma dan ketentuan dengan unsur-unsur sosial; (4) keseimbangan mental, di mana pemupukan terhadap kestabilan emosi anak akan diperoleh secara efektif melalui pengalaman langsung dalam dunia kenyataan, karena mereka terjun langsung di lapangan dalam suasana yang penuh rangsangan; (5) meningkatkan kecepatan proses berpikir di mana dalam pendidikan jasmani anak dituntut untuk

memiliki daya sensitifitas yang tinggi terhadap situasi yang dihadapinya. Mereka dituntut untuk memiliki kecepatan dalam proses berpikir dan kemampuan pengambilan keputusan dengan cepat dan tepat agar tidak tertinggal dengan lawannya; (6) pembentukan kepribadian anak di mana pendidikan jasmani berperan sebagai sarana untuk membentuk dan mengembangkan sifat-sifat kepribadian anak secara positif.

B. Belajar

1. Hakikat Belajar

Belajar adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Meinel dalam Lutan (1988) menyatakan belajar itu sendiri dari tahap penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak, atau keterampilan teknik olahraga. Karena itu penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang.

Proses belajar sebagai suatu kejadian yang berlangsung dengan sendirinya. Belajar merupakan suatu gejala yang sederhana. Melalui pengalaman adalah guru yang terbaik, dan meniru adalah cara terbaik dari seseorang yang mau belajar.

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dan memegang peranan yang sangat penting. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami individu yang belajar, di samping adanya faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar tersebut.

Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan kualitas hidup sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup

adalah hasil dari belajar. Belajar adalah suatu proses, dan bukan suatu hasil, oleh karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Whittakar (1997) belajar adalah proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Slavin (2015) mengemukakan belajar merupakan proses perolehan kemampuan yang berasal dari pengalaman. Menurut Gagne (dalam Sugiyanto, 2009), belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai unsur yang saling terkait sehingga menghasilkan perubahan perilaku.

Selanjutnya Gagne (dalam Makmun, 2003) juga membuat sistematika jenis belajar dan mengelompokkan hasil-hasil belajar antara lain:

- a. Keterampilan intelektual: kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya dengan menggunakan simbol huruf, angka, kata atau gambar.
- b. Informasi verbal: seseorang belajar menyatakan atau menceritakan suatu fakta atau suatu peristiwa secara lisan atau tertulis, termasuk dengan cara menggambar.
- c. Strategi kognitif: kemampuan seseorang untuk mengatur proses belajarnya sendiri, mengingat dan berfikir.
- d. Keterampilan motorik : seseorang belajar melakukan gerakan secara teratur dalam urutan tertentu (*organized motor act*). Ciri khasnya adalah otomatisisme yaitu gerakan berlangsung secara teratur dan berjalan dengan lancar dan luwes.
- e. Sikap keadaan mental yang memengaruhi seseorang untuk melakukan pilihan-pilihan dalam bertindak.

2. Manfaat Belajar

Menurut Bell-Gredler (1986) pengertian belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitude*. Kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitude*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat. Ciri-ciri atau fungsi belajar adalah (1) Belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai (afektif) serta keterampilan (psikomotor); (2) perubahan itu merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan, interaksi ini dapat berupa interaksi fisik dan psikis; (3) perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

Anni (2007) menyatakan bahwa belajar merupakan proses di mana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Dari pengertian ini, ada tiga unsur pokok dalam belajar, yaitu proses, perubahan perilaku, dan pengalaman.

a. Proses

Belajar adalah proses mental dan emosional atau proses berfikir dan merasakan. Seorang dikatakan belajar apabila pikiran dan perasaannya aktif. Aktifitas dan perasaan itu sendiri tidak dapat diamati orang lain, akan tetapi dirasakan oleh yang bersangkutan sendiri. Guru tidak dapat melihat aktifitas pikiran dan perasaan siswa. Guru melihat dari kegiatan siswa sebagai akibat adanya aktifitas pikiran dan perasaan siswa, sebagai contoh : siswa bertanya, menanggapi, menjawab pertanyaan guru, diskusi, memecahkan permasalahan melaporkan hasil

kerja, membuat rangkuman dan sebagainya. Itu semua adalah gejala yang nampak dari aktifitas mental dan emosional siswa. Kegiatan-kegiatan tersebut merupakan manifestasi dari adanya aktifitas mental (berpikir dan merasakan). Belajar tidak hanya dengan mendengarkan penjelasan guru saja (tidak harus ada yang mengajar), karena belajar dapat dilakukan siswa dengan berbagai macam cara dan kegiatan, asal terjadi interaksi antar individu dengan lingkungannya. Misalnya dengan mengamati demonstrasi guru, mencoba sendiri, mendiskusikan dengan teman, melakukan eksperimen, memecahkan persoalan, mengerjakan soal, membaca sendiri, dan sebagainya. Belajar hendaknya melakukan aktifitas mental pada kadar yang tinggi. Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak masih bayi hingga ke liang lahat.

b. Perubahan Perilaku

Hasil belajar akan nampak pada perubahan perilaku individu yang belajar. Seseorang yang belajar akan mengalami perubahan perilaku sebagai akibat dari kegiatan belajarnya. Pengetahuan dan keterampilannya bertambah, dan penguasaan nilai-nilai dan sikapnya bertambah pula.

Menurut para ahli psikologi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil belajar. Perubahan perilaku karena faktor kematangan dan sebuah pengalaman. Perubahan perilaku sebagai hasil belajar dapat diklasifikasikan menjadi tiga domain yaitu: Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik. Domain kognitif meliputi perilaku daya cipta, yang berkaitan dengan kemampuan intelektual manusia, antara lain: *Knowledge, Comperhention, Application, Analysis, Sintetis, dan Evaluation*. Domain afektif berkaitan dengan perilaku daya rasa atau emosional manusia, yaitu kemampuan menguasai nilai-nilai yang dapat

membentuk sikap seseorang. Domain psikomotorik berkaitan dengan perilaku dalam bentuk keterampilan-keterampilan motorik.

c. Pengalaman

Belajar adalah mengalami, dalam arti bahwa belajar terjadi karena individu berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Lingkungan fisik adalah lingkungan disekitar individu baik dalam bentuk alam sekitar, maupun dalam bentuk hasil ciptaan manusia. Lingkungan pembelajaran yang baik ialah lingkungan yang merangsang dan menantang siswa untuk belajar. Semua lingkungan yang diperlukan untuk belajar siswa ini didesain secara integral akan menjadi bahan belajar dan pembelajaran yang efektif. Belajar dapat dilakukan melalui pengalaman langsung maupun pengalaman tidak langsung. Siswa yang melakukan eksperimen adalah contoh belajar dengan pengalaman langsung. Sedang siswa belajar dengan mendengarkan penjelasan guru atau membaca buku adalah contoh belajar melalui pengalaman tidak langsung. Belajar, pada hakikatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar dapat dipandang sebagai proses yang diarahkan kepada tujuan dan proses berbuat melalui berbagai pengalaman.

Belajar dalam dunia *entrepenship* merupakan keharusan. Karena tanpa belajar, pelaku usaha akan mengami penurunan omzet yang berakibat pada kerugianbahkan usahanya akan tertinggal jauh dan tersingkir dari kompetitornya. Dengan belajar, akan menumbuhkan inovasi, inovasi melahirkan perubahan positif yang diperlukan dalam usaha. Belajar juga harus membutuhkan waktu yang sangat cepat, bahkan lebih cepat dari pesaing-pesaing, agar usaha yang dijalankan berjalan dengan pesat. Dengan belajar akan melahirkan manfaat-manfaat yang dapat diperoleh antara lain menumbuhkan kebiasaan

belajar, menumbuhkan motivasi, menambah banyak pengetahuan, membuat seseorang diperlukan dalam lingkungannya, dan menambah keterampilan.

Prinsip dari belajar adalah komitmen. Komitmen secara fisik, mental dan emosional. Komitmen fisik adalah menyediakan waktu khusus untuk belajar, terlibat secara fisik dalam mencari bahan-bahan yang harus disiswai, ataupun mencatat hal-hal penting yang didapat dalam belajar. Komitmen secara mental melalui memeroses informasi yang didapatkan (bukan sekedar mendengar informasi selintas dengan dari kuping kiri ke kuping kanan saja). Sedangkan komitmen secara emosional adalah dengan menerapkan rasa “senang” dan “suka” terhadap materi ajar yang dibelikan oleh pendidik.

C. Belajar Gerak

1. Hakikat Belajar Gerak

Belajar adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Gerak adalah suatu perubahan tempat kedudukan pada suatu benda dari titik keseimbangan awal. Sebuah benda dikatakan bergerak jika benda itu berpindah kedudukan terhadap benda lainnya baik perubahan kedudukan yang menjauhi maupun yang mendekati.

Belajar gerak secara sederhana dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan sistemis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Dalam proses pembelajaran materi pembelajarannya adalah berbagai bentuk keterampilan gerak, baik yang dikemas dalam bentuk permainan dan latihan ketangkasan.

Menurut Schmidt (1988), belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Meskipun tekanan belajar motorik ialah penguasaan keterampilan tidaklah berarti aspek domain kognitif diabaikan. Ditambahkan menurut Meinel (1976) dalam Lutan (1988) belajar gerak itu terdiri dari penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga.

Schmidt (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Menurut Oxendine (1984) bahwa belajar motorik adalah suatu proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Sedangkan Rahantoknam (1988) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.

Hasil akhir dari belajar gerak adalah kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan tubuh. Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan. Penampilan yang terampil merupakan tujuan akhir dari pembelajaran gerak.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dikemukakan belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan

latihan/ pengalaman yang mengarahkan pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil dalam kaitannya dengan konsep ruang, waktu dan gaya.

2. Tujuan Belajar Gerak

Tujuan belajar gerak adalah penguasaan keterampilan dan efisiensi gerakan.. Selama proses belajar, aspek kognisi selalu hadir untuk mencapai tujuan, karena pemahaman terhadap gerakan yang akan dilakukan melalui proses belajar gerak.

Untuk menguasai keterampilan olahraga dalam proses belajar gerak setiap cabang olahraga, komponen kondisi fisik sebagai fundamen dari aspek-aspek lain terlebih dahulu dikembangkan. Penguasaan gerak dasar yang baik akan menentukan keterampilan, disebabkan keterampilan sebagai indikator tingkat penguasaan suatu performance yang dilakukan dengan menampilkan gerakan secara terpadu serta efisien dan efektif. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat kualitasnya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang dibebankan dengan tingkat keberhasilan. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak maka semakin baik keterampilan orang tersebut.

Keterampilan dapat dikuasai seseorang bila disiswai atau dilatihkan dan dilakukan secara terus-menerus dalam periode waktu tertentu. Menurut Kiram (1992) bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktifitas gerak dan harus disiswai agar mendapatkan bentuk benar, selain itu keterampilan juga merupakan indikator dari kualitas *performance* seseorang. Lutan (1988) mengemukakan bahwa penguasaan keterampilan motorik tidak terjadi secara otomatis atau

tiba-tiba mendadak tapi merupakan akumulasi dari pengalaman dan dipengaruhi proses kematangan. Pada intinya keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh bila disiswai atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, salah satu diantaranya adalah latihan keterampilan tersebut secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Menurut Guthrie dikutip Schmidt (1991) bahwa keterampilan berisi kemampuan untuk membawa beberapa hasil akhir dengan pengeluaran energi maksimum dan minimum, atau waktu dan energi. Singer (1980) menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat dikemukakan bahwa untuk memahami keterampilan gerak dapat ditinjau dari dua aspek: 1) keterampilan sebagai suatu tugas gerak, sehingga terampil sebagai respon terhadap rangsangan yang dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif. Orang yang terampil akan memperlihatkan kualitas gerak yang tinggi dengan gerakan yang terpadu, efektif dan efisien, 2) keterampilan dianggap sebagai indikator tingkat penguasaan atau kemahiran.

Keterampilan gerak pada hakikatnya merupakan pencerminan derajat efisiensi dalam melakukan gerakan tertentu. Gerakan terampil bisa dicapai melalui proses belajar dan berlatih yang berulang-ulang dan spesifik pada cabang olahraga tertentu. Hal terpenting dalam belajar keterampilan gerak adalah tercapainya penguasaan gerak pada materi cabang olahraga yang disiswai, sehingga tercipta pola gerak yang terkoordinasi dan terpadu. Belajar keterampilan gerak dapat diklasifikasikan dalam tingkatan: pemula, menengah, lanjutan, dan keterampilan tinggi.

Menurut Rahantoknam (1988) belajar suatu keterampilan dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu: tingkat kesiapan atlet, hakikat keterampilan, dan metode pengajaran/latihan yang digunakan. Sedangkan Lutan (1988) mengemukakan bahwa proses belajar keterampilan dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikemukakan bahwa untuk dapat menguasai suatu keterampilan gerak seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor atribut yang melekat pada dirinya, disamping faktor lain seperti ketepatan memilih metode latihan. Hal ini perlu menjadi perhatian pengajar dan pelatih olahraga agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Untuk mewujudkan suatu keterampilan diperlukan berbagai kemampuan yang meliputi kemampuan gerak (motorik), kemampuan persepsi, dan kemampuan kognitif.

Kemampuan gerak sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan olahraga. Kirkendal (1980) mengemukakan bahwa kemampuan gerak adalah kualitas umum seseorang yang dapat memudahkan dalam melakukan keterampilan gerak serta mempunyai kontribusi terhadap keberhasilan tugas dan gerak khusus. Sedangkan menurut Gallahue (1989) kemampuan gerak adalah komponen fisik yang berkaitan dengan penampilan gerak yang terdiri dari kecepatan gerak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan power. Demikian juga pendapat Lutan (1988) bahwa kemampuan gerak adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak dan berpengaruh sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

Dari beberapa pendapat tersebut, terdapat persamaan bahwa pada perinsipnya kemampuan gerak merupakan kecakapan umum yang memiliki seseorang yang memudahkan di dalam penampilan olahraga. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa kemampuan gerak adalah unjuk laku seseorang yang dapat memudahkan dalam menguasai keterampilan olahraga.

Kemampuan persepsi terkait dengan kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan suatu stimulus sensorik dari panca indra dan pengorganisasiannya secara baik untuk menjelaskan suatu aktifitas olahraga. Kemampuan persepsi terkait dengan kemampuan visual (penglihatan), kinestetis (merasakan), taktis (sentuhan), dan auditori (pendengaran).

Kemampuan kognitif terkait dengan proses pengambilan keputusan yang diawali dengan pemahaman tentang teknik gerak yang benar. Pemahaman tentang teknik gerak yang benar akan mempercepat penguasaan dan meningkatkan kualitas gerakan yang dilakukan.

Perpaduan antara kemampuan gerak, kemampuan persepsi, dan kemampuan kognitif secara baik dan mewujudkan keterampilan yang pada hakekatnya merupakan pencerminan derajat efisiensi efektifitas dalam melakukan gerakan olahraga. Untuk mewujudkan keterampilan gerak yang lebih baik, maka diperlukan proses belajar dan latihan secara teratur dan berkesinambungan.

3. Fungsi Belajar Gerak

Manusia dan gerak merupakan arah pendidikan jasmani dan merupakan objek kajian didalam mewujudkan gerakan manusia yang memiliki nilai pendidikan untuk mewujudkan manusia paripurna yang berkarakter. Gerak sebagai sarana komunikasi untuk mewujudkan manusia sebagai makhluk individu dan sosial.

Adapun fungsi gerak manusia, menurut Kiram (2016) terdiri atas:

- a. Fungsi Produktif. Manusia dapat membuat, menciptakan atau memproduksi sesuatu dengan menyusun materi atau berbagai benda untuk membangun atau membuat sesuatu yang diperlukannya, sehingga mempertahankan eksistensinya memecahkan persoalan yang dihadapi. Misalnya melalui gerak manusia membuat berbagai persenjataan dan sarana transportasi untuk memenuhi kebutuhannya..
- b. Fungsi Komunikasi. Manusia dapat berkomunikasi walaupun diantara mereka tidak mengenal bahasa masing-masing, sehingga terjadinya interaksi sosial, misalnya bahasa isyarat melalui gerak.
- c. Fungsi Explorasi. Manusia dapat menyelidiki keadaan ataupun aturan-aturan yang ada dilingkungannya. Misalnya, melalui gerak berenang, manusia dapat mengetahui derasnya air sungai dan dapat memperkirakan berat sebuah benda.
- d. Fungsi Adaptasi. Melalui geraknya, manusia dapat menyesuaikan diri (beradaptasi) terhadap aturan-aturan yang ada dilingkungannya. Misalnya untuk menyeberangi sungai, manusia memiliki sistem alat gerak dapat mengatur dan menyesuaikan geraknya untuk dapat melawan arus sungai dengan menyesuaikan tenaga, kecepatan dan bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan.
- e. Fungsi Personal. Melalui geraknya, manusia dapat mengalami dan merasakan sendiri pengalaman. Misalnya, proses kelelahan yang dialami oleh tubuh setelah berolahraga atau bekerja. Fungsi personal ini, hasilnya dapat berbeda antara seseorang dengan orang lain.
- f. Fungsi Ekspresi. Manusia dapat mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya melalui gerak. Misalnya: gerak membanting reket tenis sebagai ungkapan rasa kesal dalam bermain.

Fungsi ekspresi ini dapat mengungkapkan banyak hal, seperti rasa gembira, sedih, berduka, kesal, marah, setuju atau tidak setuju terhadap suatu hal dan sebagainya.

- g. Fungsi Komparasi. Melalui gerakannya, manusia dapat membandingkan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya. Misalnya, gerak-gerak dalam perlombaan olahraga.
- h. Fungsi Ritual. Fungsi ritual, maksudnya melalui gerakannya manusia dapat melaksanakan hal-hal yang bersifat ritual, misalnya tari-tarian atau gerakan-gerakan yang bertujuan untuk pemujaan.

Kajian tentang gerakan manusia melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan sasaran terwujudnya gerakan manusia yang efisien dan efektif. Efisiensi gerak terkait dengan tenaga, waktu, dan ruang. Efektifitas terkait dengan keberhasilan yang dicapai.

Unsur pendukung gerakan yang efisien dan efektif terkait dengan kemampuan seseorang antara lain Kemampuan gerak (kapasitas yang dimiliki seseorang) yang meliputi: kebugaran jasmani dan kebugaran motorik, Kemampuan mental, dan kemampuan emosional..

4. Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar Anak

Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik anak maka meningkatnya pula kemampuan gerak. Berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa berjalan, berlari mendaki, meloncat, berjingkat, mencongklang, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, mememantulkan bola, memukul dan berenang sudah dikuasai.

Kecepatan perkembangan gerak dasar sangat dipengaruhi oleh kesempatan yang diperoleh untuk melakukan aktivitas secara berulang-ulang. Bagi anak yang kurang kesempatan melakukan aktifitas fisik akan mengalami hambatan dalam tumbuhkembangannya.

Pada masa akhir anak besar, umumnya gerakan berjalan, berlari mendaki, melompat, berjingkat, mencongklang, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memantulkan bola, memukul dan berenang sudah bisa dilakukan dengan baik dan menyerupai gerakan orang dewasa. Perbedaan hanya terletak pada pelaksanaan gerak yang masih kurang bertenaga. Hal ini dikarenakan kapasitas fisik anak memang belum bisa menyamai kapasitas fisik orang dewasa.

Ditinjau dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan, faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak anak adalah koordinasi dan kekuatan otot.

5. Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar kelas V dan VI tergolong dalam fase anak besar (*Later Childhood*) berusia 10-12 tahun. Secara umum perkembangan gerak pada anak sekolah dasar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu :

a. Perkembangan Motorik Kasar (*Gross Motor Activity*)

Perkembangan motorik kasar difokuskan pada keterampilan motorik kasar seperti jalan, lari, lompat, loncat, melempar, menendang dan memantulkan bola. Keterampilan motor kasar dikembangkan pada masa anak sebelum masuk sekolah dan masa sekolah awal. Pada masa ini, akan menjadi bekal awal bagi anak untuk mendapatkan keterampilan gerak yang efisien bersifat umum dan selanjutnya sebagai dasar untuk perkembangan keterampilan motorik yang lebih spesifik. Semuanya ini memerlukan bagian integral prestasi bagi anak dalam segala umur dan tingkatan (Kiram, 1992)

b. Perkembangan Motorik Halus (*Fine Motor Activity*)

Kontrol motorik halus merupakan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan mata dan tangan atau mata dan kaki secara

efisien, tepat dan adaptif, perkembangan kontrol motorik halus atau keterampilan koordinasi mata dan tangan serta kaki yang mewakili bagian yang penting dalam perkembangan motorik secara menyeluruh.

Bagi anak-anak, cerminan kapasitas sistem syaraf pusat untuk mengangkat dan memproses input visual serta menerjemahkan input tersebut dalam bentuk keterampilan yang baik, maka perilaku yang perlu dilakukan adalah praktik dan melaksanakan komunikasi terhadap obyek sekolah dan lingkungan rumah (Kiram, 1992).

Menurut Harrow (1972) perkembangan gerak anak dapat diklasifikasi dalam lima level antara lain:

1) Gerak reflek

Gerak reflek adalah respon atau aksi yang terjadi tanpa kemauan dasar, yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Gerak reflek bersifat prerekuisit terhadap perkembangan kemampuan gerak pada tingkat-tingkat berikutnya. Gerak reflek dibedakan menjadi tiga yaitu refleksi segmental, refleksi intersegmental, dan refleksi suprasegmental.

2) Gerak dasar fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan refleksi yang dimiliki sejak lahir. Gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak, serta disempurnakan melalui proses berlatih berulang-ulang. Gerak dasar fundamental diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif.

3) Kemampuan fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan sistem organ-organ tubuh didalam melakukan aktifitas fisik. Kemampuan fisik

sangat penting untuk mendukung aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil bisa berkembang bila kemampuan fisik mendukung pelaksanaan gerak. Secara garis besar kemampuan fisik dapat dibedakan menjadi 4 macam kemampuan, yaitu ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strength*), fleksibilitas (*fleksibility*), kelincahan (*agility*).

4) Gerakan keterampilan

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dengan kontrol gerak yang kompleks. Untuk menguasai, diperlukan proses belajar gerak. Karena gerak yang terampil menunjukkan sifat efisiensi didalam pelaksanaannya..

5) Komunikasi non-diskusif

Komunikasi non-diskusif memerlukan level klasifikasi domain psikomotor. Menurut Harrow (1972) komunikasi non-diskusif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif non-diskusif meliputi gerakan ekspresif dan gerakan interperatif.

Gerakan ekspresif meliputi gerakan-gerakan yang bisa digunakan untuk mengkomunikasikan maksud tertentu yang digunakan dalam kehidupan, misalnya menganggukkan kepala tanda setuju. Gerakan interperatif adalah gerakan yang diciptakan berdasarkan penafsiran nilai-nilai estetik disebut gerakan estetik, sedangkan gerak yang diciptakan dengan maksud untuk menyampaikan pesan melalui makna yang tersembunyi didalam gerakan disebut gerakan kreatif.

6. Jenis belajar gerak

Berdasarkan pengertian sebelumnya, dapat diidentifikasi jenis-jenis belajar motorik, antara lain:

a. Belajar motorik adalah suatu proses

Belajar motorik adalah proses internal yang terjadi pada siswa/ atlet, karena adanya faktor eksternal (keadaan di luar diri siswa yang memberi pengaruh pada perkembangan motoriknya) dan faktor internal (karakteristik siswa : kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll) itu sendiri. Berdasar teori belajar information processing (Singer, 1980), belajar motorik terjadi karena adanya informasi yang masuk kemudian diolah dan diaktualisasikan dalam bentuk gerak. Seperti dalam Hipotesis Diagram Blok Sistem Sensori Manusia: Sensori Organ persepsi penyimpanan jangka pendek pemindahan persepsi ke gerak pengendalian respon efektor

b. Kemampuan merespon yang diaktualisasikan dalam bentuk gerakan.

Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor-faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara teratur serta tepat waktunya. Kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya)

c. Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen.

Keterampilan motorik yang dikuasai dan disiswai oleh siswa/atlet dapat melekat pada diri dalam waktu yang relatif lama. Namun berdasarkan *Theory Of Retention And Forgetting* (Singer, 1980; Schmidt, 1988) bahwa kemampuan manusia untuk mengingat sangat terbatas, makin lama makin berkurang bahkan bisa hilang atau lupa sama sekali.

d. Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman.

Keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.

e. Perubahan dapat kearah negatif maupun positif.

Atlet berlatih setiap hari, yang pada hakikatnya ingin meningkatkan keterampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil

belajar/latihan tidak selalu mengarah pada peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang memengaruhi peningkatan hasil latihan.

7. Proses belajar gerak

Proses belajar bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan. Fitts and Posner's (Coker, 2004) ada tiga langkah untuk memperoleh keterampilan belajar gerak diantaranya sebagai berikut: Langkah pertama adalah tahap kognitif (*cognitive stage*), dalam tahap ini siswa dikenalkan keterampilan motorik yang baru untuk mengadakan percobaan dengan berbagai strategi. Langkah kedua adalah tahap asosiatif (*associative stage*). Pada tahap ini perubahan keterampilan motorik dapat dilihat dengan adanya peningkatan penampilan dan terjadi penurunan kesalahan gerak. Langkah yang ketiga digambarkan sebagai tahap otomatisasi (*Autonomous stage*). Pada tahap ini jangkauan penampilan pada tingkat tinggi dan telah menjadi otomatisasi gerakan yang dilakukan.

Untuk mencapai fase otonom, diperlukan praktik gerakan berulang secara teratur dalam jumlah ulangan yang banyak dalam waktu lama. Gerakan yang telah mampu dilakukan secara otomatis, sulit diubah polanya. Oleh karena itu, bagi guru dan pelatih perlu berhati-hati melatih bentuk gerakan tertentu..

Mengingat sulitnya mengubah bentuk gerakan setelah gerakan menjadi otomatis, maka pembetulan gerakan harus dilakukan pada fase belajar sebelumnya. Sejak awal siswa harus diarahkan melakukan gerakan-gerakan yang benar secara mekanis, agar setelah fase otonom gerakannya benar-benar efisien.

Gerakan otomatis tidak sama dengan gerakan yang efisien atau gerak yang terampil. Gerakan yang otomatis belum tentu efisien.

Gerakan yang salah secara mekanis dapat menjadi otomatis apabila terus dilakukan berulang-ulang. Sedangkan gerakan yang benar dan dilakukan secara otomatis akan menjadi gerakan yang efisien.

8. Kondisi belajar gerak

Kondisi belajar gerak adalah suatu keadaan yang diperlukan agar proses belajar gerak dapat berlangsung ke arah pencapaian tujuan. Keadaan yang diperlukan itu meliputi keadaan pada diri siswa dan keadaan yang ada di luar diri siswa. Kondisi belajar gerak meliputi kondisi internal dan eksternal.

a. Kondisi Internal

Kondisi internal adalah keadaan pada diri siswa yang diperlukan selama proses belajar berlangsung. Selama proses belajar gerak, siswa berusaha mengingat bentuk bagian-bagian gerakan yang dipelajari, dan mengingat urutan rangkaian bagian-bagian gerakan dalam gerakan keterampilan secara keseluruhan.

Pada awal proses belajar gerak, siswa harus memahami gerakan, yang perlu dipahami kemudian diingatkannya gerakan dan urutan rangkaiannya. Istilah mengingat dalam pembahasan proses belajar gerak tidak hanya menyangkut ingatan kognitif, tetapi juga ingatan gerak. Ingatan gerak adalah kemampuan melakukan kembali gerakan-gerakan yang pernah dilakukan.

b. Kondisi Eksternal

Kondisi eksternal dalam belajar gerak adalah keadaan dari luar diri siswa yang mempengaruhi proses belajar. Kondisi eksternal yang utama berbentuk stimulus yang diberikan oleh guru. Stimulus tersebut berupa penjelasan gerak dan contoh dari gerakan yang diajarkan.

Pemberian penjelasan gerakan sebagai instruksi verbal oleh guru sedapat mungkin singkat dan jelas, serta menggunakan kalimat

sederhana dan mudah dimengerti oleh siswa. Hal penting yang perlu dijelaskan oleh guru adalah unsur-unsur bentuk gerakan dan mekanisme melakukannya, serta urutan gerakan yang seharusnya dilakukan. Sedangkan pemberian contoh gerakan merupakan rangkaian pemberian penjelasan gerakan. Pemberian contoh gerakan akan memberikan gambaran yang nyata dan jelas mengenai apa dan bagaimana gerakan itu dilakukan.

Contoh gerakan sebagai model yang akan ditiru oleh siswa seharusnya dilakukan oleh guru dengan benar dan diulang untuk memberi kesempatan kepada siswa oaham terhadap materi yang diajarkan. Apabila gerakannya kompleks, hendaknya ditunjukkan unsur-unsur pokoknya dan kunci gerakan yang bisa mempermudah gerakan.

Setelah siswa diberi penjelasan dan memahami contoh gerakan, selanjutnya siswa diinstruksikan mendemonstrasikan gerakan tersebut. Mendemonstrasikan gerakan merupakan kegiatan utama yang melibatkan aktivitas fisik. Siswa harus melakukan berulang-ulang gerakan yang dipelajari.

Pada awal praktik gerakan yang baru, siswa kadang mengalami kesulitan. Tetapi dengan mengulang-ulang materi itu, kesulitan akan berkurang dan selanjutnya penguasaan gerakan semakin meningkat. Meningkatnya penguasaan gerakan keterampilan ditandai oleh indikator-indikator ang terdiri atas: prinsip pengaturan giliran, gerakan semakin terkontrol sesuai dengan kemauannya, kesalahan gerakan makin berkurang, dan penampilan terbaiknya dicapai semakin konsisten.

Agar peningkatan penguasaan keterampilan gerak dicapai secara optimal, perlu dilakukan pengaturan kondisi praktik yang baik melalui

pemberian intruksi yang tepat. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam pengaturan kondisi praktik, yaitu:

a) Prinsip Pengaturan Giliran

Pengaturan giliran adalah mempraktikkan gerakan yang akan berpengaruh terhadap kecepatan peningkatan penguasaan gerakan. Kepada semua siswa perlu diberikan kesempatan yang cukup secara merata jangan sampai ada yang memperoleh giliran terlalu berlebihan dan ada yang terlalu kurang. Kadang-kadang ada siswa yang terlalu bersemangat dan ada yang terlalu pasif. Dalam hal itu, pelatih perlu mengendalikannya. Kepada yang terlalu bersemangat diarahkan agar bisa mengatur pemanfaatan tenaganya secara efisien tanpa menjadikan semangatnya menurun, sedangkan yang terlalu pasif perlu diberi motivasi agar mau berlatih.

Pengaturan giliran erat kaitannya dengan pengaturan beban belajar atau beban latihan. Ada dua model pengaturan giliran, yaitu: 1) *Distributed condition* adalah prinsip pengaturan giliran mempraktikkan gerakan, pengaturan **waktu praktik** dan **istirahat secara bergantian**, dan 2) *Massed condition* adalah prinsip pengaturan giliran mempraktikkan gerakan yaitu siswa harus **mempraktikkan gerakan secara terus-menerus tanpa istirahat**.

Model pengaturan giliran praktik bertujuan menguasai gerakan keterampilan. Model *distributed condition* efektif daripada model *massed condition*.

b) Prinsip Beban Belajar Meningkat

Pengaturan peningkatan beban belajar gerak dapat diwujudkan dalam bentuk pengaturan materi belajar antara lain: dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks,

dan dimulai dari gerakan yang kurang memerlukan tenaga ke yang lebih banyak memerlukan tenaga.

c). Prinsip Kondisi Praktik Bervariasi

Di dalam belajar gerak, mempraktikkan gerakan merupakan tahapan belajar paling berat karena harus melakukan aktivitas fisik yang cukup lama. Di samping faktor kelelahan, faktor kejemuhan yang merupakan hambatan belajar yang paling besar. Apabila kejemuhan menghinggapi diri siswa, maka sulit untuk bisa segera menguasai gerakan yang disiswai. Oleh karena itu, guru perlu mengatur kondisi praktik agar tidak mudah menimbulkan kejemuhan. Cara yang bisa dilakukan adalah mengatur kondisi praktik yang bervariasi. Variasi kondisi praktik bisa dibuat dalam bentuk:

- 1) Dalam satu jam latihan jangan hanya mempraktikkan satu pola gerak saja, melainkan perlu mempraktikkan beberapa pola gerak dengan mempertimbangkan kesesuaian pola-pola gerak untuk dipadukan dan waktu yang tersedia.
- 2) Praktik dilakukan dalam pemberian bermacam-macam formasi.
- 3) Memperhatikan pemberian waktu istirahat secara berkala
- 4) Memberikan cukup kebebasan dalam upaya siswa menguasai gerakan.

d). Prinsip Pemberian Motivasi dan Menyemangati

Seseorang yang melakukan sesuatu dipengaruhi oleh kondisi kejiwaannya. Seseorang mau berbuat sesuatu apabila didorong oleh adanya alasan tertentu. Demikian juga dalam belajar gerak.

Motivasi yang dinilai paling kuat adalah motivasi yang bersifat intrinsik yaitu yang timbul dari dalam diri siswa sendiri. Walaupun motivasi intrinsik adalah yang lebih baik, namun motivasi ekstrinsik tetap harus diberikan kepada siswa. Prinsip pemberian hadiah atau

pemberian hukuman bisa diterapkan. Bisa juga melakukan pujian, penghargaan atau pengakuan atas prestasi yang telah dicapai.

e) Penyampaian *feedback*

Feedback adalah informasi yang diperoleh oleh siswa setelah mempraktikkan gerakan mengenai benar atau salahnya gerakan yang telah dilakukan. Informasi tersebut sangat penting agar siswa tahu mengenai seberapa baik ia telah mampu melakukan gerakan. Dengan demikian ia menjadi tahu perbaikan apa yang seharusnya diusahakan selanjutnya. Berdasarkan sumbernya *feedback* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu internal dan eksternal. *Feedback* internal, diperoleh secara langsung pada saat gerakan dilakukan. Sedangkan *feedback* eksternal diperoleh melalui informasi yang didengar.

Pemberian *feedback* adalah penting, tetapi hendaknya dilakukan secukupnya saja karena apabila terlalu banyak dapat menjemukan siswa. Secara kognitif sebenarnya siswa sudah tahu kesalahannya.

9. Fase Belajar Gerak

Pembelajaran merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan. Perkembangan merupakan hasil kumulatif dari pembelajaran. Menurut Gagne (1985) pembelajaran terjadi proses penerimaan informasi yang selanjutnya diolah sehingga menghasilkan keluaran dalam bentuk hasil belajar. Dalam pemrosesan informasi terjadi interaksi antara kondisi-kondisi internal dan kondisi-kondisi eksternal individu. Kondisi internal yaitu keadaan dalam diri individu yang diperlukan untuk mencapai hasil belajar dan proses kognitif yang terjadi dalam individu. Sedangkan kondisi eksternal adalah rangsangan dari lingkungan yang mempengaruhi individu dalam proses pembelajaran. Selanjutnya Gagne (1985) membagi proses belajar dalam empat fase utama, yaitu:

a. Fase pengenalan (*apprehending phase*)

Pada fase ini siswa memperhatikan stimulus tertentu kemudian memahami artinya dan memahami stimulus tersebut kemudian ditafsirkan sendiri dengan berbagai cara. Hal ini berarti belajar adalah suatu proses yang unik pada tiap siswa, dan sebagai akibatnya setiap siswa bertanggung jawab terhadap belajarnya karena cara yang unik yang dia terima pada situasi belajar.

b. Fase perolehan (*acquisition phase*)

Pada fase ini siswa memperoleh pengetahuan baru dengan menghubungkan informasi yang diterima dengan pengetahuan sebelumnya. Pada fase ini siswa membentuk asosiasi-asosiasi antara informasi baru dengan informasi lama.

c. Fase penyimpanan (*storage phase*)

Fase *storage* atau retensi adalah fase penyimpanan informasi, ada informasi yang disimpan dalam jangka pendek ada dalam jangka panjang, melalui pengulangan informasi dalam memori jangka pendek dapat dipindahkan ke memori jangka panjang.

d. Fase pemanggilan (*retrieval phase*)

Fase *retrieval* atau *recall* adalah fase mengingat kembali atau memanggil kembali informasi yang ada dalam memori. Kadang-kadang dapat saja informasi itu hilang dalam memori atau kehilangan hubungan dengan memori jangka panjang. Daya ingat memerlukan informasi yang baru dan yang lama disusun secara terorganisasi, diatur dengan baik atas pengelompokan-pengelompokan menjadi katagori, konsep sehingga lebih mudah diungkapkan kembali.

D. BERMAIN

1. Hakikat Bermain

Bermain adalah bergerak sambil bersenang-senang. Melalui aktivitas bermain, berbagai pekerjaannya terwujud. Bermain adalah aktivitas yang dipilih sendiri oleh anak, karena menyenangkan bukan karena akan memperoleh hadiah atau pujian. Bermain dengan permainan yang menyenangkan bagi siswa, akan mengembangkan potensi fisik maupun mental intelektual dan spiritual dalam sebuah pembelajaran.

Bermain dijadikan sebagai salah satu alat utama yang menjadi latihan untuk pertumbuhannya. Bermain dikatakan medium karena anak mencobakannya dan tidak hanya di dalam fantasinya, tetapi nyata aktivitas yang dilakukan anak (Semiawan, 2008). Bermain juga dikatakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi yang lebih mendominasi pada belahan otak kiri anak usia dini (Sudono, 2000). Menurut Singer (1980) mengemukakan bahwa bermain dapat digunakan anak-anak untuk menjelajahi dunianya, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitas anak. Dengan bermain anak memiliki kemampuan untuk memahami konsep secara ilmiah, tanpa paksaan. Sedangkan menurut Mulyadi (2004) bermain sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan

Berdasarkan pengamatan, bermain mempunyai arti (1) Anak memperoleh kesempatan mengembangkan potensi-potensi yang ada padanya, (2) Anak akan menemukan dirinya, yaitu kekuatan dan

kelemahannya, kemampuan serta juga minat dan kebutuhannya, (3) Memberikan peluang bagi anak untuk berkembang seutuhnya, baik fisik, intelektual, bahasa dan perilaku (psikososial serta emosional), (4) Anak terbiasa menggunakan seluruh aspek pancaindranya sehingga terlatih dengan baik, (5) Secara alamiah memotivasi anak untuk mengetahui sesuatu lebih mendalam lagi.

Menurut Musfiroh (2005) bermain memiliki ciri-ciri yang khas yang membedakannya dari kegiatan lain. Kegiatan bermain pada anak-anak memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Bermain selalu menyenangkan (*pleasurable*), menikmati atau menggem-birakan (*enjoyable*).
- b. Bermain tidak bertujuan ekstrinsik, motivasi bermain adalah intrinsik dari diri anak.
- c. Bermain bersifat spontan dan sukarela, bukan karena terpaksa.
- d. Bermain melibatkan peran aktif semua peserta sesuai peran dan gilirannya masing-masing.
- e. Bermain bersifat fleksibel, anak dapat dengan bebas memilih dan beralih ke kegiatan bermain apa saja yang mereka inginkan. Adakalanya anak berpindah-pindah dari satu kegiatan bermain ke kegiatan bermain lainnya yang tidak terlalu lama.

Semiawan (2008) mengemukakan bermain mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari seorang anak, yaitu:

- a. Arti bermain bagi anak karena bermain mengandung resiko, walaupun permainan dalam bentuk sederhana.
- b. Unsur lain bermain adalah pengulangan, anak dapat memperoleh kesempatan untuk mewujudkan kegiatan bermainnya dalam nuansa yang berbeda sehingga keterampilannya meningkat.

c. Melalui bermain anak secara aman dapat menyatakan kebutuhannya tanpa dihukum dan ditegur.

Berdasarkan dengan hal tersebut, definisi bermain adalah suatu bentuk aktivitas motivasi intrinsik yang bertujuan untuk meningkatkan kreativitas dan mendapatkan kesenangan serta fleksibel dan dapat dilakukan oleh anak-anak sampai orang dewasa.

Bagaimana mengimplementasikan arti bermain ini dalam kegiatan di sekolah dasar? *Pertama*, perlu diketahui bahwa salah satu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah bagaimana pembelajaran itu bisa membuat siswa senang dan gembira, sehingga pembelajaran itu harus dirancang bagaimana belajar pendidikan jasmani melalui bermain. Dengan bermain anak diajak untuk mengeksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan objek-objek tertentu yang erat hubungannya dengan materi pembelajaran yang telah direncanakan sehingga pembelajaran tersebut akan lebih bermakna karena sebab-sebab berikut ini:

a. Bermain itu belajar

Kemampuan intelektual (daya pikir) anak sebagian besar dikembangkan menemukan serta bereksperimen dengan alam sekitarnya, baik ciptaan Tuhan maupun buatan manusia. Mengamati tanaman tumbuhan merupakan contoh kegiatan di mana anak meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana dan mengapa tanaman tumbuh, mengalami perubahan dan berfungsi (sebagai makanan). Melalui bermain anak memperoleh kesempatan pengalaman yang makin memperjelas hal-hal yang mereka siswai di kelas atau di rumah. Bermain juga menumbuhkan rasa ingin menyelidiki yang akan memperkaya pengertiannya. Keinginan untuk menyelidiki ini akan terus berlanjut dalam hidupnya.

b. Bermain itu bergerak

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan ditingkat satuan pendidikan sekolah dasar pada dasarnya merangsang siswa untuk menggunakan motorik kasar dan motorik halus dilakukan melalui aktivitas bermain, baik yang menggunakan alat maupun bermain dengan tanpa menggunakan alat. Bermain juga senantiasa dapat membuat siswa menyadari kemampuan tubuhnya ketika ia melakukan segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya untuk pengembangan motorik halus melalui bermain, dengan menggunakan alat-alat, seperti pensil warna, kuas, dan gunting yang terkait dengan aktivitas jasmani. Penggunaan alat-alat tersebut adalah untuk meningkatkan penghalusan penggunaan otot-otot halus ditangan.

Demikian juga halnya dengan pengembangan otot besar untuk motorik kasar, seperti aktivitas berlari, melompat, memanjat, dan sebagainya. Gerakan motorik kasar ini bukan saja memperkuat fisik anak, melainkan juga melatih anak untuk mengantisipasi gerak yang ada di lingkungannya. Pengalaman anggota tubuh selama aktivitas bermain menjadikan siswa-siswa mengembangkan keterampilan bergerak serta merasa percaya diri dengan kekuatan tubuhnya.

c. Bermain membentuk perilaku

Saat bermain tampak jelas perkembangan perilaku anak. Program kegiatan belajar di sekolah dasar, dipadukan dalam satu program kegiatan belajar yang utuh mencakup program dalam rangka pembentukan perilaku melalui pembiasaan serta program dalam rangka pengembangan pengetahuan dasar serta program peningkatan serta pengembangan kebugaran jasmani. Perilaku merupakan kegiatan yang dilakukan terus menerus dan ada dalam kehidupan sehari-hari siswa SD sehingga menjadi kebiasaan yang baik. Pembentukan perilaku

melalui pembiasaan serta pembelajaran tersebut meliputi moral dan nilai-nilai agama, emosi atau perasaan, kemampuan bersosialisasi dan disiplin dengan tujuan agar anak tumbuh menjadi pribadi yang matang dan mandiri.

Bermain di sekolah dasar sangat sesuai untuk memenuhi tujuan pengembangan perilaku dan tingkat kebugaran jasmani siswa, karena bermain bertugas untuk:

- 1) Menanamkan budi pekerti yang baik; di dalam bermain terjadi interaksi sosial yang melibatkan perasaan.
- 2) Melatih siswa untuk membedakan sikap dan perilaku yang baik dan yang tidak baik; dalam bermain kadang kala diwarnai dengan kompetisi, sehingga akan melatih siswa untuk senantiasa dapat menerima kekalahan dan kemenangan dengan sikap yang tidak berlebihan.
- 3) Melatih sikap ramah, suka kerja sama, menunjukkan kepedulian; di dalam bermain terjadi komunikasi dua arah, sehingga akan memberi pembelajaran bagaimana menghargai teman, dan mau menerima segala kekurangannya.
- 4) Menanamkan kebiasaan disiplin dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari; di dalam bermain mereka melakoni peran-peran tertentu untuk di perankan, sehingga akan memberi pembelajaran tentang nilai-nilai tanggung jawab dalam peran tersebut.
- 5) Melatih anak untuk mencintai lingkungan dan ciptaan Tuhan; di dalam bermain tidak terlepas dengan faktor lingkungan yang mendukung, sehingga dengan melibatkan lingkungan sekitar akan memberi pencerahan bagaimana pentingnya lingkungan terhadap kehidupan.

- 6) Melatih anak untuk selalu tertib dan patuh pada peraturan; di dalam bermain senantiasa mempunyai atauran-aturan yang cukup sederhana dan semuanya taat serta tunduk pada aturan tersebut sebagai bentuk komitmen.
- 7) Melatih anak untuk berani dan mempunyai rasa ingin tahu yang besar; bermain berarti masing-masing siswa diberi kebebasan untuk mengeksplorasi hal-hal yang dapat menunjang permainan tersebut.
- 8) Menjaga keamanan diri; di dalam bermain mengajarkan siswa untuk memahami tentang hal-hal yang dapat membuatnya celaka.
- 9) Melatih anak untuk mengerti berbagai konsep moral yang mendasar, seperti salah, benar, jujur, adil, dan *fair*; di dalam bermain sangat mengedepankan konsep moral, karena mengabaikan hal tersebut maka sanksinya adalah di dikeluarkan dari permainan tersebut dan tidak ada lagi yang mau mengajaknya main.
- 10) Membuat anak untuk memiliki tingkat kebugaran yang baik; di dalam bermain tentu tidak terlepas dengan aktivitas gerak yang kadang kala siswa lupa akan capek, karena bermain.
- 11) Membuat anak memiliki tingkat konsentrasi yang lama; dengan aktivitas fisik yang terlibat dalam suatu permainan akan membuat bugar, dan dengan bugar akan mempengaruhi lamanya konsentrasi.
- 12) Melatih anak untuk tidak cepat lelah dan capek; di dalam bermain yang mengedepankan unsur kesenangan dan kegembiraan. Sehingga yang lainnya terabaikan.
- 13) Membuat anak tidak letih dan mengantuk dalam proses pembelajaran di dalam kelas dalam bidang studi yang lain; bermain akan mempengaruhi tingkat kebugaran, karena isi dari bermain adalah aktivitas fisik.

2. Tahapan Bermain

Untuk merangsang anak lebih aktif bergerak atau beraktivitas tentu harus dengan jalan bermain. Aktivitas bermain melalui permainan yang telah direncanakan tersebut tentunya harus sejalan dengan materi ajar yang tertuang pada RPP (Rencana Pembelajaran Per Semester) guru yang akan diajarkan, sehingga segala permainan yang akan diberikan harus sesuai dengan tumbuh kembang siswa. Menurut Soeparno (dalam Djuanda, 2006) permainan merupakan suatu aktivitas untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu dengan cara yang menggemirakan. Tahapan permainan sebagai berikut:

a. Tahapan Umum

Guru pendidikan jasmani perlu mengetahui bahwa secara umum siswa akan melalui tahap-tahap bermain antara lain tahap manipulatif, tahap simbolis, tahap eksplorasi, tahap eksperimen, dan tahap dapat dikenal.

Pada tahap manipulatif, umumnya dapat dilihat pada aktivitas anak dengan memegang alat atau benda, anak tersebut akan membolak-balik, meraba-raba, bahkan menjatuhkan lalu melempar dan memungut kembali, dan sebagainya. Anak-anak melakukan hal ini untuk mengetahui apa yang dapat diperbuat dengan benda atau alat tersebut. Kegiatan bermain ini jangan dianggap tak ada manfaatnya atau sia-sia saja karena selain anak-anak dapat mengenal sifat dan fungsinya, anak juga akan memperoleh pengalaman dan keterampilan manipulatif yang diperlukan untuk melangkah ke tahap berikutnya. Misalnya anak yang bermain menggunakan balon, boks, ban bekas,.

Peralihan dari tahap manipulatif ke tahap simbolis hampir tidak terlihat karena anak yang sudah sampai pada simbolis terkadang kembali lagi melakukan kegiatan seperti yang dilakukan pada tahap

manipulatif. Namun dalam hasil ciptaannya sudah terlihat bentuk-bentuk walaupun belum sempurna (masih kabur). Anak yang berada pada tahap simbolis sering berbicara sendiri tentang apa yang dibuatnya sesuai dengan fantasinya atau hal-hal yang pernah dilihat di lingkungannya. Seperti anak yang bermain dengan balok-balok dan menganggapnya sebagai mobil, atau disaat ia bermain dengan plastisin, apabila diperhatikan hasil yang dibuatnya, tidak mirip sedikit pun dengan apa yang disebutkannya, kecuali mungkin bola dari plastisin yang agak lonjong. Namun, untuk anak, simbol tersebut mempunyai arti seperti apa yang dimaksud. Ini menandakan bahwa fantasi anak sudah berkembang.

Pada tahap eksplorasi anak sering dan senang bermain sendiri. Misalnya di bak pasir, ia melakukan penyelidikan dan penemuan tentang sifat pasir kering, pasir basah serta alat-alat pelengkap yang digunakannya seperti mengayak pasir, menyendok, dan menuangkan pasir ke dalam wadah. Kegiatan bermain ini dilakukan berulang-ulang dengan hati yang riang. Walaupun sepintas tampaknya kegiatan bermain ini tidak berarti, tetapi anak yang berada dalam tahap eksplorasi ini mulai memperoleh penemuan-penemuan besar tentang sifat pasir basah, pasir kering dan memupuk keterampilan manipulatif dari kesibukan yang dilakukannya

Setelah anak-anak memperoleh pengalaman baru dalam tahap-tahap sebelumnya, mereka mulai melakukan percobaan-percobaan, yang berarti mereka memasuki tahap eksperimen. Perhatian anak mulai tertuju pada kegiatan bentuk dan ukuran menyamakan bentuk dan ukuran, serta memilih bentuk-bentuk tertentu yang akan digunakan seperti dalam membuat kue dari pasir. Waktu hendak mulai mengaduk-aduk pasir, mereka belum pasti benar tentang apa yang akan di

buatnya. Mereka masih mencoba-coba membuat gunung dari cetakan berbentuk kerucut, dan dengan menggunakan alat-alat perlengkapan yang tersedia, mereka mulai mencetak-cetak pasir bukan hanya dengan cetakan kue, tetapi juga dengan alat bukan cetakan kue, seperti gelas-gelas plastik, sendok, kaleng susu, bahkan dengan gayung sekalipun. Mereka mencetak kue besar dengan gayung, kue-kue kecil dengan cetakan kue sakura, membanding-bandingkan bentuk, melihat hubungan antara bentuk kue dan cetakannya, membongkar, mencetak lagi bentuk lain dan seterusnya.

Pada tahap tak dapat dikenal, pada umumnya telah mencapai tahapan bermain ini, yaitu membangun bentuk-bentuk realistik, bentuk-bentuk yang sudah dikenal atau di lihat anak dalam kehidupannya sehari-hari. Bentuk-bentuk yang dibuatnya sudah dapat dimengerti oleh orang lain yang melihatnya karena sudah mendekati bentuk-bentuk yang sesungguhnya. Misalnya, membentuk beberapa jenis hewan tiruan dengan plastisin, lalu membuat kebun binatang dengan kandang-kandang dari balok. Anak mulai pandai menggunakan berbagai alat-alat pelengkap, seperti, ranting dan daun-daun, mobil-mobilan untuk membuat hasil karyanya tampak lebih realistik, sering juga anak-anak yang berada dalam tahap bermain ini membuat sesuatu bersama, merundingkan apa yang akan diperlukan, alat-alat pelengkap yang akan dipakai, membagi tugasnya masing-masing dan bertanggung jawab pula atas berhasilnya kegiatan yang mereka lakukan bersama.

b. Perkembangan Kegiatan Bermain

Perkembangan bermain sering digunakan guru pendidikan jasmani SD dalam melakukan pengamatan perilaku bermain anak dan penilaian tentang kognitif anak. Perkembangan bermain terdiri atas beberapa model, antara lain.

1) *Bermain fungsional*

Ciri-cirinya adalah sederhana, menyenangkan dengan gerakan berulang-ulang menggunakan alat atau tanpa alat, oleh anak usia sampai 2 tahun. Kegiatan bermain ini mendominasi 2 tahun pertama dari perkembangan anak dan sejalan dengan tahap perkembangan *sensory motor play* dari Piaget (dalam Rahmatin dan Khabibah, 2016) dan berlanjut dalam suatu bentuk tertentu menjelang akil-balik. Bermain fungsional (*practice play*), anak-anak mulai merasa yakin dan mampu akan tubuh mereka. Bermain fungsional menjadi bermain konstruktif ketika anak menyusun ban bekas atau boks dan membongkar ban dan boks itu dengan mulai membangun jembatan atau tempat titian dan lain-lain. Dalam bermain konstruktif, anak mencipta, membangun suatu produk atau memecahkan suatu masalah. Bermain konstruktif menggabungkan indra dan gerakan-gerakan tubuh dari tahap bermain fungsional dengan bermain simbolik.

2) *Bermain membangun (konstruktif)*

Anak-anak membuat rencana untuk menciptakan sesuatu. Kegiatan semacam ini mendominasi selama tahun prasekolah dan dapat diamati terutama pada saat bermain membangun balok di area balok. Bermain konstruktif, merupakan bentuk permainan aktif di mana anak membangun sesuatu dengan mempergunakan bahan atau alat permainan yang ada. Semula bersifat reproduktif, artinya anak hanya mereproduksi objek yang dilihatnya sehari-hari atau mencontoh gambar/bentuk yang diberikan. Namun, dengan berkembangnya imajinasi anak mulai menjiplak bentuk-bentuk secara orisinal sesuai dengan kreativitasnya masing-masing. Contoh saat rekreasi di pantai anak membuat candi dari pasir. Selama pembuatan candi, anak menjelaskan dimana letak pintu, stupa, dan puncak dari candi itu.

3) *Bermain khayal (dramatic play)*

Bermain dramatisasi, dilakukan oleh anak-anak dengan menirukan misalnya sebagai guru, polisi, dokter, dan sebagainya. Tindakan-tindakan yang dilakukan dihubungkan dengan perlengkapan tertentu, belajar berperan seolah-olah mereka adalah seseorang atau sesuatu yang tidak asing lagi bagi mereka. Kegiatan bermain ini mulai muncul pada anak usia pra sekolah yang disebut sebagai tahun emasnya bermain berkhayal pada anak SD di kelas awal, yang sering muncul di dalam keluarga di mana tersedia alat-alat olahraga permainan serta perlengkapan lainnya.

4) *Bermain dengan aturan*

Ini berarti dalam kegiatan bermain ada aturan bermainnya seperti dalam bermain hitam hijau, lempar simpai, adu lempar bola, lempar box dan lain-lain. Jenis bermain seperti ini, mengembangkan koordinasi fisik anak, menghaluskan keterampilan sosial dan berbahasa serta membangun konsep kerja sama dan kompetisi atau lomba.

Untuk materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pada materi lempar lembing dapat dilakukan melalui adu lempar simpai, adu lempar bola, lempar box dan lain-lain. Permainan yang harus direncanakan adalah sebuah bentuk permainan yang mampu melibatkan unsur gerak dasar lempar lembing tersebut, dan jenis permainan yang dapat melibatkan unsur gerak dasar adalah permainan permainan bombardier.

3. Karakteristik Bermain Anak

Pada hakekatnya anak-anak selalu termotivasi untuk bermain. Artinya bermain secara alamiah memberi kepuasan kepada anak, baik melalui bermain bersama kelompok atau diri sendiri.

Bermain itu alamiah dan spontan, anak-anak tidak diajarkan bermain. Mereka bermain dengan benda apa saja yang ada disekitarnya dengan bahan tongkat kayu, ranting, sapu, bahkan juga dengan tanah dan lumpur. Justru benda-benda tersebut menjadi daya tarik mengapa anak-anak bermain. Anak bermain dimana-mana. Walaupun tanpa kesepakatan umum mengenai mengapa anak bermain.

Anak usia sekolah dasar, sikap sosial yang harus dimiliki adalah *trust* atau kepercayaan. Namun demikian apabila kebutuhan primer tidak terpenuhi, maka individu akan mengembangkan sikap sosial *mistrust* atau tidak mempercayai. Berikut ini merupakan ciri-ciri psikososial pada anak-anak usia sekolah dasar antara lain:

a. Senang bermain.

Guru sekolah dasar seyogyanya merancang model pembelajaran yang didalamnya terdapat unsur bermain, karena itu guru hendaknya mengembangkan model pembelajaran yang serius tapi santai. Bagi siswa kelas rendah, bahan ajar dan penyajian harus disesuaikan dengan perkembangan fungsi fisik maupun mental. Pelajaran pendidikan jasmani sangat besar peranan pada kelas rendah.

Bagi siswa kelas rendah, bermain dapat mengembangkan dan membentuk proses pertumbuhan anak. Pada periode ini, belum terikat dengan sistematika gerak tertentu, dan paling penting yaitu siswa bergerak atau memfungsikan organ tubuhnya.

Materi ajar pendidikan jasmani yang menuntut pengeluaran energi yang banyak dan memerlukan dayatahan hendaknya ditinggalkan, karena dapat mempengaruhi kerja sistem kardiovaskuler-respirasi. Pada tingkatan ini, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana mengembangkan fantasi siswa, sehingga gerakan meniru dan cerita khayal sangat digemari melalui metode ceritera seperti meniru gerakan

guru, ataupun meniru hal-hal yang dihayalkan, seperti gerakan pohon tertiuip angin, gerakan burung yang sedang terbang, gerakan katak yang sedang meloncat, gerakan kuda yang sedang berlari, gerakan kendaraan yang sedang melaju dengan suara gemuruh dan lain-lain. Disebabkan bermain memberikan kebebasan kepada anak untuk berimajinasi, bereksplorasi, dan menciptakan sesuatu (Carron & Jan, 1999).

Bagi siswa kelas atas, perkembangan fisik dan mental terkadang tidak harmonis, serta pertumbuhan ekstramitas lebih cepat daripada badan. Dengan perubahan fisik ini, terkadang gerakan-gerakan yang dilakukan disorganisasi pada motorik. Karena itu, guru hendaknya memusatkan kepada pembentukan gerak dan sikap tubuh. Latihan dayatahan dan mengarah pada prestasi sebaiknya diabaikan, karena pendidikan jasmani bukan untuk menghasilkan prestasi olahraga, tetapi untuk mengembangkan kognitif, kebugaran, keterampilan anak.

Pada siswa kelas atas, sangat digemari permainan beregu namun perlu adanya perbedaan bahan ajar karena pada kelas ini sudah terlihat perubahan jenis kelamin, anak laki-laki seringkali menyukai permainan yang agresif seperti permainan bola sedangkan bagi anak perempuan lebih menginginkan permainan yang bersifat ritmis misalnya permainan lompat tali.

b. Senang bergerak

Bagi siswa sekolah dasar, dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Sarana bergerak yang sangat diminati dan tepat bagi anak sekolah dasar lewat permainan. Mayesky (1990) mengatakan bagi anak-anak bermain adalah hal yang mereka lakukan sepanjang hari karena hidupnya adalah bermain.

Gerakan yang dilakukan oleh siswa sekolah dasar lebih ditekankan pada fungsi gerak bukan berorientasi pada gerakan-gerakan yang membutuhkan energi yang besar dan menggunakan sistem kardiovaskuler-respirasi yang tinggi, dan tidak mengarah pada pencapaian prestasi.

c. Senang bekerja dalam kelompok.

Dalam pergaulan siswa belajar proses bersosialisasi, misalnya belajar memenuhi aturan kelompok, setia kawan, belajar tidak tergantung diterima dikelompok, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing dengan sportif.

Dengan demikian, ketika dibawa ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan siswa belajar dalam kelompoknya. Contohnya guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil 3 - 4 orang untuk menyelesaikan tugas kelompok dengan ceria lewat permainan seperti berburu binatang, melompat cone dan lain-lain. Permainan dalam suatu kelompok, mengindikasikan bahwa siswa merasa senang dan dapat mengembangkan fungsi gerak, daya khayal serta mengembangkan aspek sosial dan emosi siswa.

d. Senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, siswa sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, siswa-siswa belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasarkan pengalaman yang diperoleh selama pembelajaran, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi badan dan anggota tubuh, moral, dan sebagainya.

Bagi siswa sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pembelajaran akan mudah dipahami jika siswa melakukan. Karena itu, guru pendidikan jasmani hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh siswa akan lebih memahami tentang *roll* ke depan dengan baik dengan cara guru memdemonstrasikan tahapan-tahapan gerak roll ke depan kemudian mempersilahkan siswa untuk melakukan secara berulang-ulang sesuai kemampuannya.

Bagaimanakah karakteristik bermain anak? Ada lima unsur penting yang memberi ciri-ciri tentang bermain. Dengan mengenali karakteristik bermain anak, guru akan peka dan tanggap menilai kegiatan bermain yang diprogramkan dalam RPP sesuai dengan ciri-ciri bermain anak serta dapat membuat penilaian yang valid, obyektif dan mengukur kompetensi anak secara individual.

a. Bermain adalah Sukarela

Dikatakan sukarela karena kegiatan ini didorong oleh motivasi dari dalam diri seseorang sehingga akan dilakukan oleh anak apabila hal itu memang betul-betul memuaskan dirinya, bukan karena iming-iming hadiah atau karena perintah oleh orang lain. Dengan kata lain permainan yang dilakukan anak adalah suatu kepuasan tersendiri karena tidak harus memenuhi tuntutan atau harapan dari luar, anak-anaklah yang menentukan perannya sendiri dalam bermain. Dalam perannya sebagai ibu, kakak dan ibu guru, masing-masing bebas memilih perannya serta mengatur bagaimana memainkan tema mengantar anak ke sekolah.

b. Bermain adalah Pilihan Anak

Anak-anak memilih secara bebas sehingga apabila seorang anak dipaksa untuk bermain, sekalipun mungkin dilakukan dengan cara yang

halus maka aktivitas itu sudah bukan lagi merupakan kegiatan bermain atau *nonplay*.

c. Bermain adalah Kegiatan Yang Menyenangkan

Anak-anak merasa gembira dan bahagia dalam melakukan aktivitas bermain tersebut, bukan menjadi tegang atau stress. Bermain yang menyenangkan merupakan syarat mutlak dalam melakukan kegiatan di Sekolah Dasar, disamping perasaan aman dalam lingkungan bermainnya, ini perlu dipahami benar, dihayati dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab oleh guru Pendidikan jasmani, jelas dapat terlihat dalam permainan karena mereka berpendapat bahwa permainan tersebut sangat menyenangkan dan penuh arti, itulah yang dikejar anak dalam bermain.

d. Bermain adalah Simbolik

Bermain tidak selalu harus menggambarkan hal yang sebenarnya, khususnya pada anak usia prasekolah dikaitkan dengan fantasi atau imajinasi mereka. Melalui kegiatan bermain anak akan mampu menghubungkan pengalaman mereka dengan kenyataan sekarang, misalnya dengan berpura-pura menjadi orang lain, anak-anak akan bertingkah laku seperti yang diperankannya.

e. Bermain adalah Aktif Melakukan Kegiatan

Dalam bermain anak-anak bereksplorasi, bereksperimen, menyelidiki dan bertanya tentang manusia, benda-benda, kejadian atau peristiwa. Aktif berinteraksi satu dengan yang lain dan dengan alat-alat yang disediakan untuk memerankan tokoh-tokoh dalam tema permainan mereka.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kegiatan bermain anak adalah berikut:

1) Motivasi

Bermain merupakan suatu kegiatan yang begitu penting dan universal. Kegiatan bermain dapat berlangsung dengan baik apabila dilandasi oleh motivasi yang kuat yang berasal dari dalam diri anak itu sendiri, tanpa paksaan oleh siapapun. Mereka dengan senang hati akan aktif dalam permainan.

2) Lingkungan yang menunjang

Kesempatan bermain sangat terkait dengan keadaan lingkungan bermain. Lingkungan yang kurang memadai fasilitasnya, tidak aman dan tidak menyenangkan, akan menyebabkan ruang gerak bermain bagi anak terbatas. Keadaan ini membuat anak tidak dapat leluasa menyalurkan keinginan dan aktivitas bermain anak. Peran area-area kegiatan bermain didalam dan diluar kelas sangat besar dan memperkaya lingkungan bermain anak di Sekolah Dasar.

3) Perilaku anak dalam bermain

Bermain bagi anak merupakan suatu kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya dan muncul secara alamiah. Perilaku bermain anak bervariasi sesuai tingkat usia, lingkungan dan sosial ekonomi orang tua.

Pada umumnya dari kegiatan bermain ini muncul perilaku-perilaku yang dapat diarahkan melalui kegiatan bermain dengan program pengembangan seluruh aspek perkembangan anak baik fisik, intelektual dan bahasa serta sosial emosional.

Melalui bermain anak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan dari dalam diri yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata. Bila dapat menyalurkan perasaan tegang, tertekan dan menyalurkan dorongan yang muncul dari dalam dirinya, setidaknya akan membuat lega dan relaks akan mengubah perilaku yang negatif menjadi positif.

Dari kegiatan bermain-bermain yang dilakukan bersama teman-teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan-kelebihan yang ia miliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri karena ia merasa memiliki kemampuan tertentu.

E. Modifikasi Pembelajaran

1. Hakikat Modifikasi Pembelajaran

Arti modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya (Daya, Chan, dan Muzaffar. 2017). Bahagia (2000), mengemukakan bahwa: Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian) dari pernyataan diatas mengenai pengertian modifikasi, modifikasi merupakan suatu usaha perubahan yang dilakukan berupa penyesuaian-penyesuaian baik dalam bentuk fasilitas dan perlengkapan atau dalam metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian.

Dari definisi bahagia diatas, modifikasi bisa dipraktekkan dalam salah satu perangkat pembelajaran yaitu media pembelajaran, dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani. Media tersebut dapat berupa media peraralatan olahraga, audio, visual, ataupun audiovisual.

Modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan bagi setiap guru karena sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran, modifikasi

merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat satuan pendidikan dengan mempertimbangkan tahap tumbuh kembang dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pembelajaran dengan senang dan gembira tanpa ada tekanan.

Seorang guru yang menyajikan materi pembelajaran pendidikan jasmani yang dimodifikasi, materi menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi, baik itu alatnya, ukuran lapangannya, peraturan permainannya, bahkan jumlah pemainnya dalam aktivitas yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

2. Tujuan Modifikasi

Lutan (2003) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan dengan tujuan : (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, (3) siswa dalam melakukan pola gerak secara benar. Tujuan modifikasi menurut Bahagia dan Suherman (2000), sebagai berikut: Modifikasi tujuan pembelajaran, Modifikasi materi pembelajaran, Modifikasi lingkungan pembelajaran, dan Modifikasi evaluasi pembelajaran

Modifikasi dilakukan untuk menghindari permainan atau alat yang standar sehingga mudah dimainkan oleh anak-anak dalam kelas pendidikan jasmani. Modifikasi hendaknya memang diarahkan pada aturan yang sederhana tanpa menghilangkan hakikat atau ciri dari permainan tersebut. Beberapa peraturan yang dapat dimodifikasi antara

lain a). Ukuran, berat, bahan atau bentuk peralatan yang digunakan, b). Lapangan atau tempat permainan c). Waktu bermain d). Jumlah pemain, e). Luas gawang, tinggi net atau rintangan. f). Rotasi atau posisi pemain. g). Cara memperoleh nilai (Daya, Chan, dan Muzaffar. 2017).

3. Fungsi dan Manfaat Modifikasi

Minimnya fasilitas dan perlengkapan pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya.

Bahagia (2010), mengemukakan bahwa esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada didalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dilakukan secara internsif (Saputra. 2015)

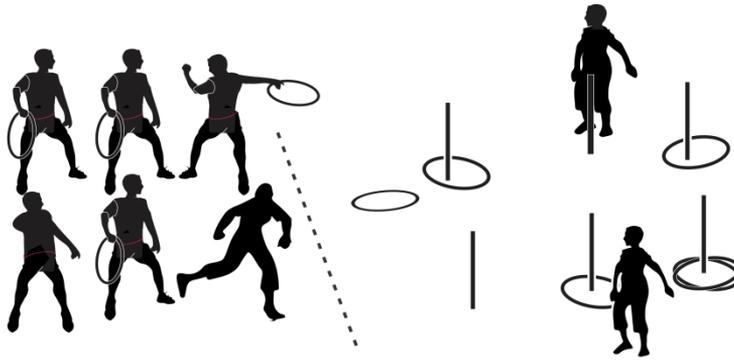
Fungsi dari modifikasi pembelajaran adalah agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik tanpa mengurangi dari tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Sedangkan manfaat yang diperoleh dari modifikasi pembelajaran bagi siswa adalah meningkatnya rasa percaya diri (rasa bangga pada diri sendiri atas prestasinya), memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran, dan meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran sehingga pola gerak dasar siswa dapat dilakukan dengan baik dan benar. Sedangkan manfaat bagi guru adalah memiliki kesempatan belajar menciptakan dan

menggunakan alat yang baru dan model pembelajaran bagi peserta didik yang memiliki latar belakang dan kondisi yang beragam. Model pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani dengan tetap mempertimbangkan tahap tumbuh kembang dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pembelajaran dengan senang, gembira, dan tanpa tekanan.

Berbicara modifikasi, tidak terlepas dari tujuh ruang lingkup pendidikan jasmani, yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas, aktivitas air, aktivitas pendidikan luar kelas, dan budaya hidup sehat.

Gerak dasar melempar dan menangkap dapat dipelajari dengan menggunakan berbagai alat bantu. Gerak dasar melempar dan menangkap bisa dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Bisa dilakukan melewati atas kepala, dari samping badan, bawah badan, atau dikombinasikan sambil berjalan, melompat maupun berlari.

Benda-benda yang dipergunakan bisa berbentuk bulat, segi empat, persegi panjang, pipih seperti: pita, rotan lurus, bola kasti, bola tennis, bola kertas, bola karet, bola sepak, bola voli, ban sepeda bekas, piring plastik, botol plastic mineral, selang karet air, simpai dan sebagainya. Misalnya untuk pembelajaran gerak dasar lempar lembing bisa menggunakan simpai yang digantung kemudian dilempar ke tengah lingkaran simpai dengan bola tenis yang diberi ekor, atau dapat juga menggunakan ban bekas, bola karet basar (*ballgym*). Dimana dalam lempar cakram yang diperhatikan adalah arah putarannya berlawanan dengan jarum jam.



Gambar. 3.1

Permainan Melempar dengan Ban Bekas

Pada gambar 3.1, cara melempar simpai atau ban bekas ke dalam tiang yang berdiri. Saat menangkap sesuatu obyek biasanya dahulu melihat kemampuan siswanya, dan mengajarkan hal yang paling mudah. Jika anak tersebut telah memiliki koordinasi mata, tangan, dan obyek dengan baik, maka obyek menggantikan yang mempunyai sedikit melayang di udara atau obyek yg lebih besar seperti bola tenis dan bola voli atau bola karet.

Sejalan hal diatas, selanjutnya permainan yang diberikan tidak jauh dengan model, mamun yang harus diperhatikan adalah kemampuan dan karakteristik siswa dengan tujuan agar siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir.

Hampir semua sarana permainan nampaknya harus dimodifikasi. Modifikasi tersebut bisa berupa merubah ukuran besar kecilnya bola, berat ringannya seperti bola yang standard diganti dengan bola yang lebih lembut seperti bola karet atau bola plastik. Hal ini, menuntut kreativitas dan kemampuan guru dalam memfasilitasi sarana pembelajaran.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani semua siswa diharapkan berperan aktif, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan akhir kegiatan

tersebut. Misalnya ikut membantu dalam menyiapkan atau membuat alat yang paling sederhana yang terbuat dari gulungan kertas bekas yang dibungkus plastik, meniup balon karet dan sebagainya.

F. Model Pembelajaran Dalam Gerak Dasar Lempar Lembing

1. Lempar Lembing

Lempar lembing adalah salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan ditingkat Sekolah Dasar. Nomor lempar lembing terdapat dua macam gaya, yaitu: *hop style* dan *cross style*. *Hop style* relatif lebih mudah dilakukan karena untuk membentuk *hop style* tidak memerlukan teknik gerakan yang sulit, hanya satu kali berjingkat dari kaki kanan dan lembing sudah dapat dilemparkan. Sedangkan *cross style* yang memiliki teknik gerakan yang lebih sulit karena memerlukan langkah silang berkali-kali dan menjaga agar tidak kehilangan kecepatan awalan. Untuk menghasilkan gaya pada *cross style*, diperlukan proses pembelajaran yang teratur dan memsiswai teknik gaya *cross* dengan baik.

Bagi siswa sekolah dasar pemberian materi ditekankan pada aspek gerak dasar saja, yaitu bagaimana proses melempar lembing sejauh-jauhnya tanpa mengambil awalan. Namun demikian dapat juga diberi *hop style*.

Gerak dasar yang harus dipahami bagi siswa sekolah dasar dalam nomor lempar lembing adalah: tahap awalan, tahap transisi/perpindahan, dan tahap akhir dari lemparan.

a. Cara memegang lembing

Tujuan memegang lembing ini adalah agar siswa dapat melakukan lemparan dengan benar dan efisien, sehingga stabil pada saat lembing melayang diudara. Lembing dipegang pada lilitan, dengan demikian dimungkinkan pengalihan tenaga yang menguntungkan

dibelakang titik berat, selain itu jari-jari mempunyai pegangan yang baik.

Berbagai cara memegang berdasarkan cara menempatkan jari-jari tangan pada lembing menurut Jonath, Haag, dan Krempel (1987) dibedakan menjadi tiga cara, yaitu:

1) Cara memegang lembing dengan cara Amerika

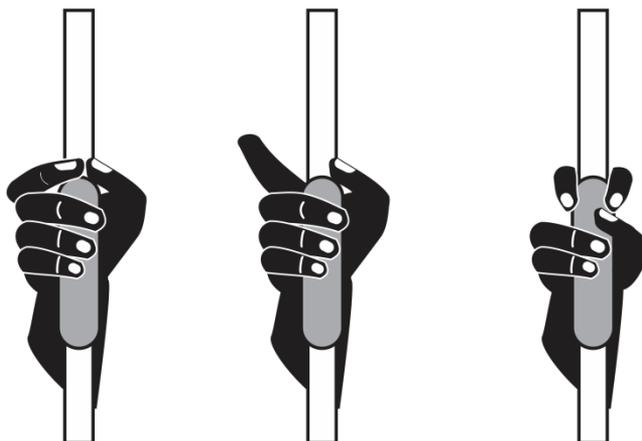
Letak ibu jari dan jari telunjuk saling bertemu di belakang balutan (tempat pegangan) dan semua jari-jari pada lembing.

2) Cara memegang lembing dengan cara finlandia

Ibu jari dan ruas jari tengah terletak di belakang lilitan dan telunjuknya sepanjang batang lembing.

3) Cara memegang lembing dengan menjepit (tang)

Telunjuk dan ibu jari tengah menjepit lembing, tepat di belakang tempat pegangan.



Gambar 3.2.

Cara memegang Lembing Model Amerika (1),
Model Finlandia (2) dan Model Menjepit (3)

b) Cara membawa lembing

Cara membawa lembing pada saat melakukan lari untuk mengambil awalan, dibedakan menjadi tiga cara yaitu:

1) Cara membawa lembing di bawah

Tangan yang membawa lembing lurus ke belakang serong ke bawah. Lembing di pegang di samping badan segaris dan menempel pada lengan, ujung lembing di samping dada.

2) Cara membawa lembing diatas bahu

Tangan yang membawa lembing dilipat atau di tekuk kurang lebih 90 derajat, lembing di pegang setinggi telinga dan tepat di atas bahu. Posisi lembing dapat menuju serong atas atau serong ke bawah dan dapat pula mendatar.

3) Cara membawa lembing diatas kepala

Seperti yang kedua, tetapi sikap tangan yang membawa lembing diangkat lebih tinggi lagi. Posisi lembing diatas kepala.

c) Lempar lembing dengan awalan

Kosasih (1984) mengemukakan bahwa “pada nomor lempar lembing diperlukan suatu awalan, seperti pada nomor lompat, jadi pada nomor lempar itu dipergunakan kecepatan dan perpaduan tenaga pada saat melempar”. Sedangkan menurut Jarver (1986) bahwa “Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal dalam lemparan siswa hendaknya berlari terlebih dahulu dalam jarak yang tanpa batas, sebelum sampai pada posisi untuk melempar”. Berdasarkan dua pendapat di atas, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, lempar lembing harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dan kekuatan pada saat melempar.

Tujuan dari awalan atau ancang-ancang adalah untuk mencapai kontak maksimal terhadap kecepatan gerak dan untuk menemukan posisi lempar yang sebelum lemparan dilakukan. Ancang-ancang yang

dimaksud adalah lari cepat dengan percepatan dalam garis lurus. Pada waktu lari lengan lemparannya hanya sedikit digerakan, lengan yang bebas membantu irama lari.

Jonath, Haag, dan Krempel (1987) menjelaskan, irama ancang-ancang jarak 7 sampai 11 meter mencakup tiga sampai tujuh langkah dan tanpa terputus langsung bersambung pada ancang-ancang. Kebanyakan pelempar menyiapkan lemparan dengan “Irama lima langkah “. Urutan langkahnya ialah: Kiri-kanan-kanan-kiri-lempar. Dengan demikian semakin jelas, bahwa ancang-ancang dan irama ancang merupakan salah satu teknik yang harus dimengeti oleh setiap siswa dalam usaha pencapaian prestasi yang maksimal dalam lempar lembing. Hal ini juga selaras dengan pendapat Jarver (1986) yang menjelaskan mengenai irama lima langkah atau pola gerakan lima langkah terakhir dalam bentuk gambar sebagai berikut:

Jadi, sesungguhnya pada nomor lempar lembing dengan awalan, yang sangat penting adalah memadukan antara gerak lari awalan dengan sikap atau posisi lempar serta gerak lanjut. Gerak ini harus dalam bentuk garis lurus, sampai lengan direntangkan kebelakang juga dalam arah yang lurus.



Gambar 3.3

Lempat Lembing dengan Tahap Awalan

Untuk menghasilkan hasil belajar lempar lembing yang optimal (sejauh-jauhnya) dari para siswa sangat ditentukan oleh beberapa faktor antara lain model pembelajaran dan pendekatan pembelajaran yang digunakan yang diberikan oleh Guru. Disamping itu, dukungan aspek kondisi fisik dan antropometrik sangat menentukan.

Selaras dengan topik, permasalahan gerak dasar lempar lembing bagi siswa sekolah dasar, yaitu pada 1) Bagaimana cara memegang lembing yang benar, 2) Bagaimana cara menarik lembing ke belakang yang benar, 3) Bagaimana gerakan kaki kanan, tungkai dan bahu yang benar, dan 4) Bagaimana cara melakukan gerak dasar lemparan,

Sejalan dengan hal sebelumnya, kemampuan siswa dalam melempar lembing dipengaruhi juga oleh faktor eksternal berupa lapangan lembing dan alat yang digunakan. Namun demikian untuk mengatasi persoalan ini, dapat diatasi dengan pembelajar yang intensif dan inovatif.

Sejalan dengan teori lempar lembing di atas, bagi siswa sekolah dasar tahapan awal mekanisme gerak dasar lempar lembing untuk melakukan lemparan yang benar dengan menggunakan bola sebelum beralih ke rotan/kayu adalah sebagai berikut:

1) Sikap permulaan

Berdiri tegak, kaki kiri agak ke depan (karena umumnya anak-anak melempar dengan tangan kanan, jika ada anak yang melempar dengan tangan kiri kebalikannya, kaki kanan di belakang, berat badan berada pada kaki kanan. Kedua tangan memegang bola di depan dekat dada dengan siku dibengkokkan. Pandangan ke depan atau ke arah sasaran yang akan dituju. Memulai sikap permulaan ini usahakan seluruh tubuh jangan kaku atau tegang, tetapi dalam keadaan lemas (rileks).

2) Gerakannya

Tangan kanan yang memegang bola dibawa atau diayun ke samping kanan ke belakang kepala dengan siku agak dibengkokkan, ketika bola akan dilemparkan. Kemudian bola dari belakang kepala dilemparkan ke depan atas melalui atas kepala sekuat-kuatnya atau disesuaikan dengan tujuan lemparan atau kemampuan anak. Bola lepas dari tangan pada saat lengan melonjatkan seluruh kekuatan badan dan menolakkan kaki kanan ke atas depan. Mendarat dengan kaki kanan, kaki kiri terangkat tergantung lemas ke belakang, pandangan mengikuti arah jalannya bola, berat badan pada kaki kanan, badan agak dibungkukkan ke depan, lengan tangan kanan ke depan lemas, lengan kiri ke belakang untuk menjaga keseimbangan jangan sampai jatuh ke depan.

2. Model-Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani

Model adalah sesuatu yang menggambarkan adanya pola berpikir (Pribadi, 2010). Menurut Robins (1996) bahwa *a model is an abstraction of reality; a simplified representation of some real-world phenomenon*. Dalam proses pembelajaran model dapat diterapkan dengan berbagai cara.

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, computer, kurikulum, dan lain-lain (Joyce, 1992 dalam Trianto, 2007).

a. Model Bermain

Menurut Aunurrahman (2009) model pembelajaran dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang

sistimatis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para guru untuk merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Suatu model mengajar ialah suatu rencana atau suatu pola pendekatan yang digunakan untuk mendesain pengajaran (Nur, 2008). Seorang guru yang sangat miskin dengan model pembelajaran akan menyusahkan guru dan siswanya. Dengan demikian mutu pendidikan akan menjadi rendah. Karena setiap kali sebelum memulai mengajar guru harus dapat menetapkan model pembelajaran yang akan digunakannya termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani erat kaitannya dengan belajar gerak, dengan maksud melakukan gerak yang seefektif mungkin (Ma'mun dan Yudha, 2000). Gerak dasar baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh menjadi baik, dan akan berdampak pada perkembangan anak dalam melakukan tugas-tugas gerak. Dengan meningkatnya kemampuan gerak, langkah selanjutnya dikembangkan keterampilan gerak atau meningkatkan kemampuan tekniknya (Sukintaka, 1992)

Keterampilan gerak yang dilakukan oleh semua orang merupakan kegiatan yang bersifat psikomotor (Kiram, 1992). Domain psikomotor diklasifikasikan menjadi enam tingkat, yaitu (1) gerak reflek, (2) gerak dasar fundamental, (3) kemampuan perseptual, (4) kemampuan fisik, (5) gerak keterampilan, (6) komunikasi non diskusif (Sugiyanto, 2008). Dari ke enam domain psikomotor tersebut yang akan dibahas adalah gerak dasar fundamental.

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak-anak (Nurokhman, 2004). Gerakan ini pada dasarnya

berkembang menyertai gerakan refleks yang sudah dimiliki anak sejak lahir. Gerak dasar fundamental dapat disempurnakan melalui proses berlatih, yaitu dalam bentuk latihan berulang-ulang (Lutan, 2003).

Gallahu (1989) dikutip Hidayatullah (2013) bahwa tahap-tahap perkembangan bermain (*play*) ada tiga, yaitu tahap eksplorasi (*explorasy stage*), tahap penguasaan (*mastery stage*), tahap pencapaian (*achievement stage*). Selanjutnya dikemukakan bahwa tahap perkembangan gerak adalah tahap gerakan refleks (*reflexive movement*), tahap gerak elementer (*rudimentary movement stage*), tahap gerak dasar (*fundamental movement phase*), dan tahap gerak yang berkaitan dengan olahraga (*sport related movement*)

Hasil penelitian yang dilakukan Yusakarim (2011) menunjukkan bahwa olahraga telah disajikan dalam format baru dengan memanfaatkan peralatan yang ada di sekolah dan yang mudah didapat di pasaran. Olahraga ditampilkan menjadi suatu aktivitas fisik yang menyenangkan dengan berbagai ragam olahraga dan permainan yang melibatkan siswa dengan berbagai tingkat keterampilan yang berbeda, dan lebih menjadikan siswa sebagai pusat dari kegiatan tersebut. Olahraga disajikan dengan merujuk pada senang bergerak tanpa harus merasa dipaksa dan takut. Pendapat Hidayatullah (2013) bahwa anak harus tidak dipaksa untuk bermain olahraga. Olahraga harus dikemas menjadi aktivitas yang menyenangkan yang dapat membangun keterampilan, pengetahuan tentang permainan, persahabatan dan hiburan.

Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan

segala hal yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan anak akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Menurut Piaget yang dikutip Sujino dan Sujino bahwa (2010). mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang. Selanjutnya Parten (dalam Sujino dan Sujino, 2010) memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi di mana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan. Selain itu, kegiatan bermain dapat membantu anak mengenal tentang diri sendiri, dengan siapa ia hidup, serta lingkungan tempat di mana ia hidup.

Selanjutnya bermain adalah kegiatan yang menimbulkan kenikmatan dan walaupun bermain tidak sama dengan bekerja tetapi anak menganggap bermain sebagai sesuatu yang serius. bermain merupakan kebutuhan bagi anak karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Bermain merupakan suatu aktivitas yang khas dan sangat berbeda dengan aktivitas yang lain seperti belajar dan bekerja yang selalu dilakukan dalam rangka mencapai suatu hasil akhir.

Model bermain merupakan suatu cara penyampaian bahan pelajaran dengan memberikan macam-macam bentuk bermain. Pembelajaran dalam bentuk model bermain sering disebut sebagai *pembelajaran bentuk model taktis*. Sebagaimana dikemukakan Tarigan (2000) bahwa pengajaran melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan keterampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik

dasar kedalam bentuk yang sebenarnya. Dengan demikian model bermain (pendekatan taktis) dapat meningkatkan keterampilan siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar kedalam bentuk yang sebenarnya.

Pendekatan bermain dalam pengajaran lempar lembing menekankan pada aspek bagaimana membelajarkan siswa untuk memahami konsep bermain. Sebagai contoh dalam pembelajaran lempar lembing yang harus diajarkan adalah konsep bermain dan dasar-dasar lempar lembing, bukan mengajarkan lempar lembing tingkat tinggi yang sulit dilakukan oleh siswa. Dengan model bermain, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat para siswa terhadap konsep bermain, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan gerak dasar dalam melakukan gerakan lempar lembing. Hal ini sejalan dengan pendapat Djumidar (2007) bahwa sesuai dengan usia sekolah yang terdapat di sekolah dasar sudah barang tentu sifat dari pembelajarannyapun melalui suatu pendekatan yaitu bermain. Selanjutnya dikemukakan Djumidar (2007) bahwa dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan daripada yang serius, didalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi agar supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatan.

Model bermain dipilih karena didasarkan asumsi dasar bahwa manusia suka bermain. Kegiatan bermain sendiri merupakan suatu aktifitas yang disukai baik oleh anak-anak maupun orang dewasa. Bagi siswa sekolah dasar, bermain merupakan kebutuhan yang sangat penting di dalam kehidupannya bahkan dapat dikatakan bahwa dari semua waktu dihabiskan untuk bermain.

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas gerak. Oleh karena itu, bermain sangat berarti bagi anak-anak

untuk melatih dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang tumbuh kembang anak.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa pembelajaran dengan model bermain yaitu suatu cara penyampaian bahan pelajaran nomor lempar lembing dengan memberikan berbagai bentuk bermain. Adapun permainan yang berhubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani akan disesuaikan sebagai berikut:

- a. Modifikasi aturan main dari aktifitas pendidikan jasmani.
- b. Modifikasi keterampilan dan tekniknya .
- c. Modifikasi teknik mengajarnya.
- d. Modifikasi lingkungannya termasuk ruang, fasilitas dan peralatannya.

Sejak anak mulai bermain, maka anak akan mampu berpikir tentang makna-makna objek yang mereka representasikan secara independen. Ketika bermain anak selalu berperilaku di atas usianya, di atas perilakunya sehari-hari, dan dalam bermain anak dianggap lebih dari dirinya sendiri. Terdapat dua ciri utama bermain, yaitu *pertama* semua aktivitas bermain representasional menciptakan situasi imajiner yang memungkinkan anak untuk menghadapi keinginan-keinginan yang tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata, dan *kedua* bermain representasional memuat aturan-aturan berperilaku yang harus diikuti oleh anak untuk dapat menjalankan adegan bermain.

Berdasarkan hal itu, dapat dikemukakan bahwa: (1) bermain adalah sarana melatih keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menjadi individual yang kompeten, (2) bermain adalah pengalaman multidimensi yang melibatkan semua indra dan menggugah kecerdasan jamak seseorang, serta (3) bermain merupakan kendaraan untuk belajar tentang bagaimana seharusnya belajar (*learning how to learn*).

Dalam kegembiraan bermain, bertualang, dan mengeksplorasi lingkungan, anak-anak sesungguhnya tengah mengembangkan berbagai jenis kecerdasan dan mempraktikkan beragam keterampilan hidup yang sangat berguna bagi kehidupan mereka kelak.

b. Model Hellison

Salah satu model pembelajaran pendidikan jasmani yang termasuk dalam kategori model rekonstruksi sosial adalah model Hellison (Hellison, 1995). Model ini lebih menekankan pada kesejahteraan individu secara total, dengan pendekatan berorientasi pada siswa, yaitu *self-actualization* dan *social reconstruction*. Model hellison sering digunakan untuk membina disiplin siswa.

Model Hellison sering diaplikasikan pada sekolah-sekolah yang bermasalah dengan kedisiplinan siswa-siswanya, dan melalui model ini guru berharap bahwa siswa berpartisipasi dan menyenangi aktivitas untuk kepentingan diri sendiri dan bukan untuk mendapatkan penghargaan ekstrinsik. Misalnya fair play dalam pendidikan jasmani akan direfleksikan dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya model ini dibuat untuk membantu siswa mengerti dan berlatih rasa tanggung jawab pribadi (*self-responsibility*) melalui pendidikan jasmani.

c. Model Canter's Asertif

Selain model Hellison sebagaimana tersebut di atas, terdapat model lain dalam pendidikan jasmani yang sering digunakan secara terintegrasi untuk mengembangkan disiplin siswa dengan strategi yang relatif sama, yaitu model disiplin asertif. Model ini dikembangkan oleh Canter (1976). Ia membuat model pembinaan disiplin dengan nama *Canter's Assertive Discipline*. Perbedaan model yang dikembangkan oleh Hellison dan Canter terutama terletak pada motivasi yang dijadikan landasan untuk mengembangkan disiplin siswa. Model Hellison lebih

menekankan pada motivasi intrinsik yang dilandasi pada keyakinan bahwa: siswa secara alami berkeinginan untuk melakukan sesuatu yang baik dan penghargaan ekstrinsik adalah “counter productive”. Sementara itu, model Canter lebih menekankan pada motivasi ekstrinsik, seperti penghargaan, pujian, dan dorongan, termasuk konsekuensi.

c. Model Kebugaran (*Health-Related Fitness Models*)

Model kebugaran memiliki pandangan bahwa generasi penerus dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Model ini dideskripsikan dari *perspektif health-related fitness education* (Steinhard, 1992).

Untuk membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif tidak mungkin dicapai tanpa ada usaha karena sebagian besar generasi penerus tidak memiliki kebiasaan hidup aktif secara teratur, dan aktivitas fisik menurun secara drastic setelah dewasa.

Peranan guru dalam penerapan model ini lebih menekankan untuk membimbing siswa pada program kegiatan kebugaran jasmani, mengajar keterampilan dalam pengelolaan dan pembuatan keputusan, menanamkan komitmen terhadap gaya hidup yang aktif, dan mengadministrasi program asesmen kebugaran jasmani individu siswa.

4. Model Pembelajaran Sirkuit

Menurut Arends (1997) dalam Trianto (2007), bahwa tidak ada satu model pembelajaran yang paling baik di antara yang lainnya, karena masing-masing model pembelajran dapat dirasakan baik, apabila telah di uji cobakan untuk mengajarkan materi pengajaran tertentu.

Permainan *circuit training* adalah gerakan dasar dalam bentuk permainan yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama

hingga terakhir melalui beberapa pos. Permainan *circuit training* diharapkan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena gerakan yang dilakukan dalam permainan seperti, berlari, melompat, berjalan, permainan melewati balok keseimbangan, dan permainan naik turun bangku, mampu merangsang kapasitas aerobik dan an aerobik serta memungkinkan kemampuan fisik menjadi lebih membaik seperti : reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan kebugaran jasmani.

Menurut Sajoto (1995) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Soekarman (1987) mengemukakan latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.

Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Model latihan ini dapat memperbaiki secara serempak kebugaran secara keseluruhan yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen lainnya.

Model latihan sirkuit seperti lari naik-turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, lompat-lompat, berbagai bentuk latihan beban, dan sebagainya. Bentuknya dapat disusun dalam lingkaran dan sebagainya.

Bermain bentuk Sirkuit merupakan modifikasi dari sirkuit training, yaitu serangkaian bentuk latihan yang dilakukan sekaligus dengan diselingi waktu istirahat yang telah diatur, dan dalam bermain

dengan setiap pos akan memunculkan latihan yang berisi unsur-unsur bermain sehingga siswa diharapkan tidak merasa sedang melakukan sirkuit training melainkan sedang bermain bersama-sama dengan temannya.

Bermain bentuk sirkuit, para siswa akan merasa bahwa dirinya sedang bermain, sehingga dapat memacu motivasi untuk bergerak dan pada akhirnya dapat meningkatkan keterampilan bermain salah satu cabang olahraga dan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan circuit didasarkan pada asumsi bahwa seorang anak akan dapat memperkembang kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total fitnessnya dengan cara : (1) Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu dan (2) Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. Model Pembelajaran Permainan Bombardier

Bombardier is the member of the crew of a bomber who operates the bombsight (Landau, 2002). Atau analogikan bahwa *bombardier* merupakan suatu benda yang dilepaskan oleh tangan ke arah target. Terkait dengan penelitian ini bahwa permainan bombardier merupakan suatu bentuk permainan melempar dengan tangan kanan maupun kiri dengan berbagai media pembelajaran ke arah target tertentu.

Permainan melempar menggunakan menggunakan media pembelajaran seperti bola tenis, bola kasti, bola voli, bola basket, bola sepak, bola plastik, rotan, kayu dan lain sebagainya dengan target berupa kardus, bola *gym* dan *hulla hopp* dan lain sebagainya. Tujuan dari pembelajaran permainan ini adalah meningkatkan kemampuan siswa melakukan proses gerak dasar lempar lembing dengan baik.

Gerak dasar dalam atletik sebaiknya dimulai diajarkan pada siswa kelas bawah di sekolah dasar melalui berbagai bentuk gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Syarifuddin, 1992). Sejalan dengan ini, menurut Junaedi, Rosinar, Sagita (2019) contoh gerak dasar yang perlu dikembangkan pada masa anak-anak adalah berlari, melompat, bergeser kesamping, sedangkan gerak manipulatif dapat berupa melempar, menangkap, menendang, dan mendorong, kesemuanya adalah bagian dari gerakan-gerakan lanjut dari gerak dasar yang lebih kompleks.

Bentuk-bentuk gerakan dasar atletik itu telah dimiliki anak-anak sejak usia dua tahun, yang kemudian keterampilan gerak untuk berjalan, berlari, melompat, dan melempar tersebut lebih dikuasainya bahkan sebelum ia memasuki bangku sekolah. Pengalaman gerak yang diperoleh anak-anak berawal dari bentuk-bentuk gerak yang sederhana yang terdiri dari tiga kategori gerak, yakni: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik (Syarifuddin, 1992).

Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik (Syarifuddin, 1992). Program pembelajaran pengenalan gerakan melempar selain untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak dalam bertindak melakukan suatu bentuk gerakan dengan menggunakan anggota badan agar lebih terampil dalam menggunakan alat-alat, juga sebagai pengenalan gerakan dasar melempar yang menuju ke nomor lempar dalam atletik.

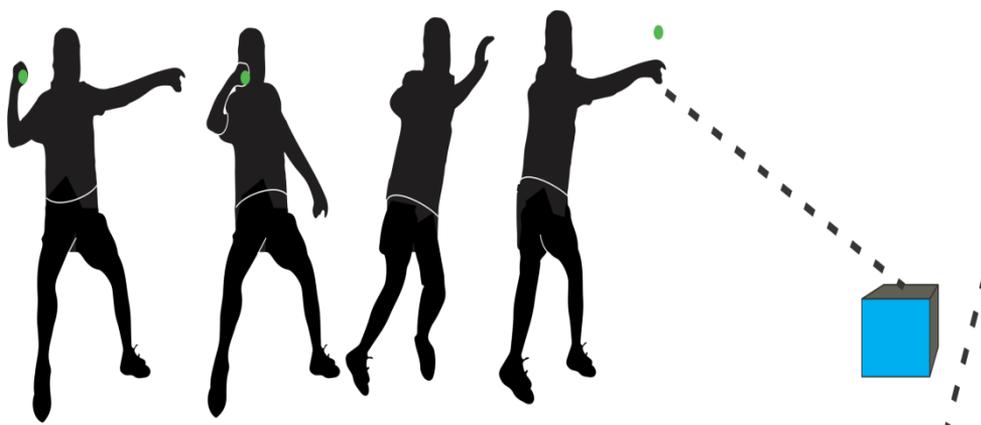
Pengenalan lembing dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan lempar lembing sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa me rasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran (Suherman, 2000). Dimensi ritmik selama pembelajaran berlangsung akan membuat siswa dapat menikmati suasana pembelajaran yang kondusif. Metode ini sangat baik untuk mengenalkan lembing dalam bentuk permainan sekaligus memperkenalkan gerakan lempar lembing secara utuh dan menyeluruh.

Model pembelajaran yang terkait dengan lempar lembing adalah melalui permainan bombardier. Bombardier adalah identik dengan kata kerja *throw* (melempar). Oleh karena itu, permainan bombardier adalah suatu bentuk permainan yang dilakukan dengan cara melempar berbagai macam benda antara lain bola, kardus baik yang diletakkan di atas tahanan maupun yang digantung serta dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Selanjutnya, pada bagian dari target dapat diberi suatu alat atau mainan yang dapat mengeluarkan bunyi. Misalnya kardus atau bola plastik pada bagian dalamnya diberi krincing sehingga ketika dilempar dan tepat sasaran kardis atau bola mengeluarkan suara. Demikian juga, dengan target hula hoop yang digantung pada bagian tangkai hulla hoop diberi krincing.

1) Permainan Lempar Kardus dengan Bola Tennis

Permainan lempar kardus dengan bola tenis bertujuan untuk melatih akurasi dan koordinasi dari otot-otot ekstermitas superior. Permainan ini menggunakan media kardus dan bola tenis. Adapun pelaksanaan permainan lempar kardus dengan bola tenis sebagai berikut:

- a) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- b) Didepan setiap kelompok diletakkan kardus (jarak 4 meter) dan diberi garis panjang
- c) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- d) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap Kelompok secara beranting melempar kardus dengan bergantian agar kardus dapat melewati garis yang ditentukan
- e) Pemenang dari permainan ini adalah kardus yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.
- f) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.

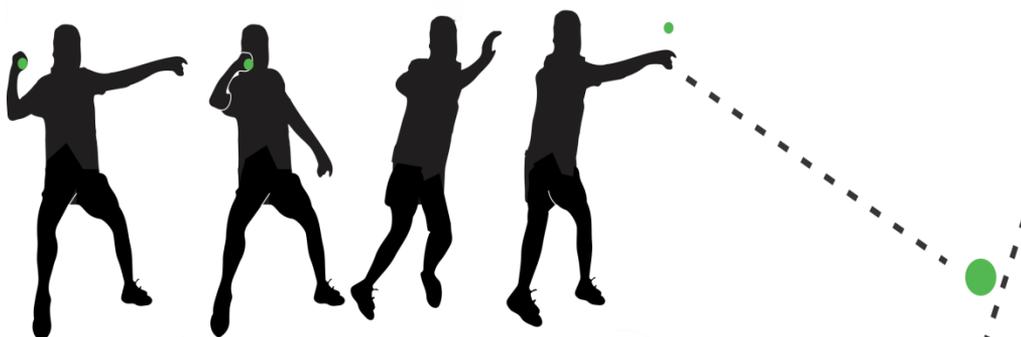


Gambar 3.4 :
Lempat Kardus Dengan Bola Tennis

2) Permainan Lempar Bola Gym Dengan Bola Tenis

Permainan lempar bola *gym* dengan bola tenis bertujuan meningkatkan kecepatan dan koordinasi dari otot-otot ekstermitas superior. Media yang dipergunakan adalah bola gym dan bola tenis. Adapun pelaksanaan permainan ini sebagai berikut:

- a) Siswa berbanjar ke belakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- b) Di depan setiap kelompok di letakkan bola gym (jarak 5 meter) dan diberi garis panjang
- c) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- d) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap Kelompok secara beranting melempar bola gym secara bergantian agar bola gym dapat melewati garis batas yang ditentukan
- e) Pemenang dari permainan ini adalah bola gym yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.
- f) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.



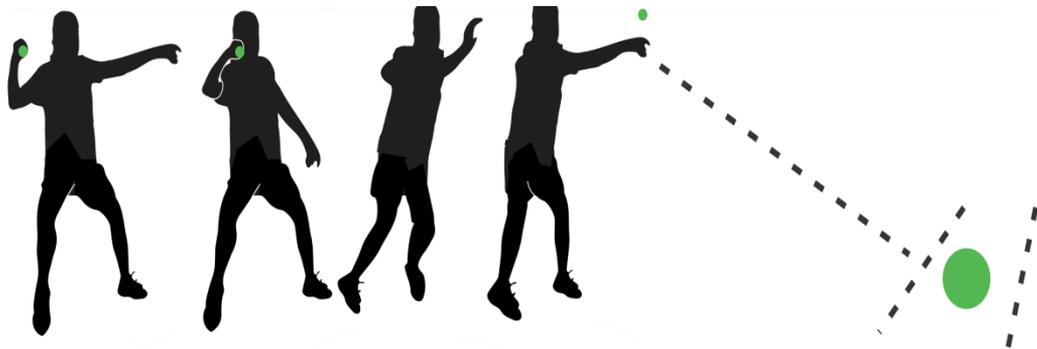
Gambar 3.5 :

Permainan Lempar Bola Gym Dengan Bola Tenis

3) Permainan Lempar Bola Gym Berhadapan Dengan Bola Tennis .

Tujuan permainan lempar bola gym berhadapan dengan bola tennis adalah untuk meningkatkan kecepatan dan koordinasi dari otot-otot ekstermitas superior. Media yang dipergunakan yaitu bola gym dan bola tennis. Sedangkan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi dua kelompok sehingga kedua kelompok saling berhadapan (disesuaikan jumlah siswa)
- b) Jarak antara kelompok kurang lebih 8 meter.
- c) Ditengah kedua kelompok diletakkan bola gym (4 meter dari setiap kelompok).
- d) Setiap siswa pada kelompok A memegang bola dan kelompok B bersiap menangkap bola yang dilempar kelompok A
- e) Ketika aba-aba dengan Sempritan, siswa Kelompok A melempar Bola Gym yang diarahkan pada kelompok B.
- f) Selanjutnya siswa kelompok B menangkap Bola dan berupaya melempar balik Bola Gym agar bola tersebut mengarah ke Kelompok A.
- g) Kedua kelompok melakukan perlombaan lemparan bola Gym secara beranting sesuai kelompok masing-masing.
- h) Pemenang dari permainan ini adalah apabila bola Gym masuk pada daerah 2 meter dari garis lawan kelompok lain.
- i) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.



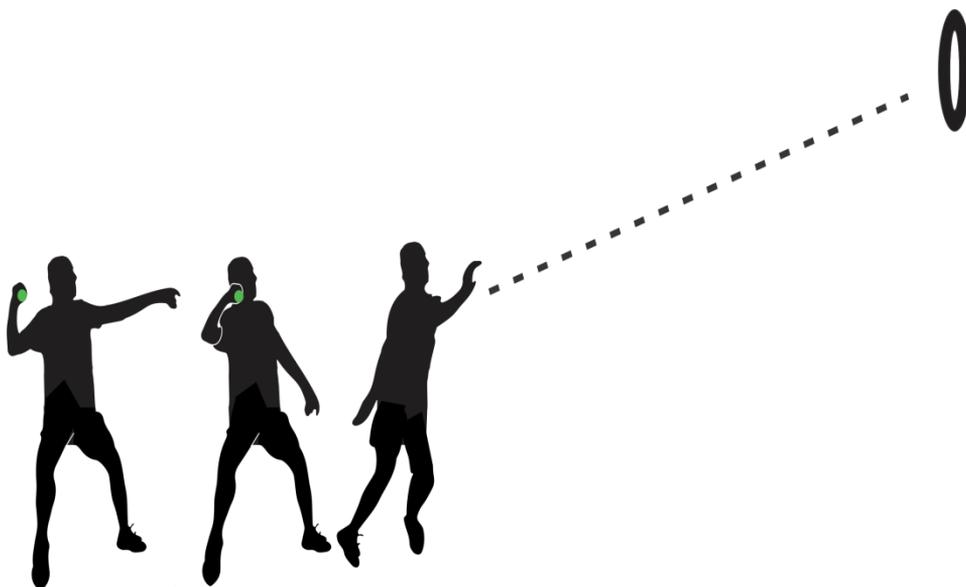
Gambar 3.6 :
Permainan Lempar Bola Gym Dengan Bola Tennis

4) Permainan Lempar *Hulla Hop* Tergantung Dengan Bola Tennis

Tujuan permainan lempar *hulla hop* tergantung dengan bola tennis adalah untuk meningkatkan akurasi dan koordinasi gerakan otot-otot ekstermitas superior, togok dan ekstermitas inferior. Alat yang digunakan antara lain : *Hulla hop* dan bola tennis. Pelaksanaan permainan lempar *hulla hop* tergantung dengan bola tennis, sebagai berikut:

- a) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- b) Didepan setiap kelompok gantung hulla hop (jarak 5 meter tinggi 3 meter).
- c) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- d) Ketika aba-aba dengan Sempritan, setiap siswa pada Kelompok masing-masing secara beranting melempar hulla hop yang tergantung dengan bergantian agar bola yang dilempat melewati lubang hulla hop.

- e) Pemenang dari permainan ini adalah kelompok yang paling banyak bolanya melewati lubang hulla hop adalah sebagai kelompok pemenang.
- f) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.



Gambar 3.7 :

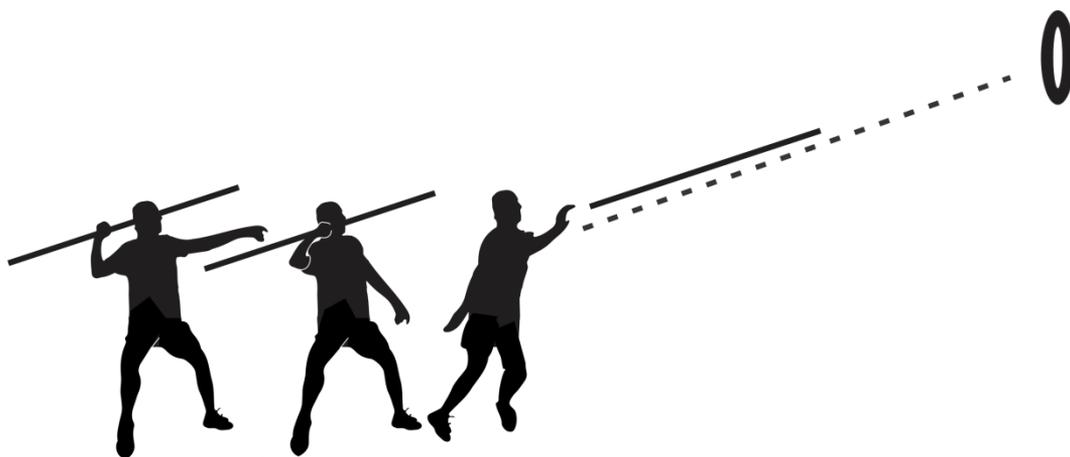
Lempar Hulla Hop Dengan Bola Tenis

5) Permainan Lempar *Hulla Hop* Tergantung Dengan Tongkat Rotan

Tujuan permainan ini adalah meningkatkan akurasi dan koordinasi gerakan otot-otot ekstermitas superior, togok dan ekstermitas inferior. Alat yang digunakan yaitu tongkat rotan dan hulla hop. Pelaksanaan permainan lempar *hulla hop* tergantung dengan tongkat rotan sebagai berikut:

- a) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)

- b) Didepan setiap kelompok gantung hulla hop (jarak 5 meter tinggi 3 meter).
- c) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang tongkat rotan/kayu
- d) Guru memberikan aba-aba “ya”, setiap siswa pada kelompok masing-masing secara bergantian melempar lubang tengah hulla hop yang digantung.
- e) Permainan ini dapat diperlombakan dengan cara setiap kelompok berupaya paling banyak memasukkan tongkat rotan/kayu ke dalam lubang hulla hop dan paling jauh lemparannya
- f) Kelompok yang paling banyak tongkat rotan/kayu melewati lubang hulla hop dan paling jauh jarak lemparan adalah sebagai kelompok pemenang.



Gambar 3.8 :
Lempar *Hulla Hop* dengan Lembing Kayu

BAB 4. PEMBAHASAN

Pengembangan model-model pembelajaran lempar lembing ditulis dalam bentuk naskah yang menyajikan bentuk-bentuk model pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardier yang diaplikasikan dalam bentuk permainan.

A. Analisis Kebutuhan

Terkait dengan tujuan umum yang hendak diungkap dalam penelitian ini adalah: (1) seberapa intens pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lempar lembing sejalan dengan karakteristik implementasi kurikulum seperti yang telah dirumuskan; (2) seberapa penting pengembangan pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier dengan menggunakan peralatan sederhana; (3) kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam model pembelajaran.

Berdasar tujuan umum tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai guru-guru pendidikan jasmani dan melakukan survey. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran yang akan dikembangkan peneliti.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara lapangan yang diperoleh peneliti terungkap pada Tabel di bawah ini.

Tabel 4.1

Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apa saja yang diajarkan Guru dalam pembelajaran lempar lembing bagi siswa SD?	Guru PENDIDIKAN JASMANI mengajarkan beberapa macam gaya melempar, namun belum optimal variasinya.
2	Apakah materi lempar lembing selalu diberikan	Materi lempar lembing diajarkan kepada siswa kelas atas SD, cukup

	setiap tahun?	sesuai dikembangkan oleh setiap sekolah.
3	Apakah di sekolah tersedia sarana pembelajaran lempar lembing?	Sarana yang digunakan berupa halaman sekolah.
4	Apakah sudah pernah dilakukan aplikasi model pembelajaran lempar lembing?	Aplikasi model pembelajaran lempar lembing dilakukan namun hanya sebatas pada modifikasi peralatan terbuat dari kayu.
5	Bagaimana sikap siswa dalam pembelajaran lempar lembing?	Sikap siswa cukup antusias dalam pembelajaran lempar lembing.
6	Upaya apa yang dilakukan Guru agar siswa tertarik dalam proses pembelajaran?	Guru memasukkan unsur kompetisi dalam proses pembelajaran.
7	Apakah diperlukan model pembelajaran lempar lembing melalui permainan?	Guru sangat memerlukan berbagai macam model-model pembelajaran dengan memasukkan unsur permainan dan gerakan relevan dengan lempar lembing.

1. Model Draft 1

a) Permainan Lempar Kardus dengan Bola Tennis (Model 1)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok diletakkan kardus (jarak 4 meter) dan diberi garis panjang
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- 4) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap Kelompok secara beranting melempar kardus dengan bergantian agar kardus dapat melewati garis yang ditentukan

5) Pemenang dari permainan ini adalah kardus yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.

b) Permainan Lempar Bola Gym Dengan Bola Tenis (Model 2)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok diletakkan bola gym (jarak 5 meter) dan diberi garis panjang
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- 4) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap Kelompok secara beranting melempar bola gym secara bergantian agar bola gym dapat melewati garis batas yang ditentukan
- 5) Pemenang dari permainan ini adalah bola gym yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.

c) Permainan Lempar Bola Gym Berhadapan Dengan Bola Tenis (Model 3)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi dua kelompok sehingga kedua kelompok saling berhadapan (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Jarak antara kelompok kurang lebih 8 meter.
- 3) Ditengah kedua kelompok diletakkan bola gym (4 meter dari setiap kelompok).
- 4) Setiap siswa pada kelompok A memegang bola dan kelompok B bersiap menangkap bola yang dilempar kelompok A

- 5) Ketika aba-aba dengan Sempritan, siswa Kelompok A melempar Bola Gym yang diarahkan pada kelompok B.
- 6) Selanjutnya siswa kelompok B menangkap Bola dan berupaya melempar balik Bola Gym agar bola tersebut mengarah ke Kelompok A.
- 7) Kedua kelompok melakukan perlombaan lemparan bola Gym secara beranting sesuai kelompok masing-masing.
- 8) Pemenang dari permainan ini adalah apabila bola Gym masuk pada daerah 2 meter dari garis lawan kelompok lain.
- 9) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.

d) Permainan Lempar Hulla Hop Tergantung dengan Bola Tennis (Model 4)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok gantung hulla hop (jarak 5 meter tinggi 3 meter).
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- 4) Ketika aba-aba dengan Sempritan, setiap siswa pada Kelompok masing-masing secara beranting melempar hulla hop yang tergantung dengan bergantian agar bola yang dilempat melewati lubang hulla hop.
- 5) Pemenang dari permainan ini adalah kelompok yang paling banyak bolanya melewati lubang hulla hop adalah sebagai kelompok pemenang.

6) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.

e) Permainan Lempar Hulla Hop Tergantung dengan Tongkat Rotan (Model 5)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok gantung hulla hop (jarak 5 meter tinggi 3 meter).
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang tongkat rotan/kayi
- 4) Guru memberikan aba-aba “ya”, setiap siswa pada kelompok masing-masing secara bergantian melempar lubang tengah hulla hop yang digantung.
- 5) Permainan ini dapat diperlombakan dengan cara setiap kelompok berupaya paling banyak memasukkan tongkat rotan/kayu ke dalam lubang hulla hop dan paling jauh lemparannya
- 6) Kelompok yang paling banyak tongkat rotan/kayu melewati lubang hulla hop dan paling jauh jarak lemparan adalah sebagai kelompok pemenang.

2. Model Final

Setelah dinyatakan valid dan mengalami revisi tahap II, maka didapatkan pengembangan model pembelajaran lempar lembing dengan permainan yang sudah final, diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Permainan Lempar Kardus dengan Bola Tennis dengan Tangan Kanan (Model 1)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok diletakkan kardus (jarak 5 meter) dan diberi garis panjang
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola dengan tangan kanan
- 4) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap kelompok secara beranting melempar kardus dengan tangan kanan bergantian agar kardus dapat melewati garis yang ditentukan
- 5) Pemenang dari permainan ini adalah kardus yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.

b) Permainan Lempar Kardus dengan Bola Tennis dengan Tangan Kiri (Model 2)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok diletakkan kardus (jarak 5 meter) dan diberi garis panjang
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola dengan tangan kiri
- 4) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap kelompok secara beranting melempar kardus dengan tangan kiri bergantian agar kardus dapat melewati garis yang ditentukan
- 5) Pemenang dari permainan ini adalah kardus yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.

c) Permainan Lempar Bola Gym Dengan Bola Tennis dengan Tangan Kanan (Model 3)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok diletakkan bola gym (jarak 5 meter) dan diberi garis panjang
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola dengan tangan kanan
- 4) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap kelompok secara beranting melempar bola gym dengan tangan kanan secara bergantian agar bola gym dapat melewati garis batas yang ditentukan
- 5) Pemenang dari permainan ini adalah bola gym yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.

d) Permainan Lempar Bola Gym Dengan Bola Tennis dengan Tangan Kiri (Model 4)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok diletakkan bola gym (jarak 5 meter) dan diberi garis panjang
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola dengan tangan kiri
- 4) Ketika aba-aba “ya” atau dengan Sempritan, siswa setiap kelompok secara beranting melempar bola gym dengan tangan kiri secara bergantian agar bola gym dapat melewati garis batas yang ditentukan

5) Pemenang dari permainan ini adalah bola gym yang terlebih dahulu melewati garis maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya.

e) Permainan Lempar Bola Gym Berhadapan Dengan Bola Tennis (Model 5).

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbaris ke belakang dan dibagi dua kelompok sehingga kedua kelompok saling berhadapan (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Jarak antara kelompok kurang lebih 8 meter.
- 3) Ditengah kedua kelompok diletakkan bola gym (4 meter dari setiap kelompok).
- 4) Setiap siswa pada kelompok A memegang bola dan kelompok B bersiap menangkap bola yang dilempar kelompok A
- 5) Ketika aba-aba dengan Sempritan, siswa Kelompok A melempar Bola Gym yang diarahkan pada kelompok B.
- 6) Selanjutnya siswa kelompok B menangkap Bola dan berupaya melempar balik Bola Gym agar bola tersebut mengarah ke Kelompok A.
- 7) Kedua kelompok melakukan perlombaan lemparan bola Gym secara beranting sesuai kelompok masing-masing.
- 8) Pemenang dari permainan ini adalah apabila bola Gym masuk pada daerah 2 meter dari garis lawan kelompok lain.
- 9) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.

f) Permainan Lempar Hulla Hop Tergantung Dengan Bola Tennis (Model 6)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok gantung hula hop (jarak 5 meter tinggi 3 meter).
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang bola
- 4) Ketika aba-aba dengan Sempritan, setiap siswa pada Kelompok masing-masing secara beranting melempar hulla hop yang tergantung dengan bergantian agar bola yang dilempat melewati lubang hulla hop.
- 5) Pemenang dari permainan ini adalah kelompok yang paling banyak bolanya melewati lubang hulla hop adalah sebagai kelompok pemenang.
- 6) Permainan ini dapat diperlombakan/diulangi lagi dengan menggunakan tangan kiri.

g) Permainan Lempar Hulla Hop Tergantung Dengan Tongkat Rotan (Model 7)

Langkah-langkah melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa berbanjar kebelakang dan dibagi atas beberapa kelompok (d disesuaikan jumlah siswa)
- 2) Didepan setiap kelompok gantung hula hop (jarak 5 meter tinggi 3 meter).
- 3) Setiap siswa secara beranting pada kelompok masing-masing memegang tongkat rotan/kayi

- 4) Guru memberikan aba-aba “ya”, setiap siswa pada kelompok masing-masing secara bergantian melempar lubang tengah hulla hop yang digantung.
- 5) Permainan ini dapat diperlombakan dengan cara setiap kelompok berupaya paling banyak memasukkan tongkat rotan/kayu ke dalam lubang hulla hop dan paling jauh lemparannya
- 6) Kelompok yang paling banyak tongkat rotan/kayu melewati lubang hulla hop dan paling jauh jarak lemparan adalah sebagai kelompok pemenang.

3. Kelayakan Model

Pengujian kelayakan model dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Analisis kebutuhan

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa guru pendidikan jasmani dan siswa SD di Kota Makassar untuk mendapatkan data tentang analisis kebutuhan model pembelajaran yang akan dikembangkan. Hasil wawancara terstruktur ditemukan bahwa 60% siswa menjawab belum mengetahui lempar lembing, 75% cukup sulit memsiswai, dan 85% menyatakan pendidikan jasmani materi lempar membosankan, dan sekira 85% menyatakan perlu model pembelajaran lempar lembing melalui permainan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dikemukakan bahwa diperlukan pengembangan model-model pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier.

b. Pengembangan produk

Terkait analisis kebutuhan, bahwa ide dari pengembangan pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier, dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani

terhadap materi lempar lembing. Berdasar ide ini, peneliti membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier dan dijadikan pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses pembelajaran.

Produk awal tersebut dituangkan dalam model pembelajaran dengan permainan. Dengan model pembelajaran melalui permainan diharapkan produk yang dikembangkan dapat tersusun secara sistematis, efektif dan efisien. Produk yang dikembangkan peneliti dikonsultasikan pada pelatih atletik, ahli pembelajaran pendidikan jasmani.

Setelah pembuatan model pembelajaran melalui permainan bombardier tersedia, langkah selanjutnya dengan mengevaluasi model pembelajaran yang dikembangkan tersebut. Evaluasi bertujuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model pembelajaran dengan permainan yang telah dibuat.

c. Ujicoba produk

Langkah uji coba produk Tahap I pada siswa SD Negeri Bertingkat Mamajang I sejumlah 10 orang siswa laki-laki dengan membandingkan efektivitas model pembelajaran sebelum dan sesudah mendapatkan model pembelajaran melalui permainan bombardier. Indikator keberhasilan produk adalah kemampuan proses psikomotorik siswa dalam melakukan lempar lembing.

Usai ujicoba Tahap I, langkah selanjutnya dilakukan ujicoba Tahap II di sekolah lain, yaitu pada siswa SD Negeri Baddoka, dengan jumlah siswa 30 orang, dengan waktu penelitian 4 kali pertemuan menggunakan desain *one grup pretest- posttest design*.

d. Penyempurnaan produk

Setelah produk awal diujicobakan, untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi oleh ahli/pelatih atletik, guru pendidikan jasmani dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani, maupun para siswa (uji coba tahap I dan uji coba tahap II).

e. Penyebaran Produk

Hasil penelitian rencananya akan diseminasi bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar melalui seminar atau publikasi dalam jurnal.

4. Efektivitas Model

a. Hasil Pengujian Pertama/Ujicoba kelompok kecil (*small group try out*)

Model permainan lempar lembing yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari para ahli/pelatih lempar lembing:

Tabel 4.2

Hasil Revisi Pelatih Atletik

No	Hal yang direvisi	Saran
1	Model 1	Model variatif dan siswa aktif bergerak. Saat melempar, lengan ayun diangkat melawati samping atas kanan kepala lengan
2	Model 2	Bola tidak didorong tetapi dilempar dan relaks.
3	Model 3	Model variatif dan siswa aktif bergerak. Namun evaluasi jarak target lemparan.
4	Model 4	Bola tidak didorong tetapi dilempar dan relaks
5	Model 5	evaluasi jarak kedua kelompok dari target lemparan agar pantulan bola tidak mencederai siswa.
6	Model 6	Model ini sangat variatif dan membuat siswa aktif bergerak.
7	Model 7	Aturan melangkah dua kali siswa harus mengoper bola kepada temannya harus diterapkan dengan ketat agar semua siswa aktif bergerak.

Tabel 4.3

Hasil Revisi Ahli Pendidikan Jasmani

No	Hal yang direvisi	Saran
1	Model 1	Lapangan fleksibel tergantung pada prasarana sekolah.
2	Model 2	Konsep model 2 ini hampir sama dengan model 1, utamakan lengan terkuat yang lebih dulu melakukan lalu sebaliknya
3	Model 3	Model 3 dengan sasaran yang besar dan bergerak, serta unsur kompetisinya terlihat cukup bagus.
4	Model 4	Konsep model 4 ini hampir sama dengan model 3, utamakan lengan terkuat yang lebih dulu melakukan lalu sebaliknya.
5	Model 5	Unsur kompetisinya tinggi sehingga jarak sasaran disesuaikan dengan kemampuan lemparan siswa.
6	Model 6	Model 5 ini sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran lempar lembing bagi siswa kelas V.
7	Model 7	Utamakan tingkat keamanan siswa setelah melempar tongkat.

Tabel 4.4

Hasil Revisi Guru Pendidikan Jasmani

No	Hal yang direvisi	Saran Guru Pendidikan Jasmani
1	Model 1	Sudah cocok diterapkan, hanya prasarana disesuaikan dengan yang ada disekolah. Ketika melakukan selayaknya melempar bukan mendorong/menolak
2	Model 2	Sudah cocok diterapkan, namun ketika melakukan selayaknya melempar bukan mendorong/menolak dan rileks
3	Model 3	Sudah cocok diterapkan dalam pembelajaran lempar lembing.
4	Model 4	Sudah cocok diterapkan dalam pembelajaran lempar lembing.
5	Model 5	Sudah cocok diterapkan. Tingkat kompetisi tinggi sehingga jarak target dipertimbangkan jarak dari

		kedua kelompok.
6	Model 6	Sudah cocok diterapkan. Perhatikan tinggi holla hop yang digantung agar tidak mencederai siswa.
7	Model 7	Sudah cocok diterapkan. Perhatikan tinggi holla hop yang digantung agar tidak mencederai siswa. Apalagi setelah melempar tongkat.

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Penggunaan alat-alat sederhana, yaitu bola tenis dan tongkat rotan, sudah baik namun sebaiknya dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Model yang digunakan cocok untuk siswa SD dalam pembelajaran lempar lembing.
- 3) Tingkat keamanan penggunaan alat baik dan layak.
- 4) Sistematis pengembangan model dari pendahuluan, inti, dan penutup, yang digunakan dalam pengembangan model lempar lembing melalui permainan bombardier bagi siswa SD cukup baik, dan perlu dilengkapi RPP.
- 5) Penyusunan model tersusun dengan baik, dari mudah ke jenjang yang lebih sulit.
- 6) Penyusunan model pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier bagi siswa SD dirasakan efektif membantu guru pendidikan jasmani dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Setelah model mengalami revisi, selanjutnya dengan mengujicobakan produk kepada kelompok kecil 10 orang siswa dan melihat bagaimana efektifitas model pembelajaran lempar lembing pada proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil penilaian model pembelajaran lempar lembing dengan permainan (hasil analisis ada pada lampiran) diperoleh jumlah data = 249. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran konvensional secara keseluruhan = $249 : 330 = 0,755$ atau 75.5% dari

kriteria yang diharapkan. Dengan terujinya produk yang berupa model pembelajaran tersebut, langkah pengujian produk untuk tahap terbatas ini dinyatakan selesai.

b. Hasil Pengujian Tahap Kedua

Setelah hasil pengembangan produk pembelajaran lempar lembing dengan permainan bagi siswa SD Negeri Bertingkat Mamajang I diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar (*field try out*). Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 7 model yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar (*field try out*).

Hasil uji efektifitas model yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes terhadap 30 orang siswa SD Negeri Baddoka yang diberikan perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier. Perlakuan ini diberikan selama 4 kali pertemuan dengan menggunakan 3 sampai 4 model dalam setiap kali pertemuan. Sedangkan tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes keterampilan proses lempar lembing untuk mengetahui proses lempar lembing siswa dengan menggunakan rubrik penilaian kebenaran gerak tahap awalan, tahap lempar dan tahap lanjutan dengan melakukan penskoran terhadap gerakan yang dilakukan pada saat melempar.

Berdasarkan hasil statistika uji efektifitas model dengan menggunakan hasil penilaian proses gerakan lempar lembing ditemukan pada tes awal nilai rata-rata 14.70, standar deviasi 1.466 data minimum 12, data maksimum 18 dan nilai total 441 dari sejumlah 30 sampel. Sedangkan tes akhir nilai rata-rata 20.67, standar deviasi 1.422 data

minimum 19, data maksimum 23 dan nilai total 620 dari sejumlah 30 sampel

Sejalan dengan uji efektifitas, dilanjutkan uji-t berpasangan diperoleh nilai = 35.222 (sig = 0.000 < α 0.05). Hasil ini menunjukkan hipotesis alternatif diterima, atau ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran lempar lembing dengan permainan bombardier terhadap peningkatan kemampuan lempar lembing pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil (*small try out*) dan ujicoba kelompok besar (*field try out*) dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier efektif diberikan bagi siswa Sekolah Dasar.

5. Penyempurnaan Produk

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir kemampuan proses lempar lembing (tahap uji kedua) bahwa pengembangan model pengembangan lempar lembing melalui permainan bombardier sangat efektif ($p < 0.05$). Namun demikian, model pembelajaran ini masih perlu disempurnakan antara lain penjelasan perlu mendetail baik saat di kelas sebelum materi ini diberikan saat praktek sehingga tidak banyak waktu yang terbuang, bagi sekolah yang memiliki sarana dan prasarana yang terbatas perlu menyesuaikan, penggunaan bola tenis dianggap ringan sehingga gerakan lanjutan yang berpusat pada togok kurang dilibatkan sehingga akhir dari gerakan hanya pada bahu.

B. Pembahasan Produk

Produk yang dikembangkan bermaksud meningkatkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani materi lempar lembing bagi siswa sekolah dasar. Model ini didesain berdasarkan karakteristik kebutuhan anak dalam aktivitas gerak, yang secara psikologis anak usia 11-12

tahun ini lebih senang dengan aktivitas bermain, sehingga dalam model ini penerapan dilakukan dengan prinsip permainan dan siswa antusias untuk melakukan. Menurut Hidayatullah (2013) bahwa anak kelas 5 dan 6 (usia 11 – 12 tahun) ditinjau dari karakteristik fisiologis, permainan-permainan aktif lebih disukai, baik anak laki-laki maupun anak perempuan. Permainan aktif yang dimaksud disini adalah suatu bentuk permainan melempar atau menjatuhkan suatu benda ke target dan yang didalam pelaksanaannya terdapat unsur lomba atau kompetisi.

Hasil ujicoba tahap kedua penggunaan model ini ternyata menghasilkan peningkatan yang signifikan ($p < 0.05$), artinya model ini sangat efektif untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi ajar lempar lembing. Walaupun saat ini, nomor lempar lembing sudah tidak diajarkan lagi di tingkat sekolah dasar tetapi untuk memenuhi muatan lokal dan disesuaikan dengan adanya bahan yang mudah diperoleh memungkinkan materi sangat mudah diajarkan termasuk sekolah yang ada di daerah terpencil.

Subyek penelitian adalah sekolah yang memiliki sarana prasarana olahraga yang belum memadai, tetapi dari hasil penelitian memberikan pengaruh yang positif. Dengan pertimbangan bahwa model pembelajaran ini mudah, murah, menarik dan massal dilaksanakan. Lalu bagaimanapun dengan sekolah yang memiliki sarana prasarana yang memadai? Pasti akan lebih baik lagi peningkatannya. Pada bagian lainnya, model pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardie memberikan keleluasaan pada siswa untuk bergerak dengan melibatkan togok dan ekstremitas superior serta stabilitas dari ekstremitas inferior, peralatan yang digunakan tidak perlu baku (dapat disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang ada di sekolah masing-masing atau boleh dimodifikasi), uraian materi yang disajikan mulai dari mudah ke sukar,

dan nada unsur kompetensi didalamnya. Dengan demikian, Syahrudin., Saleh., Rizal (2017) menyatakan bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh siswa karena mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa serta memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga. Melalui bermain dapat dikembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga.

Untuk mengatasi solusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada nomor lempar lembing dapat dilakukan dengan beragam model permainan antara lain permainan lempar kardus dengan bola tenis atau tongkat kayu, simpai yang digantung lalu dijadikan target untuk dilempar dengan bola atau tongkat kayu. Beragam model permainan ini, memberikan kesempatan pada siswa untuk bergerak sambil bermain dengan melibatkan seluruh anggota tubuh dengan mekanisme bahwa permainan ini dimodifikasi sehingga dapat secara optimal dimanfaatkan oleh siswa sekolah dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Syahrudin, Saleh, dan Rizal (2017) mengemukakan bahwa pemberian materi dalam pendidikan jasmani melalui bermain dapat memodifikasi teknik, pengajaran, aturan dan lingkungan. Adapun berbagai modifikasi yang dilakukan, yaitu berupa gerakan-gerakan yang sederhana tetapi mengaktifkan semua lengan (ektremitas superior); baik bagian dextra maupun sinixtra. Hal ini bermaksud agar siswa mengaktifkan extremitas superior dengan mengikuti sifat gerakan-gerakan otot baik *agonis*, *antagonis*, *horizontal* dan *stabilizser*. Menurut Syahrudin dan Latuheru (2019) bahwa extremitas superior memiliki otot yang merupakan alat gerak aktif sehingga menjadi sumber kekuatan bagi tubuh.

Model-model permainan pada akhirnya juga akan membawa siswa untuk bekerja sama dengan teman kelompok, serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hal senada ini yang dikemukakan Gusril (2016) bahwa keuntungan yang diperoleh dari aktivitas bermain, yaitu membuang ekstra energy (*surplus energy*); mengoptimalkan pertumbuhan tulang, otot dan organ-organ; meningkatkan nafsu makan anak; anak belajar mengontrol diri; berkembangnya berbagai keterampilan; meningkatkan daya kreatifitas; menemukan arti dari benda-benda yang ada disekitarnya; mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedudukan; bergaul dengan anak lainnya; kesempatan menjadi pihak yang kalah atau menang; belajar mengikuti aturan; dan mengembangkan kemampuan intelektual

Sejalan dengan hal di atas, bahwa ketika siswa melakukan model pembelajaran pendidikan jasmani tersebut gerakan-gerakan yang dilakukan dapat melibatkan semua bagian persendian (*articulation*) sehingga dapat terjadi macam-macam gerakan seperti *fleksi, ekstensi, hiperfleksi, hiperekstensi, abduksi, adduksi, rotasi* dan lain-lainnya. Ketika melakukan semua gerakan-gerakan ini, sasaran utama adalah mengaktifkan semua sifat-sifat otot sehingga bermuara pada terjadi koordinasi gerakan. Dengan terjadinya koordinasi yang baik, akibat otot-otot baik agonis maupun antagonis memiliki mekanisme kinesthesis yang baik.

Hasil penelitian Muttaqin (2012) bahwa “pemberian pendekatan bermain dapat memperbaiki pembelajaran senam lantai yang belum optimal dan dapat meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan siswa kelas V SDLB C”. Aktivitas bermain yang dilaksanakan dengan gembira akan mempengaruhi hormon-hormon dan merangsang pertumbuhan (Gusril, 2016). Ditinjau dari aspek fisiologis, bermain akan

memberikan perasaan gembira. Hal itu disebabkan otak menstimulasi *master gland* (kelenjar pituitary) untuk mensekresi hormon endorfin, yaitu suatu senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh. Hormon endorfin diproduksi oleh tubuh kita di kelenjar pituitary, yaitu pada saat kita merasa bahagia (tertawa) demikian pula pada saat kita istirahat yang cukup. Bahkan hormon ini bertindak seperti morphine dimana daya pengaruhnya pada tubuh seseorang 200 kali lebih besar dari morphine.

Dengan bermain melalui pendidikan jasmani akan meningkatkan sistem hormonal pada siswa. Sebagaimana dikemukakan Rafey (dalam Rachmah, 2009), bahwa aktivitas jasmani dapat meningkatkan perhatian dan motivasi, karena diiringi peningkatan kadar dopamin dan norepinefrin, sehingga akan membuat semangat, kecemasan lebih rendah, dan rasa percaya diri lebih tinggi. Bahkan aktivitas jasmani yang teratur dan sistematis akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter, memperbaiki aliran darah, dan merangsang faktor pertumbuhan otak (*brain growth factor*).

BAB. 5. SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier sangat dibutuhkan oleh guru pendidikan jasmani. Secara umum guru sangat membutuhkan berbagai macam model pembelajaran lempar lembing yang variatif terutama dengan penggunaan alat sederhana. Hal ini dikarenakan ketergantungan para guru pendidikan jasmani pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan, sehingga menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa siswa.
2. Berdasarkan pentahapan penelitian dan pengembangan yang menghasilkan produk berupa model pembelajaran lempar lembing melalui permainan bombardier dengan menggunakan alat sederhana, didapatkan bahwa secara keseluruhan produk ini efektif dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani dalam membelajarkan gerak dasar lempar lembing pada siswa Sekolah Dasar. Hal ini bisa dilihat dari pembahasan hasil analisis uji coba produk, bahwa dari segi keberadaan produk (tingkat urgensi, kebermanfaatan dan kepraktisannya) dan tingkat efisiensi (waktu, tenaga dan biaya), serta tingkat kejelasannya, maka produk ini merupakan solusi yang tepat atas masalah yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani dalam membelajarkan gerak dasar lempar lembing.
3. Berdasarkan hasil uji efektifitas model, terbukti secara empiris bahwa hasil produk berupa model pembelajaran gerak dasar lempar lembing untuk siswa Sekolah Dasar memiliki efektifitas yang sangat baik ($\text{sig} < \alpha 0.05$), atau dengan kata lain bahwa model pembelajaran gerak dasar lempar lembing melalui permainan bombardier efektif untuk

meningkatkan proses kebenaran gerak dasar lempar lembing tanpa awalan.

Berdasarkan kelebihan dan kelemahan model yang dikembangkan, keberagaman situasi dan kondisi dari tempat pengembangan, keberagaman kemampuan para pengguna model yang dikembangkan ini, perlu dirumuskan saran-saran dalam penggunaan model ini agar bisa berlangsung secara efektif dan efisien. Saran-saran itu adalah sebagai berikut:

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini merupakan alat yang digunakan untuk membelajarkan gerak dasar lempar lembing pada siswa. Dalam pemanfaatannya sangat perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi sekolah, tingkat keberagaman, pengalaman dan kompetensi pengguna, artinya produk ini tidak harus diterapkan secara sama, bentuk dan waktu permainan yang sama pula. Jadi generalisasi tidak berlaku dalam pemanfaatan produk ini, yang ada adalah produk ini hanya merupakan sebuah feedback bagi guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan bentuk model lain untuk mendapatkan tujuan pembelajaran gerak dasar lempar lembing.

2. Saran Deseminasi

Hasil pengembangan model pembelajaran gerak dasar lempar lembing untuk siswa Sekolah Dasar dapat dilakukan di Sekolah Dasar lain sehingga keberadaan dan penggunaan model ini bisa tersebar lebih luas dan tidak menutup kemungkinan bisa dikembangkan lagi. Produk ini dapat dijadikan sebagai salah satu modul pembelajaran untuk membelajarkan gerak dasar lempar lembing pada siswa Sekolah Dasar.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Produk ini masih memerlukan pengkajian dan uji coba secara intensif dan kontinyu, serta diberlakukan pada kancah yang mempunyai karakteristik lebih beragam, sebagai upaya untuk memperoleh umpan balik guna melakukan penyempurnaan. Subyek yang terlibat dalam kegiatan evaluasi dan uji coba lebih diperluas dengan melibatkan guru sebagai pengguna dan siswa sebagai subyek yang dibelajarkan.

Pengkajian yang perlu dilakukan pada pengembangan yang selanjutnya adalah pada tingkat relevansi bentuk model yang diharapkan lebih bervariasi, inovatif dan merangsang siswa untuk lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya pada materi gerak dasar lempar lembing. Relevansi format penilaian dan pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan atas indikator dan deskriptornya serta bentuk instrumen tes untuk mengukur kemampuan siswa lebih rasional dan mudah dipahami serta mudah dipakai oleh pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Gumanti, Tatang Ary., Yunidar., Syahrudin. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Gusril. 2016. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press
- Hidayatullah, M. Furqan. 2013. *Aktivitas gerak Pada Masa Kanak-kanak*. Solo: Cakra Wijaya Press
- <https://www.google.co.id/search?q=cara+membawa+lempar+lombing&biw>
- Isjoni. 2013. *Cooperatif Learning*. Bandung: Alfabeta.
- Jarver, Jess. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonath, U., Haag, E., Krempel, R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Duduque. IOWA: W.M.C. Brown Publisher.
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Ditjen Dikti
- Kosasih., Engkos 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Landau, Sidney I. 2002. *The New International Websters Student Dictionary of The English Language*. USA: Trident Press International
- Lutan, Rusli. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, Amung., Saputra, Yudha. M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar. Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikn dan Kebudayaan
- Muttaqin, Moeh. Arif 2012. Meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai guling depan dengan pendekatan bermain untuk anak tunagrahita kelas V SDLB C di SLB Pembina Tingkat

<http://library.um.ac.id/ptk/index.php?mod=detail&id=57576>

- Nur, Masjumi. 2008. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Makassar: FIK UNM Makassar
- Nurokhman, Arif. 2004. *Survey Tingkat Keterampilan gerak dasar Siswa Kelas V dan VI se Kecamatan Bojionsari Purbalingga*: Unnes: Skripsi
- Pangewa, Maharuddin. 2010. *Perencanaan Pembelajaran*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Pate, Russell R., McClenaghan, Bruce, and Rotella. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia: Saunders College Publishing
- Penjas1.blogspot.co.id/2013/11/materi-lempar-lembing.html
- Pribadi A. Benny. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta : PT. Dian Rakyat
- Rachmah, L.A. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neurosains*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 6 (1): 65-74
- Rusman. 2012. *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Litera Prenada Media Group.
- Slavin, Robert. E. 2011. *Cooperative learning Teori, Riset, & Praktik*. Bandung; Nusa Media
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik. Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD setara D-II*. Jakarta: Depdikbud.

- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Direktorat. Pendidikan dan kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi
- Sujino. Yuliani Nurani., Sujiono, Bambang. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Anak*. Jakarta : PT Indeks
- Suherman. Adang. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. 2000.
- Suprijono, Agus. 2013. *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syahrudin., Suyuti, Andi. 2016. *Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Passing Atas Bolavoli*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan Volume 02, Nomor 01, Januari-Juni 2016: 11-22
- Syahrudin., Latuheru, Ricardo Valentino. 2019. *The Effect of The Strength of Extremity and Motivation on Forward Roll of Achievement Learning*. Journal of Physical Education, Health and Sport. Vol. 6 (1): 11-17
- Syahrudin., Saleh, Muhammad Syahrul., Rizal, Andi. 2017. *Peningkatan Koordinasi Mata Tangan Melalui Model Pembelajaran Berbasis Bermain Bagi Anak Tuna Grahita*. Prosiding Seminar Nasional LP2M UNM,- ojs.unm.ac.id: 116-119
- Syahrudin., Saleh, Muhammad Syahrul., Saleh, M. Sahib. 2019. *Pengaruh Kinestetik, Sikap, Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk> Volume 5 Nomor 2: 232-248
- Syarifuddin, Aip. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti. 1992.
- Tarigan, Beltasar. 2000. *Penjaskes Adaptif*. Jakarta: Depdikbud

- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Yus S. Yusakarim. 2011. Implementasi Program Alternatif Pendidikan Olahraga (Pendidikan Olahraga Adaptif) Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (SPLB -C Cipaganti dan SPLB B Cicendo) Di Bandung-Jawa Barat. *Preliminary Study*. Vol.5 no.1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK-UPI