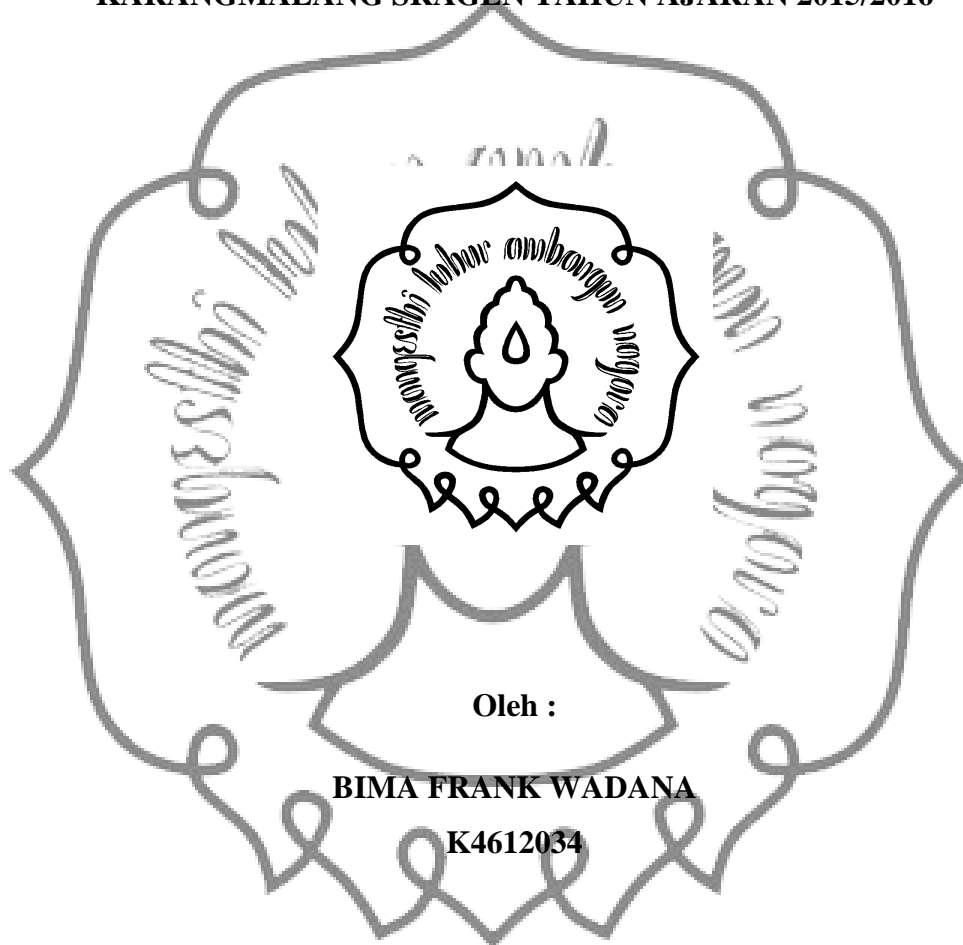


JURNAL SKRIPSI

**MENINGKATKAN KOMPETENSI KETERAMPILAN GERAK DASAR
KONTROL OBJEK MELALUI BERMAIN DAN BEROLAHRAGA
PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI PURO 1
KARANGMALANG SRAGEN TAHUN AJARAN 2015/2016**



Oleh :

BIMA FRANK WADANA

K4612034

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juni 2016

**MENINGKATKAN KOMPETENSI KETERAMPILAN GERAK DASAR
KONTROL OBJEK MELALUI BERMAIN DAN BEROLAHRAGA
PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI PURO 1
KARANGMALANG SRAGEN TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Bima Frank Wadana, Drs. Sarwono, M.S, Waluyo, S.Pd., M.Or
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta**

e-mail: frankwadana@gmail.com

ABSTRAK

Bima Frank Wadana, K4612034. **MENINGKATKAN KOMPETENSI KETERAMPILAN GERAK DASAR KONTROL OBJEK MELALUI BERMAIN DAN BEROLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI PURO 1 KARANGMALANG SRAGEN TAHUN AJARAN 2015/2016.** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek melalui penerapan bermain dan berolahraga, serta untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pembelajaran melalui bermain dan berolahraga dengan pembelajaran konvensional *direct instruction* terhadap pembelajaran keterampilan gerak dasar kontrol objek pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi (PEK). Penelitian dilaksanakan dengan desain *Matching Pretest-posttest Comparison Group Design*. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 40 peserta didik. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok kontrol sebanyak 20 peserta didik dan kelompok eksperimen sebanyak 20 peserta didik. Penelitian ini diterapkan selama 8 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data dengan angket respon serta tes dan pengukuran keterampilan gerak dasar kontrol objek yaitu dengan TGMD-2 (*Test Gross Motor Development-2*) dan lembar observasi atau lembar pengamatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan analisis respon Ya dan Tidak sebanyak 20 peserta didik yang merespon Ya dengan rata-rata 18 dengan presentase 90% dan yang merespon Tidak dengan rata-rata 2 dengan presentase 10%. Dalam pembelajaran konvensional tidak dapat dilaksanakan observasi saat pembelajaran berlangsung, karena pembelajaran tidak terdesain secara rinci sebagaimana kelompok eksperimen.

Keefektifan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga yang diterapkan dalam pembelajaran mengalami peningkatan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek dilihat dari analisis deskriptif hasil statistik menunjukan bahwa peserta didik yang diberikan perlakuan dengan model pembelajaran bermain dan berolahraga yang diterapkan mengalami peningkatan

lebih baik dengan peserta didik yang mendapatkan pembelajaran konvensional *direct instruction*. Pada kelompok kontrol saat *pretest* peserta didik yang masuk dalam deskripsi peringkat rata-rata mendapat 10 peserta didik dan dibawah rata-rata terdapat 10 peserta didik setelah mendapat perlakuan konvensional peserta didik saat *posttest* efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek tidak signifikan. Sedangkan pada kelompok eksperimen saat *pretest* peserta didik yang masuk dalam deskripsi peringkat di atas rata-rata terdapat 1 peserta didik, rata-rata terdapat 7 peserta didik, di bawah rata-rata 12 peserta didik setelah mendapat perlakuan dengan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga peserta didik saat *posttest* meningkat menjadi 1 peserta didik dalam deskripsi peringkat superior, 4 peserta didik dalam deskripsi peringkat di atas rata-rata, 12 peserta didik dalam deskripsi peringkat rata-rata, 3 peserta didik dalam deskripsi peringkat di bawah rata-rata.

Dari segi produk, hasil perhitungan statistik deskriptif bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga mempunyai nilai rata-rata *pretest* 49,90 dan meningkat menjadi 53,95 pada nilai *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberi perlakuan pembelajaran konvensional *direct instruction* rata-rata nilai *pretest* 49,90 dan meningkat menjadi 51.70 pada nilai *posttest*.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek dengan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga lebih baik dibanding hasil peningkatan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek dengan pendekatan konvensional.

Kata kunci : Bermain, Berolahraga, Keterampilan Gerak Dasar Kontrol Objek

ABSTRACT

Bima Frank Wadana. K4612034. BASIC SKILLS COMPETENCE INCREASE MOTION CONTROL OBJECT THROUGH PLAY AND EXERCISE AT SIX GRADE STUDENTS OF SDNEGERI PURO 1 KARANGMALANG SRAGEN 2015/2016 ACADEMIC YEAR. Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty Sebelas Maret University of Surakarta, June 2016.

This study aims to determine the effectiveness of skill competencies basic motion control objects through application of play and exercise, as well as to determine whether there is influence of learning through play and exercise with conventional learning direct intruction to skill learning basic motion control objects on the learner class VI Elementary School Puro 1 KarangmalangSragen the academic year 2015/2016.

This study is a quasi experimental design (PEK). The experiment was conducted with design Matching pretest - posttest Comparison Group Design . The subjects were students sixth grade SD Negeri puro 1 Karangmalang sragen academic year 2015/2016 , amounting to 40 learners. In this research, there are two groups: a control group of 20 students and an experimental group of 20 learners. This study applied for 8 sessions. Data collection techniques by questionnaire responses as well as test and measurement skills of basic motion

control object is to TGMD - 2 (Test of Gross Motor Development- 2) and the observation sheet or sheets observation .

Based on the analysis of the results showed response Yes and No as many as 20 students who responded yes with an average of 18 with a percentage of 90 % and that responds not with an average of 2 with a percentage of 10 % . In the conventional learning can not be performed when the observation of the learning takes place , because learning is not terdesain in detail as the experimental group.

The effectiveness of the implementation of learning model playing and exercising are applied in teaching heightened skill competencies basic motion control object seen from the analysis descriptive statistical results showed that the students were given treatment by learning model playing and exercising are applied to increase better with learners who get learning conventional direct instruction. In the control group when pretest learners are included in the description of the average rank gets 10 learners and below the average there are 10 students after receiving the conventional treatment of learners when posttest effectiveness of controls object basic motor skills competency is not significant. While the experimental group pretest students who entered in the description above ratings averaged 1 students, on average there are 7 learners, below the average of 12 students after receiving treatment with the application of learning to play and exercise participants learners when posttest increased to 1 learners in the description of superior rank, 4 learners in rank description above average, 12 students in the description of the average rating, 3 learners in rank description below average.

In terms of products , the results of calculation of descriptive statistics that the experimental group were given treatment application of learning models play and exercise have an average value of pretest 49.90 and rose to 53.95 on the value of the posttest. While the control group of conventional direct instruction learning diberiperlakukan average pretest score 49.90 and rose to 51.70 on the value of the posttest

This suggests that the results of basic movement skills competency control objects with the application of learning to play and exercise is better than the result of improving the competence of basic motor skills control objects with conventional approaches .

Keywords: *Playing, Exercising, Skills Basic Motion Control Objects*

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional dalam

rangka sistem pendidikan nasional (Rahayu.2013:7).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran dalam meningkatkan kualitas peserta didiknya, hal ini mengacu pada tujuan pendidikan untuk membentuk manusia seutuhnya. Oleh karenanya sistem pendidikan di Indonesia dibuat secara bertingkat, di tandai dengan berbagai jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan

Tingkat Pertama (SMP), Sekolah Menengah Umum (SMU) sampai dengan Perguruan Tinggi (PT), yang didalamnya terdapat kurikulum pendidikan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Khususnya pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup, ruang lingkup tersebut meliputi aspek-aspek antara lain: Permainan dan olahraga, Aktivitas pengembangan, Aktivitas Senam, Aktivitas Ritmik, Aktivitas Air, dan Kesehatan.

Pada proses pembelajaran hingga saat ini masih juga ditemukan pengajar yang memposisikan peserta didik sebagai objek belajar, bukan sebagai individu yang harus dikembangkan potensi yang dimilikinya. Sehingga dalam penerapannya sekolah menggunakan kurikulum 2013 namun dalam penerapannya terdapat kendala-kendala yang mengakibatkan kesenjangan dan terhambatnya proses pembelajaran.

Pembelajaran sekolah dasar khususnya pendidikan jasmani menuntut tercapainya keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar ada 3 yaitu ; Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif. Dalam hal ini gerakan manipulatif yaitu: mendorong, memukul, memantul, melempar, menyepak, serta mengguling, menerima, menangkap, dan menghentikan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen, kegiatan belajar mengajar (KBM) kurang berjalan seperti yang diharapkan karena proses kegiatan pembelajaran masih berpusat pada guru yang mengutamakan penguasaan keterampilan berolahraga, maka kegiatan pembelajaran anak sama dengan kegiatan yang diperintah oleh guru. Pembelajaran yang seperti ini menjadikan peserta didik jenuh dan merasa cepat bosan. Pembelajaran gerak dasar pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 terlihat masih ada peserta didik yang kurang aktif dalam pelaksanaan pembelajaran, hal

tersebut dikarenakan guru sebagai pengajar mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran karena masih menggunakan model pembelajaran konvensional, sehingga masih banyak peserta didik yang kurang aktif, seperti masih duduk-duduk dalam pembelajaran, bercanda dengan temannya, kurang seriusnya dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu kendala yang sering muncul dalam pembelajaran yakni belum efektifnya sistem pembelajaran di sekolah. Dikarenakan Strategi pembelajaran guru yang konvensional membuat peserta didik merasa jenuh untuk mengikuti proses pembelajaran tersebut. Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil kompetensi peserta didik salah satunya adalah kurang kreatifnya guru dalam membuat dan mengembangkan pendekatan pembelajaran yang ada sehingga proses pembelajaran kurang menarik minat peserta didik, monoton sehingga peserta didik merasa jenuh/bosan dengan pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam Keterampilan gerak dasar kontrol objek peserta didik yang masih rendah, kesulitan memahami dan mempraktikkan materi yang disampaikan guru, kesulitan menyesuaikan langkah-langkah dalam materi tersebut, dan didukung pula dengan strategi pembelajaran guru yang masih tradisional dan terbatas dalam membangkitkan ketertarikan dan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran. Keterbatasan strategi pembelajaran dan masih rendahnya pemahaman terhadap materi yang disampaikan mengharuskan guru harus lebih variasi lagi agar peserta didik dapat memahami materi keterampilan gerak dasar. Peran aktif peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan .

Beberapa penjelasan karakteristik anak sekolah dasar dari berbagai sumber, karakteristik anak sekolah dasar yaitu; senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam berkelompok, serta senang merasakan/melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, memungkinkan peserta didik berpindah, bergerak, belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Agar pembelajaran penjas khususnya untuk pokok bahasan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek menjadi maksimal, maka penyampaian materi pembelajaran penjas pada anak SD yang dilihat dari karakteristiknya maka disampaikan melalui bermain dan berolahraga. Mengingat bermain adalah dunia anak, serta selaras dengan itu bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. (Hidayatullah, 2008:4) dan menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Dalam pemecahan latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan solusi yaitu bermain dan berolahraga, pembelajaran ini mengharuskan siswa untuk menciptakan suasana pembelajaran aktif, kreatif, efektif, menyenangkan serta meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Dalam hal ini peneliti menggunakan cara bermain dan berolahraga. Sehingga peneliti ingin mengadakan penelitian “Meningkatkan Kompetensi Keterampilan Gerak Dasar Kontrol Objek Melalui Bermain Dan Berolahraga Pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen Tahun Pelajaran 2015/2016”.

IDENTIFIKASI MASALAH

Dalam latar belakang masalah yang telah diteliti ditemukan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Pembelajaran penjas di sekolah lebih berorientasi pada pembelajaran konvensional atau apa adanya di sekolah
2. Kemampuan gerak dasar peserta didik masih belum terpenuhi dalam pembelajaran.
3. Kemampuan gerak dasar yang kurang diperhatikan dan tidak ditingkatkan berpengaruh kurang baik terhadap tampilan gerak siswa.
4. Pembelajaran penjasorkes yang diterapkan pada SD Negeri Puro 1 belum menunjukkan peningkatan kompetensi gerak dasar kontrol objek secara maksimal.
5. Meningkatkan kompetensi melalui bermain dan berolahraga pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen terhadap keterampilan gerak dasar kontrol objek.

B. PEMBATASAN MASALAH

Dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek
2. Penerapan bermain dan berolahraga pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen Tahun Pelajaran 2015/2016

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah penerapan bermain dan berolahraga efektif untuk meningkatkan kompetensi gerak dasar kontrol objek pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen Tahun Pelajaran 2015/2016?

2. Apakah terdapat peningkatan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek antara bermain dan berolahraga dengan pembelajaran konvensional?

D. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui keefektifan peningkatan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek melalui bermain dan berolahraga pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun pelajaran 2015/2016.
2. Membandingkan pembelajaran melalui bermain dan berolahraga dengan pembelajaran konvensional terhadap peningkatan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun ajaran 2015/2016.

E. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang disampaikan di atas, manfaat penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan dan bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani maupun komponen sekolah lainnya yang memiliki karakteristik sama dalam meningkatkan kompetensi belajar dan kemampuan peserta didik.
2. Dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek bagi peserta didik yang dijadikan objek penelitian.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pemikiran dan bahan informasi serta memberikan gambaran mengenai pembelajaran melalui bermain dan berolahraga terhadap kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek di SD Negeri Puro 1.
4. Bagi peneliti sendiri dapat pengalaman dan pengetahuan tentang pembelajaran melalui bermain dan berolahraga terhadap kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek di SD Negeri

Puro 1 dan dapat dikembangkan lebih lanjut untuk penelitian-penelitian yang selanjutnya.

II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Keterampilan Gerak Dasar (KGD) Kontrol Objek

a. Pengertian KGD

Keterampilan gerak dasar adalah aktivitas gerak umum yang dapat diamati dalam pola gerak spesifik. Keterampilan gerak yang umumnya digunakan dalam aktivitas gerak olahraga adalah KGD tingkat lanjut (*advance*). Beberapa contoh aktivitas gerak dalam olahraga yaitu Menangkap dalam softball dan criket, melempar pada baseball, lempar lembing, servis tenis, lempar pada netbal; merupakan gerak lanjut dari gerak melempar *overhand*. Keberadaan seluruh atau sebagian dari lemparan *overhand* dapat dideteksi dalam pola yang digunakan dalam keterampilan gerak olahraga yang spesifik.

Perkembangan motorik (gerak) manusia tidak terlepas dengan ilmu gerak, *performance* manusia, pendidikan jasmani, dan *body movement*. Gerak merupakan istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Perilaku gerak (*motor behavior*) merupakan sub disiplin yang menekankan pada investigasi mengenai prinsip-prinsip perilaku manusia.

Secara kodrati setiap anak memiliki kemampuan gerak dasar yang dibawa sejak lahir. Beberapa ahli mengemukakan pendapat mengenai pengertian gerak dasar. Syarifuddin dan Muhadi (1992: 24) menyatakan, "Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar". Ma'mun dan Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa, "Kemampuan gerak dasar

merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”.

Sedangkan menurut Department of Education (2013:15) “*Fundamental Movement Skills (FMS) are movement patterns that involve different body parts such as the legs, arms, trunk and head, and include such skills as running, hopping, catching, throwing, striking and balancing*”. Maksudnya keterampilan gerak dasar adalah pola gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, leher dan kepala, dan termasuk keterampilan seperti berlari, melompat, menangkap, melempar, memukul, dan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa gerak dasar adalah pola gerak mendasar atau fundamental yang biasa dilakukan serta melibatkan bagian-bagian tubuh yang berbeda guna meningkatkan kualitas hidup.

b. Klasifikasi KGD

Pola gerak dasar Menurut Ma'mun dan Saputra (2000:20) gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut :

- 1) Kemampuan Gerak dasar lokomotor adalah digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat, dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop).
- 2) Gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan berpindah tempat. Umumnya anak-

anak kurang menyukai gerakan-gerakan ini dibanding kepada gerakan-gerakan lokomotor.

- 3) Keterampilan manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor. Di sebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut bisa melempar, menendang, menangkap, menyetop bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul softball, dsb. Sedangkan benda-benda yang dilibatkan adalah berupa bola, pemukul, raket, balon, simpai,

Menurut (ACHPER, 2009. Online: www.sportnz.org.nz. 2012) yang dikutip

Sarwono.@fkip.uns.ac.id

Keterampilan-keterampilan gerak dasar dan aktivitasnya dikelompokkan dalam tiga kategori:

- 1) Keterampilan lokomotor melibatkan gerak tubuh ke segala arah dari satu titik ke titik yang lain. Yang termasuk keterampilan lokomotor ini adalah berjalan, berlari, menghindar, meloncat, melompat, dan melompat-lompat.
- 2) Keterampilan stabilitas melibatkan baik keseimbangan statis (dalam keadaan diam)

maupun dinamis (dalam keadaan bergerak), dan rotasi (putaran).

- 3) Keterampilan manipulatif melibatkan memegang dan mengendalikan alat dengan tangan, kaki atau menggunakan (tongkat, pemukul atau raket). Yang terkategori keterampilan manipulatif adalah melempar, dan menangkap, memukul dengan tangan, kaki dan aplikasinya (misalnya menendang, memvoli, memukul, dan mendribel).

c. KGD Kontrol Objek

Menurut Liang (2013) kemampuan mengontrol obyek dibutuhkan anak untuk mengontrol objek menggunakan bagian tubuh atau menggunakan suatu alat. Ada dua tipe dari mengontrol obyek yaitu: pertama *populsif* (Mengirim suatu obyek, contoh melempar, menendang, memukul), kedua *receptif* (menerima obyek, Contohnya menangkap, mendribel bola, dan menerima *shuttlecoce*).

Kemampuan *populsif* lebih mudah karena anak tidak mengontrol obyek yang dikirim. Tidak kemampuan *receptif* yang memerlukan kemampuan perseptual dan koordinasi untuk memindah tubuh ke dalam posisi untuk menerima obyek yang datang. Dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dalam banyak permainan dan olahraga, sering diperlukan keduanya yaitu kemampuan *populsif* dan *receptif* (menangkap dan mempassingnya kembali atau menerima dan memukul balik).

Kemampuan keterampilan kontrol objek merupakan bentuk

ketangkasan bermain atau kinerja dimana satu orang atau lebih secara fisik berinteraksi dengan satu atau lebih objek. Keterampilan manipulatif objek/kontrol objek adalah keterampilan yang dibutuhkan untuk bola bergerak dan objek-objek disekitar. Melibatkan penerapan pengendalian objek tangan, dan kaki, penerapan (tongkat, bat atau raket). Keterampilan manipulatif termasuk melempar, dan menangkap, memukul dengan tangan, kaki (Misalnya menendang, voli, *batting*, dan *dribbling*). (www.sportwellington.org.nz).

d. Pengertian Kompetensi

Kompetensi dalam belajar, Hosnan (2014:23) berpendapat, pembelajaran yang dilakukan dengan orientasi pencapaian kompetensi peserta didik. Muara dari pembelajaran tersebut meningkatkan kompetensi peserta didik yang dapat di ukur dalam pola sikap, pengetahuan, dan ketrampilannya. Sedangkan dalam direktorat pembinaan SMK Depdikbud (2008) yang dikutip Hosnan berpendapat bahwa kompetensi Yaitu “Spesifikasi dari pengetahuan, keterampilan, dan sikap serta penerapan dari pengetahuan, keterampilan tersebut dalam suatu pekerjaan atau lintas industri, sesuai dengan standar kinerja yang diisyaratkan. Konsep kompetensi difokuskan pada apa yang diharapkan dari seorang pekerja di tempat kerja dan bukan dalam proses belajar. Semua aspek pelaksanaan pekerjaan dan yang termasuk di dalamnya bukan hanya tugas kecil adalah arti sempit.

e. Bermain dan Berolahraga

1) Bermain

Menurut Mukholid dan Satyawati (2009 : 20). sebagai suatu

aktivitas spontan yang dilakukan sesuai pilihan pelakunya dengan didasari motivasi dari dalam diri pelaku, dimana aktivitas yang dilakukannya merupakan bentuk ekspresi dirinya yang secara tidak disadari berpengaruh pada perkembangan pelaku secara multilateral.

Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela, dimana anak berada dalam dunia yang tidak nyata sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. (Hidayatullah, 2008:4). Bermain adalah kegiatan yang spontan, sukarela, menyenangkan, dan fleksibel yang melibatkan kombinasi dari tubuh, penggunaan simbol dan hubungan objek.

2) Berolahraga

Beberapa ahli berpendapat mengenai pengertian olahraga. Istilah olahraga menurut Webster's New Collegiate Dictionary (1980) yang dikutip syarifudin dari buku Azas dan Falsafah Penjaskes (2004:1.5) mengatakan bahwa olahraga yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapat kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletik games). Sedangkan dalam pola pembangunan olahraga yang disusun kantor menpora (Menpora;1984) yang dikutip Syarifuddin dalam buku Azas dan Falsafah Penjas disebutkan bahwa "olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kesegaran jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal". Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang

berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga dan atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

B. Kerangka Berfikir

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui bermain dan berolahraga yang diadaptasikan untuk peserta didik sekolah dasar memiliki tujuan yang sangat penting dalam memberikan pengalaman keterampilan gerak dasar, dan dengan hal ini juga dapat dijadikan sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Gerak dasar merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala, dan termasuk keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, menangkap, melempar, memukul, dan lain-lain. Sehingga sangat dibutuhkan bagi seorang anak pada saat masa perkembangan khususnya pada anak usia sekolah dasar. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu : gerak dasar non lokomotor, gerak dasar lokomotor, dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar manipulatif adalah gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil. Salah satu jenis gerak manipulatif adalah melempar dan menangkap bola yang dimaksud di sini adalah gerak melempar yaitu gerakan manipulatif dengan pergerakan yang sangat rumit karena memerlukan koordinasi struktur anatomis dan gerak menangkap yaitu tindakan membawa suatu objek ke dalam kendali dengan penggunaan satu tangan atau dua tangan.

Berdasarkan berbagai kajian teori yang telah dipaparkan, maka kerangka konseptual dalam pendekatan

pembelajaran ini ada dua komponen utama yaitu Perencanaan dan implementasi pendekatan pembelajaran.. Perencanaan pembelajaran meliputi tiga aspek, yaitu : 1) materi keterampilan gerak dasar kontrol objek (gerak dasar manipulatif), 2) peralatan pembelajaran, 3) penilaian kompetensi keterampilan. Dalam aspek materi keterampilan gerak dasar harus sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Aspek gerak dasar ini dilakukan dengan pendekatan bermain dan berolahraga, dan juga sesuai dengan tujuan. Karena karakteristik anak sekolah dasar yaitu senang bermain, senang mencoba/melakukan sendiri maka gerakan tersebut juga dirancang untuk menimbulkan kegembiraan sehingga anak termotivasi untuk bergerak. Aspek peralatan sarana dan prasarana dikemas menarik, aman, tematik, ada tantangan dan dapat menstimulasi gerak dengan kontrol yang baik. Dengan menggunakan media/alat bantu pembelajaran yang menarik, pada akhirnya kompetensi keterampilan kemampuan gerak dasar akan tercapai, hal ini akan memberi manfaat besar dalam kehidupan selanjutnya.

Selain faktor intrinsik yang dimiliki siswa atau peserta didik sekolah dasar, kurangnya pengetahuan dan kreativitas guru dalam mengajar juga mempengaruhi kompetensi keterampilan gerak dasar anak sekolah dasar, sehingga dalam proses pembelajaran situasi dan kondisinya monoton dan membosankan tanpa memikirkan kompetensi keterampilan siswa.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan uraian kajian Pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Penerapan bermain dan berolahraga efektif untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen.

2. Kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek melalui bermain dan berolahraga lebih baik dari pada peserta didik secara konvensional.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun ajaran 2015/2016.

Terletak di Jl. Dewi Sartika Puro Karangmalang Sragen.yang berada di dekat pusat kota kecamatan karangmalang atau sebelah selatan dari kota Sragen. Sarana dan prasarana sekolah cukup baik dan layak untuk di gunakan, di sekolah terdapat mushola, ruang komputer, UKS, dan ruang perpustakaan serta halaman sekolah yang cukup luas.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2015 sampai Juni 2016

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 40 peserta didik. Dengan laki-laki berjumlah 20 peserta didik dan perempuan berjumlah 20 peserta didik.

C. Rancangan/Desain Penelitian

1. Metode Eksperimen Kuasi

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Quasi Eksperimental Design*. Desain penelitian ini sering disebut dengan Eksperimen Semu karena sebatas sama dengan eksperimen murni tetapi tidak sama, berkenaan dengan pengontrolan variabel, kemungkinan sukar sekali dapat digunakan eksperimen murni. Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Penelitian Eksperimen Kuasi (PEK) ini

dilaksanakan dengan desain *Matching Pretest-posttest Comparison Group Design*. Desain ini sama dengan kelompok kontrol *pratest-pasca* tes beracak, tetapi pengambilan kelompoknya tidak secara acak penuh, hanya satu karakteristik saja, atau di ambil dengan dipasangkan/dijodohkan. Dipasangkannya (*match*) eksperimen ini dengan *ordinal parring*.

2. Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, penelitian ini terdiri dari beberapa variabel. Variabel penelitian ini atas:

a. Variabel *Independent*

1) Variabel Perlakuan (Eksperimen dalam PEK)

Variabel perlakuan yang dimaksud adalah pembelajaran melalui bermain dan berolahraga (Kelompok Eksperimen). Dan pembelajaran konvensional (kelompok kontrol).

2) Variabel Kovariat

Variabel kovariat dalam PEK ini adalah keterampilan bermain dan berolahraga yang ditunjukkan oleh skor *pretest* peserta didik.

b. Variabel *Dependent*

Variabel *dependent* dalam penelitian PEK ini adalah keterampilan gerak dasar kontrol objek. Kemampuan gerak dasar yang dimaksud adalah meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) dengan melalui bermain dan berolahraga yang ditunjukan dari hasil *posttest*.

c. Variabel Kontrol

Variabel Kontrol dalam PEK ini adalah pembelajaran konvensional.

d. Variabel Antara

Variabel antara adalah variabel yang berada di antara variabel *independent* dan *dependent*, yaitu kegiatan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, meliputi

kemampuan, keaktifan, dan kedisiplinan peserta didik yang akan di nilai melalui observasi.

3. Devinisi Operasional Variabel

a. Melalui bermain dan berolahraga memungkinkan peserta didik melakukan kegiatan (proses belajar) yang menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan, sikap, dan pemahaman berbagai sumber dan alat bantu belajar termasuk pemanfaatan lingkungan supaya pembelajaran lebih menarik, menyenangkan, dan efektif. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk permainan tersebut dibatasi menjadi 6 macam bentuk permainan sebagai berikut:

Untuk pengembangan gerak dasar kontrol objek:

- Gerakan melempar atas
- Gerakan melempar bawah
- Memantulkan bola dengan tangan
- Menendang
- Menangkap
- Memukul

b. Pembelajaran Konvensional

Pendekatan dengan pembelajaran konvensional merupakan pendekatan pembelajaran untuk mempelajari suatu teknik olahraga yang mengharuskan guru menerangkan keterampilan gerak dasar secara runtut. Peserta didik harus menerima penjelasan dari guru dan setelah menerima penjelasan peserta didik diharuskan melakukan tugas yang diperintahkan guru secara berulang-ulang. Dalam penelitian ini digunakan pembelajaran langsung (*direct instruction*)

c. Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Kontrol Objek

Suatu perubahan kemampuan gerak dasar kontrol objek yang dicapai peserta didik setelah memperoleh pembelajaran melalui

bermain dan berolahraga. Perubahan yang ada dapat dilihat atau diukur melalui tes kemampuan gerak dasar kontrol objek dengan membandingkan hasil tes awal (sebelum diberi perlakuan) dengan tes akhir (setelah diberi perlakuan). Selain itu, untuk mengukur variabel antara, akan dilakukan observasi guna mengetahui keaktifan, kedisiplinan, dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dengan tes/instrumen TGMD-2. Tes ini untuk mengukur Kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek. Pengumpulan tes ini dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan yaitu tes untuk mengukur keterampilan gerak dasar anak yang terdiri dari 6 tes gerak, dan data pendukung diperoleh secara dokumenter sekolah dan lembar observasi saat melakukan penelitian, serta menggunakan angket respon.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Statistik Deskriptif

Dari hasil perhitungan statistik deskriptif dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan melalui pembelajaran bermain dan berolahraga mempunyai nilai rata-rata pretest 49,90 dan meningkat menjadi 53,95 pada nilai posttest. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberi perlakuan pembelajaran konvensional (*direct instruction*) rata-rata nilai pretest 49,90 dan meningkat menjadi 51,70 pada nilai posttest. Data tersebut menunjukkan bahwa melalui model pembelajaran bermain dan berolahraga lebih baik untuk meningkatkan efektivitas keterampilan gerak dasar kontrol objek

pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen tahun ajaran 2015/2016.

Dari data deskriptif perbandingan efektivitas dapat diketahui efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek peserta didik dari *pretest* dan *posttest*. Pada KK saat *pretest* peserta didik yang masuk dalam deskripsi peringkat rata-rata terdapat 10 peserta didik dan di bawah rata-rata terdapat 10 peserta didik setelah mendapat perlakuan konvensional peserta didik saat *posttest* efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek tidak signifikan. Sedangkan pada KE saat *pretest* peserta didik yang masuk dalam deskripsi peringkat di atas rata-rata terdapat 1 peserta didik, rata-rata terdapat 7 peserta didik, dan di bawah rata-rata terdapat 12 peserta didik setelah mendapat perlakuan dengan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga peserta didik saat *posttest* meningkat menjadi 1 peserta didik dalam deskripsi peringkat superior, 4 peserta didik dalam deskripsi peringkat di atas rata-rata, 12 peserta didik dalam deskripsi peringkat rata-rata, 3 peserta didik dalam deskripsi peringkat di bawah rata-rata.

Dapat diketahui bahwa peserta didik kelompok eksperimen diperoleh dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase. Respon peserta didik dikatakan positif, jika persentase minimal 80%. Dari hasil observasi rata-rata kelompok eksperimen dari jumlah 20 peserta didik diperoleh rata-rata respon Ya sebanyak 18 dengan presentase 90% dan respon Tidak sebanyak 2 dengan presentase 10% maka dari hasil observasi tersebut dapat dikatakan respon peserta didik adalah Positif.

Test of Between-Subject Effect (Analisis Tanpa Kovariat).

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Postest						
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Corrected Model	50,625 ^a	1	50,625	3,933	,055	
Intercept	111619,225	1	111619,225	8671,227	,000	
Kelompok	50,625	1	50,625	3,933	,055	
Error	489,150	38	12,872			
Total	112159,000	40				
Corrected Total	539,775	39				

a. R Squared = ,094 (Adjusted R Squared = ,070)

Test of Between-Subject Effect (Analisis Dengan Kovariat).

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: POSTEST						
Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
Corrected Model	717,629 ^a	2	358,814	182,436	,000	
Intercept	8,278	1	8,278	4,209	,047	
PRETEST	692,029	1	692,029	351,856	,000	
KELOMPOK	20,760	1	20,760	10,555	,002	
Error	72,771	37	1,967			
Total	36312,000	40				
Corrected Total	790,400	39				

a. R Squared = ,908 (Adjusted R Squared = ,903)

Perbandingan secara inferensial diperoleh hasil perbandingan *Adjusted R Squared* mengalami kenaikan dari 9,4% (tanpa variabel kovariat) menjadi 90,8% (dengan variabel kovariat). Jadi dapat disimpulkan modelnya sebaik-baiknya bila dikalkulasi kontribusi dalam % menjadi 86,6%.

Dengan demikian melalui bermain dan berolahraga efektif untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar, jadi hipotesis yang menyatakan melalui bermain dan berolahraga efektif untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek dapat diterima kebenarannya.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini secara umum meliputi (1) jawaban terhadap pertanyaan penelitian, (2) temuan "penting" penelitian, (3) paparan logika ditemukannya temuan, (4) interpretasi temuan, (5) kaitan antara temuan dengan teori dan penelitian yang relevan.

1. Jawaban terhadap Pertanyaan Penelitian

Dalam pembahasan penelitian ini memberikan interpretasi lebih lanjut,

hal utama mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Dari hasil statistik menunjukkan bahwa peserta didik yang diberikan perlakuan dengan model pembelajaran melalui bermain dan berolahraga yang diterapkan mengalami peningkatan lebih baik dengan peserta didik yang mendapatkan pembelajaran konvensional *direct instruction* pada jumlah peserta didik yang mendapat nilai kategori rendah. Pada KK saat *pretest* peserta didik yang masuk dalam deskripsi peringkat rata-rata terdapat 10 peserta didik dan di bawah rata-rata terdapat 10 peserta didik setelah mendapat perlakuan konvensional peserta didik saat *posttest* efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek tidak signifikan. Sedangkan pada KE saat *pretest* peserta didik yang masuk dalam deskripsi peringkat di atas rata-rata terdapat 1 peserta didik, rata-rata terdapat 7 peserta didik, dan di bawah rata-rata terdapat 12 peserta didik setelah mendapat perlakuan dengan penerapan

model pembelajaran bermain dan berolahraga peserta didik saat *posttest* meningkat menjadi 1 peserta didik dalam deskripsi peringkat superior, 4 peserta didik dalam deskripsi peringkat di atas rata-rata, 12 peserta didik dalam deskripsi peringkat rata-rata, 3 peserta didik dalam deskripsi peringkat di bawah rata-rata. Dengan demikian penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga lebih efektif dibanding pembelajaran secara konvensional untuk efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek. Keefektifan penerapan model pembelajaran melalui bermain dan berolahraga yang diterapkan untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek seperti ditunjukkan hasil-hasil analisis data bahwa pada kelompok eksperimen atau peserta didik yang mendapat perlakuan model pembelajaran melalui bermain dan berolahraga yang diterapkan dari data respon Ya dan Tidak sebanyak 20 peserta didik yang merespon Ya dengan rata-rata 18 dengan presentase 90% dan yang merespon Tidak dengan rata-rata 2 dengan presentase 10%. Dalam pembelajaran konvensional tidak dapat dilaksanakan observasi saat pembelajaran berlangsung, karena pembelajaran tidak terdesain secara rinci sebagaimana kelompok eksperimen.

2. Temuan “Penting” Penelitian

Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran (Hidayatullah, 2008:4). Hal tersebut juga terjadi dalam penelitian ini. Misalnya pada saat peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran banyak peserta didik yang berwajah ceria, selalu tersenyum, serta tidak takut dalam mengikuti pembelajaran. Hasilnya pembelajaran kompetensi keterampilan gerak dasar melalui bermain dan berolahraga dapat mengarah pada tampilan gerak yang

lebih baik. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

3. Paparan Logika Ditemukannya Temuan,

Dalam pelaksanaan pembelajaran melalui bermain dan berolahraga yang diterapkan lebih variatif, disini juga memanfaatkan media bantu pembelajaran sehingga peserta didik lebih aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan dalam mengikuti pembelajaran. Ini sejalan dengan Slameto yang dikutip Hamdani (2011:20) bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan kelompok konvensional *direct intruction* pembelajaran bersifat monoton dan langsung. Dengan demikian, model pembelajaran melalui bermain dan berolahraga yang diterapkan dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar kontrol objek peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen adalah efektif.

4. Interpretasi Temuan

Pada mata pelajaran penjasorkes materi kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen pada kelompok eksperimen atau peserta didik yang mendapatkan perlakuan integrasi model pembelajaran bermain dan berolahraga mempunyai rata-rata pretest 49,90 setelah diberi perlakuan integrasi model pembelajaran bermain dan berolahraga data posttest rata-rata nilai peserta didik adalah 53,95. Sedangkan pada kelompok kontrol atau peserta didik yang mendapat perlakuan model pembelajaran konvensional *direct instruction* data nilai pretest adalah 49,90, setelah mendapatkan

pembelajaran secara konvensional direct instruction nilai posttest hanya meningkat menjadi 51,70.

5. Kaitan Antara Temuan dengan Teori dan Penelitian yang Relevan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek dengan menggunakan model pembelajaran bermain dan berolahraga lebih baik daripada peserta didik yang belajar dengan pendekatan konvensional direct instruction. Dalam pelaksanaannya penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga memberikan pengalaman lebih banyak pada peserta didik dalam pembelajaran kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek, hal tersebut membuat peserta didik senang dalam mencoba hal baru, merasa gembira, lebih percaya diri, mandiri, berani mencoba hal baru, serta lebih kreatif dan aktif dalam pembelajaran. Hal ini mempertegas Soudan dan Everett melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang dikutip oleh Abdullah (1994:23) adalah sebagai berikut: Berbagai macam tujuan berolahraga (1) Memelihara kesehatan dan kondisi jasmani yang baik.(2) Memperoleh kesenangan dan kegembiraan.(3) Memperoleh kepercayaan diri. (4) Memperoleh latihan secara teratur. (5) Membentuk kebiasaan menggunakan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan. (6) Mencegah, mengetahui, dan mengoreksi kelemahan dan cacat jasmani. Penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga juga menuntun peserta didik untuk lebih aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga peserta didik terus diberikan kesempatan untuk mengembangkan kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek.

V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A.Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Dengan penerapan bermain dan berolahraga efektif untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen.
2. Kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek dengan bermain dan berolahraga lebih baik dari pada peserta didik secara konvensional. Peserta didik yang belajar dengan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga mendapat nilai pretest 49,90 meningkat menjadi 53,90 pada nilai posttest, sedangkan peserta didik yang belajar dengan pembelajaran secara konvensional mendapat nilai pretest 49,90 menjadi 51,70 pada nilai posttest.

B. Implikasi

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga memiliki pengaruh yang lebih baik daripada penerapan secara konvensional terhadap efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek pada peserta didik kelas VI SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen. Mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut :

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini bahwa, setiap model pembelajaran memiliki pengaruh yang berbeda antara penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga dengan pembelajaran secara konvensional dalam meningkatkan efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek. Karena dalam penerapan model pembelajaran bermain dan

berolahraga ini peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar kontrol objek. Untuk melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes khususnya materi keterampilan gerak dasar kontrol objek menggunakan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga agar proses pembelajaran lancar maka guru harus mengatur agar waktu pemberian materi harus cukup agar semua peserta didik dapat merasakan proses pembelajaran menggunakan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga. Maka dalam setiap jenis model pembelajaran memiliki kelebihan maupun kekurangan. Oleh karena itu, dalam menerapkan model pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek harus menerapkan model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kondisi peserta didik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan model pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek.

C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang telah ditimbulkan, maka disarankan kepada guru penjasorkes khususnya di SD Negeri Puro 1 Karangmalang Sragen, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Dalam memilih model pembelajaran, khususnya untuk meningkatkan efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek, hendaknya memilih model pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi maupun karakteristik peserta didik.
2. Dalam penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga ini membutuhkan materi-materi permainan yang baik maka sebelum menggunakan model pembelajaran ini guru setidaknya menyiapkan bentuk permainan-permainan yang sesuai.

3. Dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek guru penjasorkes dapat menggunakan penerapan model pembelajaran bermain dan berolahraga. Karena pembelajaran tersebut terbukti lebih baik pengaruhnya dan dapat meningkatkan efektivitas kompetensi keterampilan gerak dasar kontrol objek.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- C. Trihendradi. (2013). *Step by Step IBM SPSS 21 Analisis Data Statistik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Departemen of Education. (2013). *Fundamental Movement Skills*. (Online: <http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Play.pdf>)
- Dimas, S. (2012). *Definisi Kompetensi*. Diperoleh 7 Maret 2016, dari www.definisi.blogspot.com/2012/08/definisi-kompetensi.html
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Elder Stephen. (2009). *Fundamental Motor Skills A manual For Classroom Teacher*. Victoria.
- FKIP. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sport Wellington. *Fundamental Movement Skills-Manipulative*. Diperoleh pada 21 Januari 2016, dari www.Sportwellington.org.nz
- Hamdani. (2001). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Hidayatullah, M.F. (2008). *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: UNS Press
- Hosnan, M. (2014). *Pendekatan Saintifik dan Konstektual dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Galian Indonesia.

- Liang Richard Seow Young. (2013). *Parents' Guide For Growing Active Learners Fundamental Movement Skills*. Singapore: Singapore Sport Council.
- Majid, A. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013:Kajian Teoritis dan Praktis*. Bandung: Interes Media.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mukholid, A & Satyawan, B. (2009). *Aktivitas Luar Kelas*. Surakarta: Yuma Pressindo.
- Permendikbud 53 Tahun 2015 tentang Panduan Penilaian SD
- Prawesti, G. (2013). *Smart Olah Data Penelitian dengan SPSS 21*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Pribadi, B.A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Rahayu,E.T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Jawa Barat: Referens.
- Ridho,N. (2011). *Model Pembelajaran Langsung*. Diperoleh pada 9 Juni 2016, dari http://skp.unair.ac.id/repository/Guru-Indonesia/ModelPembelajaranl_nurridho_10595.pdf
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sarwono. (2014). *Kompetensi Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Ditilik Dari Model Pembelajaran Interdisipliner, Jender Dan Indeks Massa Tubuh*. (Proposal Doctoral Dissertasion) Universitas Negeri Surabaya.
- Slamet,S. (2005). *Modul 6 Konsep-Konsep Olahraga*. Diperoleh pada 21 februari 2016,dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197603082005011-SUHERMAN_SLAMET/modul_bermain_08/bab_6_teoris_bermain.pdf
- Smith, P.K. (2013). *Play*. Online: www.Child-encyclopedia.com
- Sport New Zealand (2012). *Developing Fundamental Movement Skills Manual*. Online. www.sportnz.org.nz
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan dan Pembelajaran Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. *Karakteristik Anak Usia SD*. Diperoleh pada 21 Januari 2016, dari (<http://staf.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/karakteristik%20Siswa%20SD.Pdf>)
- Sukmadinata, N.S. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Rosdakarya
- Suyono dan Hariyanto. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Syarifudin, A. (2004). *Azas Dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yamin,M. (2011). *Paradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada