

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut WHO yang dikutip oleh Rahayu (2013: 7) dalam buku Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani mengemukakan bahwa, “Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan”. Pendidikan merupakan proses kegiatan untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual, dan spiritual.

Sedangkan menurut Rosdiani (2013: 139) mengemukakan bahwa:

“Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik”.

Peranan pendidikan jasmani sangatlah penting karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

b. Hakikat Pendidikan Jasmani

Rosdiani (2013: 172) mengemukakan tentang hakikat pendidikan jasmani dan menyatakan bahwa:

“Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya”.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan fikiran dan jiwanya. Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan tubuh yang baik bagi pemikiran atau jiwa.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan

perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktikkan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas (*outdoor education*), dan kesehatan. Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan afektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Rahayu (2013: 19) adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).

- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Tujuan pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat social bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran. Kedudukannya sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain psikomotor.

Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.

d. Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar

Syarifuddin dkk. (1992:5) Pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah upaya memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar.

Pentingnya pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar dapat terorganisasikan dengan baik, akan dapat memberi sumbangan

yang sangat berarti bagi pertumbuhan murid-murid di sekolah dasar, baik pertumbuhan rohani, maupun dalam rangka menyiapkan murid-murid secara fisiologis yang mengarah kepada usaha-usaha keras yang sangat berguna untuk meningkatkan kemandirian jasmani dan rohani dalam membantu mengembangkan kemampuan dan kepribadian, yang sangat besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri didalam lingkungannya.

2. Gerak Dasar

a. Pengertian Gerak Dasar

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 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. Periode Perkembangan Gerak Dasar

1) Fase Perkembangan Gerak Dasar Usia 2-7 tahun

Anak berusia 2-7 tahun, pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, dan bergantung pada instruksi serta meniru yang lain. Anak menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pola gerak dasar merupakan pola perilaku yang dapat diamati. Kemampuan gerak dasar yang meningkat pada usia ini terjadi secara berangsur-angsur dan bertahap.

Fase perkembangan gerak dasar pada usia ini menurut Saputra (2001: 15) dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu sebagai berikut:

- a) Tingkat awal, merupakan awal dari munculnya kesadaran anak akan pola gerak dasar, meskipun perpaduan dan koordinasi gerakannya masih belum sempurna.
- b) Tingkat dasar, merupakan proses menuju pematangan ke arah pola gerak dasar. Kesadaran mengenai ruang dan waktu sudah terbentuk, sehingga gerak koordinasi sudah mulai lebih baik dari pada tahapan sebelumnya.
- c) Tingkat kematangan, merupakan tahap pematangan gerak dasar yang ditandai dengan semakin efisiennya koordinasi gerak yang dilakukan. Biasanya, anak yang berada pada fase ini, sudah layak untuk mendapatkan bentuk-bentuk gerak yang lebih kompleks lagi.

2) Fase Transisi Usia 7-10 tahun

Pada fase ini anak sudah dapat mengkombinasikan dan menerapkan keterampilan gerak dasar yang terkait dalam aktivitas jasmani, misalnya lompat tali dan bermain sepak bola. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali.

Keterampilan berolahraga pada masa transisi adalah penerapan sederhana dari gerak dasar menuju bentuk-bentuk gerakan yang lebih kompleks dan spesifik. Pada masa ini merupakan masa yang tepat untuk menentukan kecabangan olahraga yang diinginkan oleh anak. Karena selama masa ini, anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan, sehingga kemampuan anak akan cepat meningkat.

3) Fase Spesifikasi Usia 10-13 tahun

Pada fase ini, anak sudah dapat menentukan cabang olahraga yang disukainya. Anak pada umumnya sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

c. Macam-Macam Gerak Dasar

Pengembangan gerak dasar adalah merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan:

1. Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan.
2. Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya.
3. Pengalaman gerak saat ini.
4. Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Kemampuan gerak dasar menurut Ma'mun dan Saputra (2000: 20) dibagi menjadi tiga kategori yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau 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. Kemampuan Non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.

3. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- b) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

3. Gerak Dasar Lokomotor

a. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor

Gerak dasar lokomotor merupakan aktivitas perpindahan seseorang dari satu tempat ke tempat lain. Menurut Mahendra dan Saputra (2006), “Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif”.

Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*travelling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang

sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga *handspring* dan *back-handspring*.

Gerakan-gerakan lokomotor adalah gerakan-gerakan yang pergi ke mana saja. Demikian mungkin anak-anak akan memberi batasan terhadap istilah yang satu ini. Sebenarnya dengan batasan yang diberikan anak-anak demikian, apa yang tergambarkan dari istilah tersebut tidaklah salah, walaupun mungkin terlalu sempit arti. Para ahli mendefinisikan gerakan lokomotor sebagai gerakan-gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat atau mengembara dalam berbagai ruang, sehingga dalam bahasa Inggris disebut juga *Travelling*. Ini tentunya merupakan kebalikan dari gerakan non-lokomotor, yang tidak menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya.

Gerakan lokomotor ini termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, mengguling, melayang, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar, pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina.

b. Gerak Dasar Jalan

Gerakan jalan pada umumnya sudah dikuasai oleh anak sekolah dasar dan mereka sudah matang untuk mengenal berbagai macam gerakan jalan yang serasi. Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja, tidak mengenal usia (Widya, 2004: 1). Menurut Mahendra dan Saputra (2006) dalam modul 1 gerak dasar lokomotor menyatakan bahwa, “Berjalan adalah suatu proses menghilangkan keseimbangan dan mengembalikannya secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak”. Sedangkan dalam buku *Developing Fundamental Movement Skills* (Sport New Zealand, 2012: 11) mengemukakan, “*Walking is the transfer of weight from one foot to the*

other while moving forwards or backwards”. Maksudnya Berjalan adalah perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain sambil bergerak maju atau mundur.

Berjalan merupakan keterampilan alamiah dan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, karena setiap orang yang normal dapat melakukannya tanpa mengalami kesulitan. Tetapi, meskipun demikian sikap berjalan yang benar, yang sesuai kaidah gerak tetap harus dipelajari dan dilatih sejak dini. Supaya gerakan jalan dapat dikuasai oleh anak, maka sebagai seorang pendidik/guru harus mampu menciptakan suatu pembelajaran terutama dalam pendidikan jasmani dalam nuansa bermain yang menjadi ciri khas dari anak sekolah dasar. Pembelajaran dengan bermain ini dimaksudkan agar anak tidak bosan dan jenuh dalam menerima pembelajaran.

Widya dalam bukunya Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain (2004: 2) mengemukakan bahwa macam-macam jalan adalah sebagai berikut :

- 1) Jalan cepat
- 2) Jalan serempak
- 3) Jalan di tempat
- 4) Jalan mundur
- 5) Jalan menyamping
- 6) Jalan silang
- 7) Jalan jinjit



Gambar 2.1 Gerak Dasar Jalan

(Sumber: *Sport New Zealand*, 2012: 18)

c. Gerak Dasar Lari

Gerakan lari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan, perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah kaki, pada gerakan lari iramanya lebih cepat dan ada saat-saat melayang. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang (Widya, 2004: 13). Sedangkan menurut Mahendra dan Saputra (2006) dalam modul 1 Gerak Dasar Lokomotor mengemukakan bahwa, “berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali”.

Gerak dasar lari dibedakan menjadi gerakan lari dari yang cepat hingga ke yang pelan. Meskipun berbeda pada tingkat kecepatannya tetapi pada saat berlari harus benar, tubuh harus sedikit condong kedepan, lutut sedikit ditekuk dan diangkat, kedua lengan diayunkan kedepan dan belakang serta sikunya ditekuk.

Pada anak sekolah dasar pada umumnya sudah mampu berlari dengan kecepatan yang relatif tinggi dan sudah mampu mengubah arah larinya. Menurut Mahendra dan Saputra (2006) dalam modul 1 Gerak Dasar Lokomotor, tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial sebagai berikut :

- 1) Tubuh memelihara sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah.
- 2) Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki.
- 3) Kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh.
- 4) Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah.

- 5) Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan ke atas ke arah fase melayang.
- 6) Lutut yang mengayun bergerak ke depan dengan cepat pada angkatan lutut tinggi, dan secara bersamaan kaki yang lebih rendah membengkok, membawa tumit dekat ke pantat.



Gambar 2.2 Gerak Dasar Lari
(Sumber: *Sport New Zealand*, 2012: 31)

d. Gerak Dasar Lompat

Lompat merupakan salah satu bentuk dalam gerak dasar lokomotor. Lompat bagi siswa sekolah dasar merupakan aktivitas perpindahan gerak dari satu tempat ke tempat lain. Dalam buku *Developing Fundamental Movement Skills* (, 2012: 63) mengemukakan, “*Jumping is the transfer of weight from one or both feet to both feet*”. Maksudnya melompat adalah perpindahan berat badan dari satu atau dua kaki kedua kaki. Menurut Widya (2004: 65) menyatakan, “Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik”.

Lompat dilakukan dengan dua arah yaitu melompat lurus ke atas (vertikal) untuk mencapai ketinggian dan melompat secara horisontal untuk memperoleh jangkauan jarak yang jauh. Untuk dapat melakukan gerak dasar lompat yang baik maka kedua lengan harus diayun ke depan

atas dan menggerakkan tubuh dengan kombinasi dari dorongan kaki untuk mengangkat berat tubuh.



Gambar 2.3 Gerak Dasar Lompat
(Sumber: *Sport New Zealand*, 2012: 67)

4. Gerak Dasar Non-Lokomotor

a. Pengertian gerak dasar Non-Lokomotor

Yang dimaksud dengan non-lokomotor adalah lawan atau kebalikan dari gerak lokomotor. Artinya, gerakan yang tidak dapat menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam gerakan non-lokomotor hanya sebagian yang digerakan, namun tidak berpindah tempat. Contohnya membungkuk, mengayun, meliuk dan sebagainya.

Dalam istilah lain disebut keterampilan stabilitas, yaitu gerakan yang dilakukan dengan meminimalisasi atau tanpa bergerak dari tempatnya atau landasan.

5. Gerak Dasar Manipulatif

a. Pengertian gerak dasar Manipulatif

Gerak dasar manipulatif yaitu gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil. Menurut Ma'mum dan Saputra, (2000: 21), Keterampilan Manipulatif

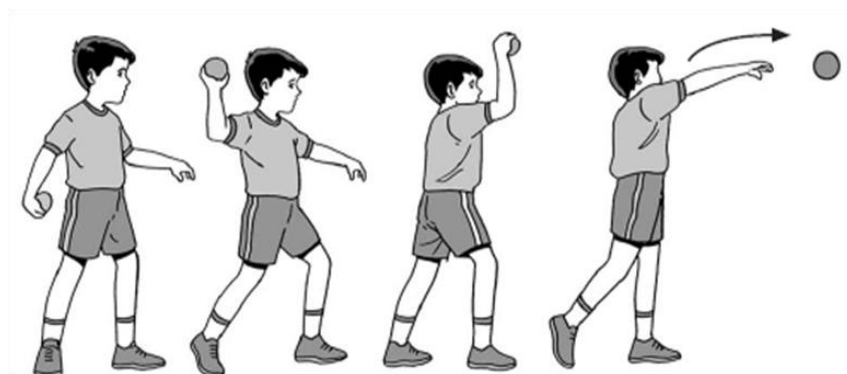
dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan gerak manipulatif lebih banyak menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Menurut Ma'mum dan Saputra (2000: 21), manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerak langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulasi menurut Ma'mum dan Saputra (2000) sebagai berikut:

- a. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- b. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola mendisin) atau macam bola lain.
- c. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola

b. Kompetensi Gerak Manipulatif

1. Gerak Lemparan Atas

Menurut Suyatno dan Santoso (2010:6) cara melakukan lemparan atas adalah bola dipegang dengan tangan kanan (tangan kiri jika kidal), dengan pandangan kearah sasaran. Sikap badan condong ke belakang dengan tangan kanan berada dibelakang atas kepala. Ayunkan bola dari belakang menuju ke depan atas. Gerakan diakhiri dengan lecutan tangan dan jari-jari tangan.

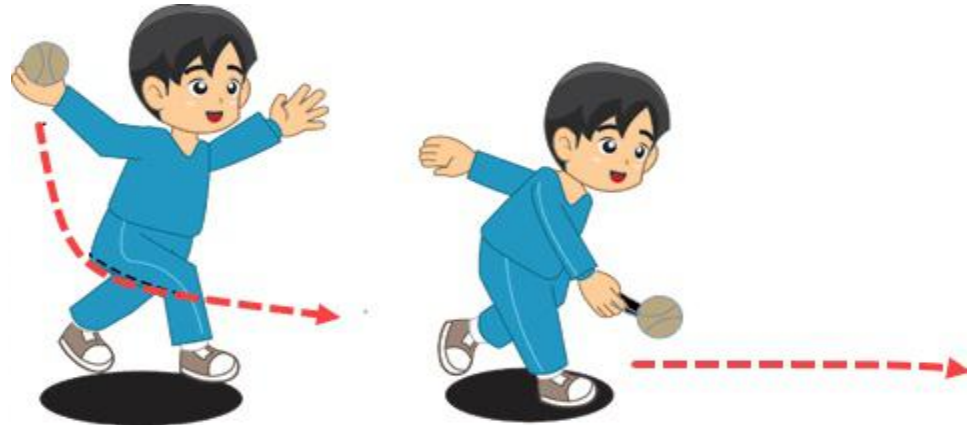


Gambar 2.4 Gerak Lemparan Atas

(Sumber : Tri Minarsih,dkk. 2010. *Asyiknya Berolahraga* 5)

2. Gerak Lemparan Bawah

Menurut Suyatno dan Santoso (2010:6) prinsip melakukan lemparan rendah adalah ayunkan bola dari atas menuju depan bawah melalui samping badan hingga meluncur menyusur tanah atau setinggi lutut penerima.

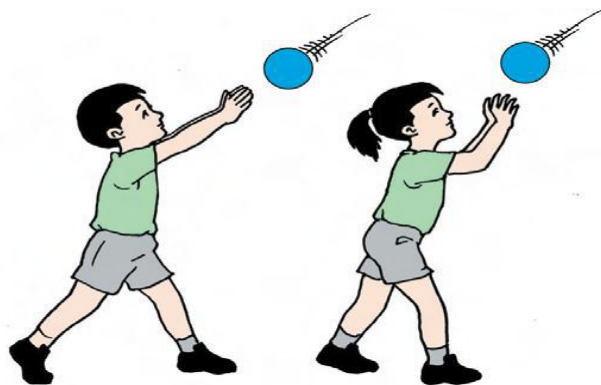


Gambar 2.5 Gerak Lemparan Bawah

(Sumber : *Tri Minarsih,dkk. 2010. Asyiknya Berolahraga 5*)

3. Gerak Manangkap Bola

Menurut Suyatno dan Santoso (2010:6) posisi badan tegak dengan kedua kaki terbuka. Pandangan lurus kedepan. Pada waktu bola datang, segera ditangkap dengan kedua tangan. Pandangan kearah bola berada di depan muka agak ke atas.



Gambar 2.6 Gerak Menangkap Bola

(Sumber : *Tri Minarsih,dkk. 2010. Asyiknya Berolahraga 5*)

6. Belajar dan Pembelajaran

a. Belajar

1) Pengertian Belajar

Belajar merupakan ciri khas manusia dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Menurut Suyono dan Hariyanto dalam bukunya Belajar dan Pembelajaran (2012: 9) menyatakan bahwa, “Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan memperkuat kepribadian”. Menurut Slameto yang dikutip oleh Hamdani (2011: 20) menyatakan 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 menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 295) mengemukakan, “Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan ajar”.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses sebagai hasil dari pengalamannya sendiri untuk memperoleh perubahan tingkah laku, pengetahuan dan meningkatkan keterampilan dengan cara mengolah bahan ajar secara keseluruhan. Perubahan yang dilakukan dari hasil belajar ini bersifat konstan, sehingga seseorang dapat dikatakan belajar apabila telah terjadi perubahan-perubahan pada dirinya sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya.

2) Ciri-Ciri Belajar

Adapun ciri-ciri umum belajar menurut Aunurrahman (2009: 36) adalah sebagai berikut :

- a) *Pertama*, belajar menunjukkan suatu aktivitas pada diri seseorang yang disadari atau sengaja. Oleh sebab itu pemahaman kita pertama yang sangat penting adalah bahwa

kegiatan belajar merupakan kegiatan yang disengaja atau direncanakan oleh pembelajar sendiri dalam bentuk suatu aktivitas tertentu. Aktivitas ini menunjuk pada keaktifan seseorang dalam melakukan sesuatu kegiatan tertentu, baik pada aspek-aspek jasmaniah maupun aspek mental yang memungkinkan terjadinya perubahan pada dirinya. Dengan demikian dapat dipahami bahwa suatu kegiatan belajar dikatakan semakin baik, bilamana intensitas keaktifan jasmaniah maupun mental seseorang semakin tinggi.

- b) *Kedua*, belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini dapat berupa manusia atau objek-objek lain yang memungkinkan individu memperoleh pengalaman-pengalaman atau pengetahuan, baik pengalaman atau pengetahuan baru maupun sesuatu yang pernah diperoleh atau ditemukan sebelumnya akan tetapi menimbulkan perhatian kembali bagi individu tersebut sehingga memungkinkan terjadinya interaksi. Adanya interaksi individu dengan lingkungan ini mendorong seseorang untuk lebih intensif meningkatkan keaktifan jasmaniah maupun mentalnya guna lebih mendalami sesuatu yang menjadi perhatian.
- c) *Ketiga*, hasil belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku. Walaupun tidak semua perubahan tingkah laku merupakan hasil belajar, akan tetapi aktivitas belajar umumnya disertai perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku pada kebanyakan hal merupakan sesuatu perubahan yang dapat diamati. Perubahan-perubahan yang dapat diamati kebanyakan berkenaan dengan perubahan aspek-aspek motorik.

3) Motivasi Belajar

Pada diri siswa terdapat kekuatan mental yang menjadi penggerak belajar. Kekuatan penggerak tersebut berasal dari berbagai sumber. Kekuatan penggerak tersebut salah satunya adalah faktor motivasi. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Menurut Hamdani (2011: 290) mengemukakan motivasi dalam proses belajar bahwa,

“Motivasi atau minat belajar merupakan hasrat untuk belajar dari seseorang individu. Seorang siswa dapat belajar secara lebih efisien apabila ia berusaha untuk belajar secara maksimal. Artinya, ia memotivasi dirinya sendiri. Motivasi belajar dapat datang dari dalam diri siswa yang rajin membaca buku dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap sesuatu masalah”.

Sedangkan Dimiyati dan Mudjiono (2006: 80) mengemukakan bahwa, “Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan”. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan. Kebutuhan terjadi apabila seorang individu merasa apa yang ia miliki dan yang ia harapkan tidak sesuai. Dorongan muncul dalam rangka untuk memenuhi harapan tersebut. Sedangkan tujuan adalah hal yang ingin dicapai seorang individu akibat dorongan tersebut.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 85) mengemukakan motivasi belajar penting bagi siswa dan guru. Pentingnya motivasi belajar bagi siswa, diantaranya sebagai berikut :

- a) Menyadarkan kedudukan pada awal belajar, proses, dan hasil akhir.
- b) Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan teman sebaya.
- c) Mengarahkan kegiatan belajar.
- d) Membesarkan semangat belajar.

- e) Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian belajar.

Sedangkan bagi guru sebagai berikut :

- a) Membangkitkan, meningkatkan dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil, membangkitkan bila siswa tak bersemangat, meningkatkan bila semangat belajarnya timbul tenggelam, memelihara bila semangatnya telah kuat untuk mencapai tujuan belajar.
- b) Mengetahui dan memahami motivasi belajar siswa di kelas bermacam-ragam.
- c) Meningkatkan dan menyadarkan guru untuk memilih satu di antara bermacam-macam peran.
- d) Memberi peluang guru untuk “unjuk kerja” rekayasa pedagogis.

4) Belajar Sambil Bermain

Selama ini proses pembelajaran yang diberikan oleh guru kebanyakan masih membosankan dan belum inovatif sehingga membuat siswa kurang aktif, kurang menyenangkan, cepat bosan, malas, dan kurang termotivasi. Untuk itu sebagai seorang pendidik harus mampu menciptakan suatu model pembelajaran yang mampu membuat siswa merasa senang dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran, terutama pada mata pembelajaran penjasorkes. Belajar sambil bermain dapat menjadi solusi yang tepat bagi seorang pendidik dalam memberikan materi pelajaran, karena sifat yang mendasar pada siswa sekolah dasar adalah bermain. Seperti yang disampaikan Suyono dan Hariyanto (2012: 129) bahwa, “Bermain diyakini oleh banyak ahli sebagai bentuk awal belajar. Anak-anak bermain, bereksperimen di dunia nyata, mempelajari aturan-aturannya dan belajar untuk saling berinteraksi”. Bermain sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan bagi anak, karena dengan bermain dapat meningkatkan

kesegaran jasmani dan sekaligus dapat memberikan manfaat bagi pembelajaran.

b. Pembelajaran

1) Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran atau *instruction* merupakan suatu proses yang diberikan oleh seorang pendidik untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan lebih baik. Menurut Rosdiani (2013: 73) menyatakan bahwa, “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Menurut UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas yang dikutip oleh Rosdiani (2013: 73) menyatakan bahwa, “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sedangkan Aunurrahman (2010: 34) mengemukakan bahwa :

“Pembelajaran berupaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang sesuatu, menjadi siswa yang memiliki pengetahuan. Demikian pula siswa yang memiliki sikap, kebiasaan atau tingkah laku yang belum mencerminkan eksistensi dirinya sebagai pribadi baik atau positif, menjadi siswa yang memiliki sikap, kebiasaan, dan tingkah laku yang baik”.

Pembelajaran yang baik dan berkualitas harus didukung oleh seorang pendidik yang dapat memotivasi peserta didik dalam proses pembelajaran agar lebih baik. Begitu pula pembelajaran efektif harus didukung oleh pendidik yang efektif. Untuk itu sebagai seorang pendidik dituntut untuk menciptakan pembelajaran yang dapat memotivasi peserta didik untuk belajar dan dituntut untuk memiliki sikap terbuka dan sabar dalam memahami siswanya. Sehingga dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran

adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik sehingga terjadi perubahan perilaku yang lebih baik bagi peserta didik.

2) Ciri-Ciri Pembelajaran

Ciri-ciri pembelajaran menurut Darsono yang dikutip oleh Hamdani dalam bukunya Strategi Belajar Mengajar (2011: 47) adalah sebagai berikut :

- a) Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
- b) Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
- c) Pembelajaran dapat menyediakan bahan ajar yang menarik perhatian dan menantang siswa.
- d) Pembelajaran dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
- e) Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
- f) Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran, baik secara fisik maupun psikologi.
- g) Pembelajaran menekankan keaktifan siswa.
- h) Pembelajaran dilakukan secara sadar dan sengaja.

3) Media Pembelajaran

Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses komunikasi antara guru dengan siswa. Siswa sebagai komunikator dan guru sebagai fasilitator, sehingga tercipta proses interaksi dalam pembelajaran. Seorang guru harus menyadari bahwa proses komunikasi dalam pembelajaran tidaklah selamanya lancar, terkadang sering menimbulkan kebingungan, salah pengertian dan salah konsep bagi siswa dalam menangkap materi pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sehingga kesalahan-kesalahan dalam komunikasi pembelajaran tersebut dirasakan oleh siswa sebagai penghambat pembelajaran. Oleh karena itu guru yang bertindak sebagai fasilitator

dalam proses pembelajaran harus mampu untuk menghindari dan mengurangi terjadinya salah komunikasi, maka guru harus mampu menciptakan suatu sarana yang dapat membantu dalam proses pembelajaran yaitu media pembelajaran.

Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengiriman kepada penerima pesan (Hamdani, 2011: 72). Media pembelajaran merupakan segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, mudah, benar, dan tidak terjadinya verbalisme (Rosdiani, 2013: 75). Media pembelajaran harus dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Menurut Kemp dan Dayton yang dikutip oleh Hamdani (2011: 73) mengidentifikasi tentang manfaat media sebagai berikut :

- a) Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan.
- b) Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.
- c) Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
- d) Efisien dalam waktu dan tenaga.
- e) Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.
- f) Memungkinkan proses belajar dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja.
- g) Media dapat menumbuhkan sikap positif terhadap materi dan proses belajar.
- h) Mengubah peran guru ke arah yang lebih positif produktif.

c. Hasil Belajar

Proses belajar mencapai puncaknya pada hasil belajar siswa. Hasil belajar merupakan hasil proses belajar, dalam hal ini yang bertindak sebagai pelaku aktif dalam belajar adalah siswa, sedangkan yang bertindak sebagai pelaku aktif dalam pembelajaran adalah guru. Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai materi pembelajaran yang sudah diajarkan. Untuk mengaktualisasikan hasil belajar tersebut diperlukan serangkaian

pengukuran menggunakan alat evaluasi yang baik dan memenuhi syarat. Pengukuran demikian dimungkinkan karena pengukuran merupakan kegiatan ilmiah yang dapat diterapkan pada berbagai bidang termasuk pendidikan.

Hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, *drill* atau aplikasi (Dimiyati & Mudjiono, 2006: 20).

Menurut pendapat Sudjana (2012: 3), “Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotoris”. Perubahan perilaku akibat belajar mengakibatkan siswa memiliki penguasaan terhadap materi pembelajaran yang disampaikan dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pengajaran. Penilaian merupakan salah satu unsur utama yang ada dalam proses pembelajaran untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar yang telah dicapai siswa melalui perubahan tingkah laku yang dapat dilakukan.

Sejalan dengan pengertian di atas maka penilaian berfungsi sebagai:

- 1) Alat untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan instruksional.
- 2) Umpan balik bagi perbaikan proses belajar mengajar.
- 3) Dasar dalam menyusun laporan kemajuan belajar siswa kepada para orang tuanya.

Sedangkan tujuan penilaian adalah untuk:

- 1) Mendiskripsikan kecakapan belajar para siswa sehingga dapat diketahui kelebihan dan kekurangannya dalam berbagai bidang studi atau mata pelajaran yang ditempuhnya.
- 2) Mengetahui keberhasilan proses pendidikan dan pengajaran di sekolah, yakni seberapa jauh keefektifannya dalam mengubah tingkah laku para siswa ke arah tujuan pendidikan yang diharapkan.
- 3) Menentukan tindak lanjut hasil penilaian, yakni melakukan perbaikan dan penyempurnaan dalam hal program pendidikan dan pengajaran serta strategi pelaksanaannya.
- 4) Memberikan pertanggungjawaban (*accountability*) dari pihak sekolah kepada pihak-pihak yang berkepentingan.

Benyamin Bloom (Sudjana, 2012: 22) mengklasifikasikan hasil belajar dalam tiga ranah, yaitu:

- 1) *Ranah kognitif*

Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Kedua aspek pertama disebut kognitif tingkat rendah dan keempat aspek berikutnya termasuk kognitif tingkat tinggi.

- 2) *Ranah afektif*

Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.

- 3) *Ranah psikomotoris*

Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotoris, yakni gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Moh. Surya (Hamdani, 2011: 68) mengemukakan bahwa hasil belajar akan tampak dalam berikut ini :

- 1) Kebiasaan, seperti siswa yang belajar bahasa berkali-kali menghindari kecenderungan penggunaan kata atau struktur yang keliru, sehingga ia terbiasa dengan penggunaan bahasa secara baik dan benar.
- 2) Keterampilan, Seperti menulis dan berolahraga yang meskipun sifatnya motorik, keterampilan itu memerlukan koordinasi gerak yang teliti dan kesadaran yang tinggi.
- 3) Pengamatan, yaitu proses menerima, menafsirkan dan memberi arti pada rangsangan yang masuk melalui indra-indra secara objektif sehingga siswa mampu mencapai pengertian yang benar.
- 4) Berpikir asosiatif, yaitu berpikir dengan cara mengasosiasikan sesuatu dengan lainnya dengan menggunakan daya ingat.
- 5) Berpikir rasional dan kritis, yaitu menggunakan prinsip dan dasar pengertian dalam menjawab pertanyaan kritis, seperti “bagaimana” (*how*) dan “mengapa” (*why*).
- 6) Sikap, yaitu kecenderungan yang relatif menetap untuk bereaksi dengan cara baik atau buruk terhadap orang atau barang tertentu sesuai dengan pengetahuan dan keyakinan.
- 7) Inhibisi (menghindari hal yang mubadzir).
- 8) Apresiasi (menghargai karya-karya bermutu).
- 9) Perilaku afektif, yaitu perilaku yang bersangkutan dengan perasaan takut, marah, sedih, gembira, kecewa, senang, benci, waswas, dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu hasil dari proses belajar yang ditunjukkan dengan perubahan tingkah laku yang diukur dengan penilaian yang dilakukan oleh guru dan mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotoris.

7. Pendekatan Bermain

a. Pengertian Pendekatan Bermain

Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang banyak disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah yang akan membentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Bermain yang dilakukan secara tertata mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Ada tiga kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang anak, yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan emosi atau kasih sayang dan kebutuhan stimulasi atau pendidikan (Mukholid & Satyawati, 2009: 11).

Hidayatullah (2008: 4) mengemukakan bahwa, “Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya”. Menurut Mukholid dan Satyawati (2009: 17) menyatakan bahwa, “Bermain adalah segala aktivitas untuk memperoleh rasa senang tanpa memikirkan hasil akhir, yang dilakukan secara spontan tanpa paksaan orang lain”. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diberikan sesuatu yang menyenangkan dan tidak banyak memerlukan pemikiran, sehingga anak dapat mengekspresikan dirinya dengan membuat dirinya mendapatkan kesenangan dan kepuasan. Selain itu, bermain tidak boleh ada paksaan pada anak untuk melakukan kegiatan bermain.

Terdapat lima pengertian bermain menurut Mulyadi yang dikutip oleh Mukholid dan Satyawati (2009: 19) sebagai berikut :

- a) Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai intrinsik pada anak.
- b) Tidak memiliki tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik.
- c) Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
- d) Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.

- e) Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial, dan sebagainya.

Bermain 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 dilakukan dengan kesenangan dan kepuasan, serta yang secara tidak disadari berpengaruh pada perkembangan pelaku secara multilateral (Mukholid & Satyawati, 2009: 20). Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999:121) menyatakan bahwa “Pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan yang di dalam pelaksanaan pembelajaran menerapkan suatu teknik dalam olahraga ke dalam bentuk permainan.

b. Karakteristik Bermain

Berdasarkan uraian tentang pengertian bermain, maka beberapa ahli mengidentifikasi tentang karakteristik atau ciri-ciri bermain. Menurut Mukholid dan Satyawati (2009: 23) karakteristik bermain sebagai berikut :

- a) Tidak mempunyai tujuan akhir yang hendak dicapai.
- b) Proses aktivitasnya menyenangkan dan dapat dinikmati pelakunya.
- c) Dalam melakukan aktivitas termotivasi dari dalam diri pelaku secara bebas.
- d) Aktivitas muncul secara spontan, tanpa direncanakan secara serius.
- e) Aktivitasnya bersifat aktif.
- f) Bentuk aktivitas, pelaku, waktu, dan tempat fleksibel.

- g) Tidak ada aturan tertentu yang baku. Peraturan main biasanya muncul berdasarkan kesepakatan bersama dan itupun bisa berubah-ubah setiap saat.
- h) Adanya khayalan dan tindakan pura-pura (tidak nyata).

Sedangkan menurut Hughes seorang ahli perkembangan anak dalam bukunya yang berjudul *Children, Play, and Development* yang dikutip oleh Mukholid dan Satyawati (2009: 20) dalam buku *Aktivitas Luar Kelas* mengungkapkan ada 5 unsur dalam kegiatan bermain, sebagai berikut :

- a) Tujuan bermain adalah permainan itu sendiri dan si pelaku mendapatkan kepuasan karena melakukannya (tanpa target), bukan untuk misalnya mendapatkan uang.
- b) Dipilih secara bebas. Permainan dipilih sendiri, dilakukan atas kehendak sendiri dan tidak ada yang menyuruh ataupun memaksa.
- c) Menyenangkan dan dinikmati.
- d) Ada unsur khayalan dalam kegiatannya.
- e) Dilakukan secara aktif dan sadar

c. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Bermain

Menurut Elisabeth B. Hurlock yang dikutip oleh Mukholid dan Satyawati (2009: 29) dalam buku *Aktivitas Luar Kelas*, terdapat delapan faktor yang mempengaruhi permainan anak yaitu, sebagai berikut :

- a) Kesehatan
Anak-anak yang sehat lebih mempunyai banyak energi untuk digunakan dalam aktivitas bermainnya dibandingkan dengan anak-anak yang kurang sehat.
- b) Jenis kelamin
Anak perempuan lebih sedikit melakukan aktivitas bermain yang menuntut pemakaian banyak energi, sedangkan anak laki-laki lebih cenderung melakukan aktivitas bermain yang keras dan menguras banyak energi.

c) Intelegensi

Anak-anak yang tingkat intelegensinya tinggi cenderung lebih aktif dibandingkan dengan anak-anak yang tingkat intelegensinya rendah.

d) Status sosial ekonomi

Anak yang hidup dengan status sosial tinggi dapat memilih melakukan aktivitas bermain apa saja, termasuk permainan yang membutuhkan peralatan yang cukup mahal. Sedangkan bagi anak-anak dengan status sosial ekonomi rendah, hanya dapat melakukan bentuk-bentuk permainan sederhana yang tidak memerlukan biaya mahal.

e) Lingkungan

Anak yang hidup di lingkungan yang kurang baik, yang kurang menyediakan ruang bermain dan peralatan yang kurang memadai berpengaruh pada kurangnya bentuk aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak.

f) Umur

Aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak-anak usia taman kanak-kanak akan berbeda dengan permainan yang dilakukan oleh anak-anak remaja.

g) Peralatan yang tersedia

Anak-anak yang memiliki peralatan bermain, seperti: bunga imitasi, binatang buatan, boneka, dsb, akan melakukan permainan yang bersifat khayalan, sedang jika tersedia peralatan bermain, seperti: kotak-kotak plastik, balok-balok kayu, lilin malampet, dsb, akan melakukan bentuk permainan konstruktif.

h) Jumlah waktu bebas/luang

Waktu luang yang relatif panjang memberikan kesempatan kepada pelaku untuk dapat secara lebih leluasa memilih jenis dan bentuk aktivitas bermain sesuai dengan kesenangannya.

d. Manfaat Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan. Melalui kegiatan bermain anak akan memperoleh beberapa manfaat bermain. Mukholid dan Satyawati (2009: 35), mengemukakan ada 3 manfaat yang diperoleh dari aktivitas bermain, sebagai berikut :

a) Perkembangan kognitif dan bahasa

Melalui aktivitas bermain, khususnya permainan yang menuntut digunakannya daya pikir dan nalar, secara otomatis akan mengasah dan merangsang peningkatan akan tajamnya daya ingat, daya nalar, akal, dan kreativitas dari anak. Disamping itu, melalui aktivitas bermain anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani berbicara.

b) Perkembangan perilaku, sosial dan emosional

Melalui bermain anak yang berwatak keras dan sering menunjukkan emosi negatif dapat terkontrol oleh peraturan-peraturan yang ada dalam aktivitas bermain yang diikutinya, sehingga akan menjadikan anak terbiasa hidup dalam keteraturan dan perilaku yang baik. Selain itu, aktivitas bermain dapat mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang, peka, mau bekerjasama dengan orang lain dan dapat menjadi sarana untuk menyalurkan emosi anak.

c) Perkembangan fisik dan motorik

Permainan yang sesuai dengan usia anak akan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik anak secara optimal. Bila anak melakukan aktivitas bermain dengan melibatkan fisik secara aktif, terutama motorik kasar dan sekaligus motorik halus, maka selain dapat membentuk fisik atau postur yang baik, juga dapat meningkatkan keterampilan, serta dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani anak.

e. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain digunakan sebagai metode yang dapat membangkitkan aktifitas, motivasi dan minat dalam belajar. Kelebihan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran dalam bentuk permainan akan menimbulkan rasa senang dan motivasi belajar meningkat.
- 2) Dapat merangsang kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
- 3) Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pengajaran apakah sudah baik atau belum.

Sedangkan kelemahan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa kurang memahami konsep gerakan teknik yang diajarkan dengan baik dan benar, sehingga sering terjadi kesalahan teknik.
- 2) Pengoorganisasian pembelajaran kurang terkendali.
- 3) Guru akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa.

8. Kombinasi

a. Pengertian Kombinasi

Arti kata kombinasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah gabungan beberapa hal (pengertian, perkara, warna, pasukan, dsb).

b. Pembelajaran Kombinasi Gerak

Pembelajaran kombinasi gerak sangat penting agar tujuan peningkatan dapat tercapai dengan baik. Kombinasi gerak dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan gerak.

Kombinasi Gerak adalah pengembangan dari gerak dasar yang diterapkan dan dikembangkan melalui berbagai variasi gerak dasar. Kombinasi gerak dasar bertujuan untuk membina dan meningkatkan

kebugaran jasmani, maupun untuk meningkatkan prestasi optimal pada suatu cabang olahraga.

c. Pembelajaran Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif Dengan Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik dalam olahraga ke dalam bentuk permainan. Pendekatan bermain yang digunakan dalam penelitian ini adalah gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

9. Pembelajaran Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor Dan Manipulatif

a. Bola Putar

1. Anak di bariskan dan di bagi ke beberapa kelompok
2. Barisan pertama membawa bola diatas kepala
3. Permainan dimainkan dengan cara membawa bola diatas kepala dan berputar sebanyak 3 kali di tempat, kemudian berjalan lurus diatas tali menuju finish. Lalu bola di lemparkan ke temannya yang akan melakukan hal yang sama.
4. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan itulah pemenangnya.

b. Jalalem (Jalan, Lari, lempar)

1. Anak dibariskan dan di bagi beberapa kelompok
2. Barisan pertama membawa bola kasti
3. Permainan dimainkan dengan cara siswa berjalan menuju cone pertama sambil membawa bola kasti, lalu siswa berlari zig-zag menghindari rintangan menuju cone terakhir.

4. Sampai di cone yang terakhir siswa melemparkan bola kasti ke dalam kardus yang berjarak 2 meter.
 5. Permainan dilakukan secara bergantian
- c. Run And Kick
1. Sikap awal badan membelakangi lintasan
 2. Kemudian berlari mundur dengan badan tegap menghadap depan, kepala menengok ke samping untuk melihat lintasan.
 3. Jika sudah berada diujung lintasan. Lalu, siswa mengambil bola kasti lalu berlari maju menuju lintasan awal dan menaruh bola kasti tersebut.
 4. Kemudian berlari mundur kembali ke lintasan terakhir dan berbalik membelakangi lintasan. Lalu, dilanjutkan dengan menendang bola plastik dan di masukan kedalam kardus yang menjadi gawang.
 5. Setelah menendang bola, siswa kembali ke lintasan awal dengan berlari
- d. Jump In The Air
1. Sikap awal badan tegak, kaki dibuka selebar bahu
 2. Kedua kaki melompat kedalam simpai secara zig-zag
 3. Lalu dilanjutkan melompati beberapa kardus
 4. Kemudian berlari menuju lintasan terakhir dan mengambil bola plastik
 5. Selanjutnya kembali ke lintasan awal dengan cara menggiring bola plastik
- e. Lazig Bungpar (Lari Zig-Zag Bungkuk Lempar)
1. Sikap awal berdiri rileks, kedua kaki dibuka selebar bahu
 2. Peserta didik berdiri diatas garis start dan membawa bola plastik
 3. Setelah mendengar aba-aba peluit segera berlari zig-zag menghindari rintangan menuju garis batas
 4. Lalu berbalik badan membelakangi sasaran

5. Kemudian kaki dibuka lebar, badan membungkuk lalu bola dilemparkan dengan cara menyusuri tanah diantara kedua kaki kearah sasaran agar sasaran itu jatuh.
- f. Meraih Bendera
 1. Membagi siswa menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok berbaris berbanjar ke belakang.
 2. Guru menempelkan bendera-bendera ke tiang yang telah disiapkan.
 3. Setelah guru meniup peluit permainan dapat dimulai
 4. Siswa yang berada dibaris paling depan berjalan sampai pada penanda cone yang pertama
 5. Kemudian lari sampai dibatas cone yang kedua, setelah itu melompati kardus dan berlari kearah tiang lalu berusaha meraih bendera yang telah ditempelkan pada tiang
 6. Lalu siswa kembali ke barisannya dan baris dipaling belakang dan disusul siswa yang baris kedua sampai semua siswa mendapatkan bendera.
 7. Kelompok yang paling cepat mengambil semua bendera yang menempel di tiang dinyatakan sebagai pemenangnya.

B. Kerangka Berpikir

Gerak dasar merupakan pola gerak mendasar atau fundamental yang biasa dilakukan serta melibatkan bagian-bagian tubuh yang berbeda guna meningkatkan

kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar lokomotor merupakan aktivitas perpindahan seseorang dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari dan lompat. Gerak dasar non-lokomotor merupakan gerakan yang tidak dapat menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, seperti membungkuk, mengayun, meliuk. Sedangkan, gerak dasar manipulatif merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil, seperti melempar dan menangkap.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjasorkes adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan pendekatan pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

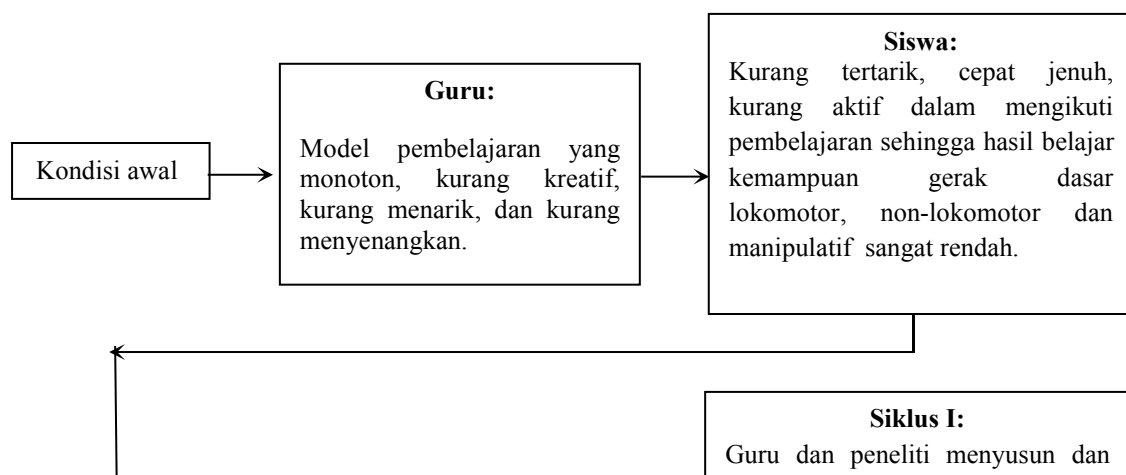
Pada proses pembelajaran gerak dasar kebanyakan gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Sehingga siswa merasa bosan dan tidak bersemangat serta tidak berperan aktif dalam mengikuti pelajaran. Karena kebanyakan guru lebih menekankan pada teknik gerak dan penguasaan prestasi.

Pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif khususnya jalan, lari, lompat, lempar dan tangkap dengan pendekatan bermain, merupakan pembelajaran yang di konsep dalam permainan. Dalam hal ini gerak dasar jalan, lari, lompat, lempar dan tangkap dipelajari dalam bentuk permainan yang telah dikonsepsi oleh guru. Konsep permainan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif menggunakan media pembelajaran yang mengarah pada pola gerak dasar jalan, lari, lompat, lempar dan tangkap.

Maksud dan tujuan dari pembelajaran kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif khususnya pada gerak dasar jalan, lari, lompat,

lempar dan tangkap dengan pendekatan bermain adalah untuk memenuhi hasrat gerak anak, dapat menimbulkan rasa senang dan gembira, meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Disamping itu, melalui permainan siswa dituntut untuk memiliki kreatifitas dan inisiatif, sehingga hal ini akan merangsang kemampuan berfikir dan memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan. Kemampuan siswa untuk memahami konsep permainan dapat meningkatkan penguasaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif terutamajalan, lari, lompat, lempar dan tangkap.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:





Gambar 2.7 Alur Kerangka Berpikir