

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN**

Hendra Saputra<sup>1</sup>

**Abstrak**

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar siswa melalui model pendekatan bermain ditinjau dari gerak dasar (jalan lari dan lompat) bagi siswa kelas III SD Negeri Neuheun Kabupaten Aceh Besar. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (action research). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Neuheun Kabupaten Aceh Besar, yang berjumlah 22 orang. Penelitian ini dilakukan dengan enam kali pertemuan terdiri dari dua siklus, setiap siklus 3 kali pertemuan, siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan memberikan hasil kepada siswa, hasilnya nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran gerak dasar (jalan, lari dan lompat) 61,59 atau 61%. Siklus ke dua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus 1 memberikan hasil kepada siswa sesuai rencana dan model pembelajaran, hasilnya rata-rata 75.09 atau 75% siswa tuntas karena sudah mencapai bahkan sudah melebihi standar Ketuntasan belajar yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) dengan model pendekatan bermain untuk gerak dasar (jalan, lari dan lompat) hasil belajar siswa meningkat (2) dengan model pendekatan bermain siswa termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

**Kata Kunci:** *Belajar, Gerak Dasar, Bermain*

---

<sup>1</sup> Hendra Saputra, Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Univeritas Jabal Ghafur, Sigli, Aceh, Email: hendrasaputra882@gmail.com

## **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani dapat dijadikan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai salah satu sub sistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, memiliki peranan yang penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian yang terpenting dari proses secara keseluruhan yang pola pencapaiannya menggunakan aktivitas jasmani. Sedangkan sasaran tujuan jasmani yang ingin dicapai meliputi segi kognitif, afektif dan psikomotorik kognitif dapat diartikan sebagai aspek yang meliputi fungsi intelektual seperti pemahaman, pengetahuan dan kemampuan berpikir afektif dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut perasaan, moral, dan emosi. Psikomotor dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut keterampilan motorik seperti gerak tubuh.

Pendidikan jasmani dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari beberapa hal-hal yang penting. Namun demikian, tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai hal negatif tentang pelajaran pendidikan jasmani, mulai dari kelemahan dari proses penitapan, misalnya membiarkan siswa bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil belajar dan kebugaran

jasmani serta perkembangan keterampilan gerak dasar yang masih sangat rendah pada anak

*Syarifuddin dan muhadi (1995:5)* menjelaskan bahwa: tujuan umum pendidikan jasmani disekolah dasar adalah memacu pada perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial, yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari sebuah proses pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik serta mentalnya. *Pangrazii(2002:317)* menyebutkan bahwa keterampilan dasar adalah keterampilan yang bermanfaat yang dibutuhkan anak-anak sebagai bekal hidup dan bersikap. Kelompok keterampilan ini disebut juga dengan keterampilan fungsional, artinya keterampilan ini menjadi pondasi bagi aktivitas anak-anak di lingkungan dan membentuk dasar gerakan yang kompeten dalam pembelajaran pendidikan jasmani anak dilatih untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor serta manipulatif.

Dari ketiga jenis kemampuan gerak dasar inilah nantinya akan dapat dikembangkan sesuai bakat yang ada pada anak. Oleh karena itu, seorang guru harus bisa

mengembangkan berbagai macam materi yang bisa membuat siswa lebih aktif bergerak dan meningkatkan kemampuan gerak dasarnya tersebut, karena memang dalam masa usia sekolah dasar, sebaiknya anak diberikan gerakan multilateral yang dapat mengembangkan semua unsur gerak dasar yang ada pada anak, bukan hanya memberikan latihan khusus kepada anak yang hanya mengembangkan sebagian kemampuan motoriknya saja. Menurut *Vernon S. Gerlach dkk* (2002: 55) yang dikutip dalam *sinopsis disertasi yusmawati* mengatakan bahwa pendekatan dapat diartikan sebagai proses, metode atau cara untuk mencapai sesuatu. Pendekatan sama dengan metode yang artinya cara atau alat yang digunakan untuk mengatur aktivitas siswa dalam mencapai tujuan.

Selama ini proses pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah dasar masih jauh seperti yang kita harapkan, proses pendidikan jasmani di sekolah dasar belum mengarah bagaimana caranya untuk meningkatkan keterampilan gerak dengan tidak menghilangkan unsur bermain pada anak, disinilah terletak peran guru pendidikan jasmani harus lebih difungsikan dan dimanfaatkan untuk bisa meningkatkan perkembangan gerak pada anak dengan cara menerapkan model-model permainan yang dapat menumbuhkan kembangkan gerak dasar, baik permainan yang dilakukan secara beregu, berpasangan, ataupun perorangan. Mengutip pernyataan *mayesty (1990:196)* bagi seorang anak bermain adalah kegiatan yang mereka lakukan sepanjang hari karena bagi anak

bermain adalah hidup dan hidup adalah permainan.

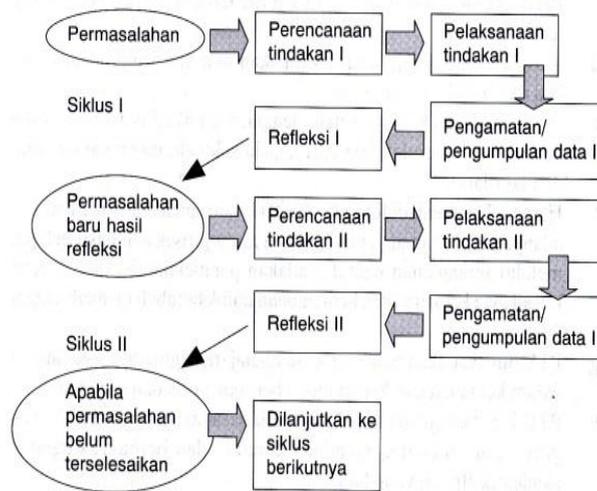
Menurut *mayke (2001:2)* bermain memiliki banyak manfaat guna meningkatkan berbagai aspek pengembangan anak yaitu aspek fisik, motorik, sosial, emosi dan kepribadian dengan adanya permasalahan seperti yang telah dipaparkan di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa diperlukan penerapan tindakan pembelajaran yang dapat memberikan manfaat, menarik dan efektif pada pembelajaran gerak dasar serta memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi. *Gagne (1995:49)* mengemukakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah dia menerima proses, indikator yang menunjukkan kemampuan itu bermacam-macam dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Hasil belajar dari seseorang bisa dilihat melalui seperangkat tes yang diberikan dan dengan hasilnya akan memberikan informasi tentang sejauh mana hasil yang sudah dicapai oleh seseorang itu dalam menyerap ilmu yang diberikan. Jadi dengan itu penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar ditinjau dari gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*) melalui pendekatan bermain bagi siswa kelas III SD Neuheun Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh tahun 2013 dan memperoleh informasi secara mendalam tentang proses pelaksanaan pembelajaran gerak dasar (*jalan lari dan lompat*)

#### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan

(*actionresearch*) yang menggunakan siklus dimana setiap siklus mempunyai langkah-

langkah yang sistematis yang terdiri seperti gambar yang ada dibawah ini:



### Desain penelitian

Data dalam penelitian tindakan ini terdiri dari dua sumber utama yaitu: pertama kualitatif yang bersumber pada proses pembelajaran yang berlangsung baik aktifitas yang dilakukan oleh guru maupun aktifitas yang dilakukan oleh siswa selama pembelajaran. Dan data kuantitatif hasil tes belajar kemampuan melakukan gerak dasar yang bersumber pada hasil tes siswa pada setiap akhir siklus. **Teknik pengumpulan**

Data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan, wawancara, dan pelaksanaan test keterampilan. Sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini ada dua cara yang pertama analisis data kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang terjadi dalam proses belajar mengajar, analisis ini mencakup: deskripsi, interpretasi, dan refleksi terhadap hal-hal yang terjadi dalam proses belajar mengajar. Sedangkan analisis data kuantitatif berupa data kemampuan

melakukan ketrampilan kemampuan gerak dasar dianalisis dimulai dari memeriksa lembar jawaban memberi skor, menghitung skor total yang diperoleh setiap siswa, memberikan nilai dengan cara mencari jumlah skor yang diperoleh dibagi skor ideal dikalikan 100 %.

### Hasil

Setelah melakukan proses tes kemampuan awal dan proses penelitian tindakan yang terdiri dari siklus I dan II tentang pembelajaran gerak dasar pada siswa kelas III Sekolah Dasar Neuheun Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh diperoleh informasi secara keseluruhan dengan data sebagai berikut berdasarkan data di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: siswa yang mempunyai nilai yang sudah mencapai ketuntasan

Belajar yang menjadi patokan dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar jalan lompat dan lari baru 1 orang siswa karena

ketuntasan yang ditentukan adalah sebesar 71%, sedangkan sebagian besar siswa rata-rata baru mencapai nilai 60 - 62 dan yang terendah pada tes hasil belajar ini adalah ada dua orang yaitu sebesar 55-57.

Berdasarkan data tersebut di atas dapat dikemukakan hal-hal sebagai berikut: dari 22 siswa yang ada dikelas III sudah mencapai rata-rata 75% keberhasilan dari standar ketuntasan 71 yang ditentukan, 4 orang siswa mendapat nilai 71 sesuai dengan ketuntasan dan 4 orang lainnya sudah sangat dikatakan baik karna nilai yang diperoleh 80-82 dan selebihnya 14 orang lainnya dikatakan telah melebihi dari standar ketuntasan belajar yang telah ditentukan. Maka dengan ini hasil belajar telah meningkat daripada siklus sebelumnya.

### **Pembahasan**

Hasil tes kemampuan awal siswa serta pengamatan yang dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung dan wawancara dengan guru penjasorkes diperoleh informasi bahwa, pelaksanaan pembelajaran gerak dasar khususnya (*lari, jalan dan lompat*) melalui kegiatan belajar menggunakan metode bermain sebelumnya telah dilaksanakan oleh guru, namun belum efektif.

Metode pembelajaran yang diterapkan masih bersifat satu arah. Metode pembelajaran yang diterapkan guru pada setiap pertemuan adalah menjelaskan materi, pemanasan, peregangan dan, jarang diberikan game atau permainan yang mendukung materi pelajaran, kemudian memberikan contoh dan terkadang kurang memberikan kontrol dan evaluasi yang cukup dengan alasan alokasi waktu kurang mencukupi. Berdasarkan

gambaran yang telah dipaparkan di atas terdapat beberapa kelemahan yakni pembelajaran didominasi oleh guru, karena tidak diberikannya permainan yang mendukung materi pelajaran, sehingga kurang terjadi komunikasi antar siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa, sehingga hal ini dapat menimbulkan kebosanan pada siswa akibatnya sebagian besar siswa bersikap pasif dalam mengikuti pelajaran sehingga akhirnya menyebabkan hasil belajar siswa rendah dan juga dibuktikan dari hasil tes kemampuan awal siswa tentang gerak dasar (*jalan, lari dan lompat*) masih sangat rendah dengan demikian pembelajaran yang dilaksanakan dapat dikatakan belum efektif.

Dari hasil observasi terhadap implementasi tindakan pada siklus satu selama kegiatan pembelajaran berlangsung, peneliti dan kolaborator mengamati jalannya kegiatan melalui observasi untuk melihat apakah tindakan-tindakan tersebut sesuai dengan rencana, bagaimanakah hasil belajar gerak dasar lari- jalan dan lompat setelah tindakan juga data mengenai minat dan keaktifan siswa dalam tahapan ini peneliti bersama guru pelaksana melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan metode bermain dengan mencoba permainan yang telah dirancang sesuai dengan pokok bahasan gerak dasar lari, jalan dan lompat yang dalam pelaksanaannya dikonversikan ke dalam bentuk permainan, yaitu permainan yang dilakukan baik secara individual, pasangan atau beregu.

Pada siklus satu jumlah pertemuan adalah sebanyak 3 kali pertemuan. Peneliti

mengadakan pembelajaran tentang gerak dasar (*jalan lari dan lompat*) melalui model permainan yang telah di siapkan dengan model permainan baik secara berpasngan, beregu maupun individual sebanyak 3 kali pertemuan, dimana terus melakukan pengamatan dengan kolaborator tentang minat siswa serta proses pembelajaran yang dilakukan dan mengamati semua perilaku siswa di lapangan khususnya tentang minat siswa terhadap model pembelajaran gerak dasar (*lari lompat dan jalan*) dengan model pendekatan bermain.

Pada siklus satu mampu membangkitkan semangat dan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran. Secara garis besar pada pengamatan yang dilakukan peneliti dan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut:

1. Siswa masih belum terlalu terampil dalam melakukan gerak dasar (*jalan lari dan lompat*).
2. Minat siswa dalam melakukan model pendekatan bermain belum kelihatan muncul semuanya karena masih ada sebagian siswa yang tidak terlalu aktif.

Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I nilai rata-rata kelas pada pembelajaran gerak dasar (*lari jalan dan lompat*) baru mencapai 60% jadi perlu dilanjutkan ke siklus II karena belum mencapai target pembelajaran yang telah ditentukan. Hasil diskusi peneliti dengan kolaborator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti: 1) lebih memfokuskan pada model pembelajaran yang baru untuk didesain supaya lebih menarik,

menyenangkan dan lebih menyentuh lagi kepada unsur-unsur gerak dasar (*jalan lari dan lompat*) dengan model pendekatan bermain agar siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran, 2) media yang akan digunakan harus disesuaikan dengan karakteristik anak-anak yang berada di kelas III dengan harus melihat standar keamanan dan juga minat anak terhadap media yang digunakan harus diperhatikan supaya agar memudahkan dalam proses pembelajaran.

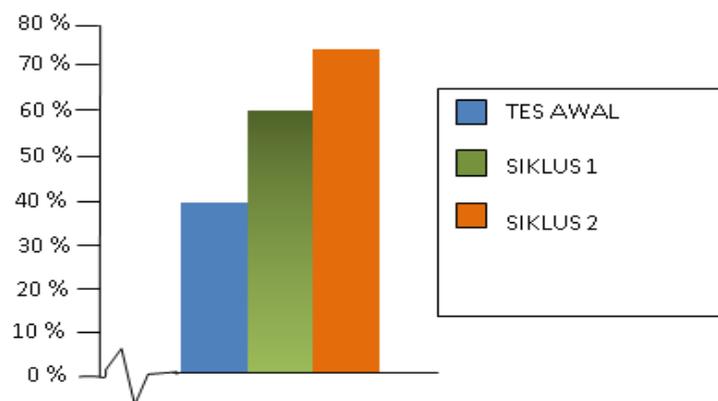
Pada siklus kedua peneliti dan kolaborator memulai proses pembelajaran gerak dasar (*lari jalan dan lompat*) pada siklus kedua ini dengan lebih menekankan penyajian permainan dengan menekankan seluruh aspek gerak yang diharapkan ada pada model permainan yang telah dirancang baru pada siklus kedua ini yakni sebanyak 12 model permainan dari gerak dasar (*lari jalan dan lompat*). Pada siklus kedua jumlah pertemuan adalah 3x pertemuan, uraian kegiatan sebagai berikut: peneliti mengamati jalannya pembelajaran gerak dasar (*jalan lompat dan lari*) melalui 3 x pertemuan dimana terus melakukan diskusi dengan kolaborator tentang kemajuan siswa dan mencatat semua perilaku siswa dalam meningkatkan kemampuan dalam belajar gerak dasar (*jalan lari dan lompat*). Keberhasilan melakukan gerak dasar (*jalan lari dan lompat*) dapat terlihat dari meningkatnya minat siswa dalam mengikuti permainan serta peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar (*jalan lari dan lompat*) dengan baik dan ditambahkan dengan hasil wawancara dengan guru terhadap

model pendekatan bermain untuk gerak dasar yang diajarkan.

Menurut pengakuan guru bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain sangat cocok dan tepat untuk digunakan pada siswa kelas tiga. Juga ditambah dengan hasil wawancara terbuka dengan beberapa siswa mereka sangat senang terhadap model pembelajaran yang diajarkan karena menurut pengakuan siswa selama ini

mereka selalu diberikan permainan sepak bola dan lari-lari biasa setiap pembelajaran pendidikan jasmani maka dengan ini peneliti dan kolaborator menyepakati pembelajaran dengan model pendekatan bermain untuk gerak dasar (*jalan lari dan lompat*) pada siswa kelas III SD Neuheun Kabupaten Aceh Besar tahun 2013 dihentikan pada siklus dua ini karena sudah tercapainya target dari pembelajaran.

**Grafik data tes awal, siklus I dan siklus II**



### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan secara umum dapat disimpulkan bahwa: **pertama**, penerapan pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk belajar gerak dasar (*lari jalandan lompat*)

ternyata efektif untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar. **Kedua**, model pendekatan bermain dapat menarik minat belajar siswa dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar sehingga membuat suasana belajar lebih menyenangkan.

**Daftar Pustaka**

- Arikunto, “Prosedur Penelitian Suatu Yusmawati, Sinopsis Disertasi Pendekatan Pembelajaran Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Belajar lempar tangkap bola jakarta; pps unj: 2012 Pendekatan Praktik”.Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Aip Syarifuddin dan Muhadi, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.1992
- Gagne Robert M. Et al, Principle Of Instructural Design, Chicago: Rinehart and Winston Inc.1995.
- Pangrazi Robert P., Dynamic Physical Education For Elementary School Children. USA, Macmillan Publising Company: 2002.
- Mayke s. Tedjasaputra. Bermain, Mainan, & Permainan.Jakarta: PT. Grasindo, 2001
- Mayesty Mary, Creative Activities For Young Children 4<sup>th</sup> ed: Play, Development, And creativity. New york: Delmar Publishers Inc, 1990.