

# MEMAKSIMALKAN PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PELAJARAN PENJASKES

Oktafiana Kiranida

Universitas Negeri Jakarta

Email : oktafianakiranida@gmail.com

## **Abstrak**

Setiap anak mulai dari baru lahir sudah mulai bergerak, didalam ilmiah gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia disebut dengan fungsi motorik. Proses tumbuh kembang seorang anak selaras dengan kematangan saraf dan otot anak, sehingga sekecil apapun gerakan yang dilakukan oleh seorang anak merupakan hasil interaksi dari berbagai bagian sistem dalam tubuh yang dikendalikan oleh otak, perkembangan motorik merupakan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Perkembangan jasmani anak usia sekolah dasar berupa koordinasi gerakan tubuh seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar, dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar. Tetapi perkembangan motorik pada usia ini menjadi lebih halus dan lebih teratur dibandingkan dengan masa bayinya. mereka terlihat lebih cepat berlari dan pandai meloncat serta mampu menjaga keseimbangan tubuhnya. Untuk memperhalus keterampilan-keterampilan motorik, anak-anak harus terus melakukan aktivitas fisik dan disamping itu anak-anak juga harus dilibatkan dalam aktivitas permainan olahraga senam, berenang, dll. Untuk itu mata pelajaran penjaskes sangat efektif dalam memaksimalkan perkembangan motorik siswa pada usia sekolah dasar.

*Kata Kunci : Perkembangan Motorik, Siswa Sekolah Dasar, Pelajaran Penjaskes*

## **Abstract**

*Every child starting from the new born had started to move, in the scientific movement which carried out by the human body called the motor function. The process of growing a flower child in harmony with the maturity of the nerves and muscles of the child, so that the slightest movement made by a child is the result of the interaction of the various parts of the system in the body that is controlled by the brain, development the motor is a physical movement through the control activities the Center nerve, nerves and muscles are coordinated. Physical development of primary school age children in the form of coordination of body movements such as running, jumping, depending on tip toes, throw, and catch, as well as maintaining a balance. These activities are necessary in improving the coordination of movement motor skills. But at this age motor development becomes much smoother and more regular compared to infancy. they look faster running and good at jumping as well as able to maintain balance in the body. For smooth motor skills, children must continue to make physical activity and besides that the children should also be involved in the activities of the sports games gymnastics, swimming, etc. To the Lesson physical education and health subjects were very effective in maximizing the development of school-age students on motor base.*

*Keywords: Motor Development, Elementary School Students, The Lesson physical education and health*

## **PENDAHULUAN**

Setiap anak memiliki perkembangan yang berbeda-beda ada

yang cepat ada pula yang lambat, keadaan ini membuat setiap anak tidak bisa disamakan dalam proses

perkembangannya. Proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak disebut dengan perkembangan motorik. Perkembangan motorik anak sudah terjadi dari masa ia didalam kandungan yang mencakup gerakan kasar ia menendang-nendang ataupun gerakan halus lainnya. Biasanya kemampuan motorik anak dibagi berdasarkan umur, Seperti anak usia 6 tahun telah memiliki kemampuan motorik: Ketangkasannya meningkat, melompat tali, bermain sepeda, mengetahui kanan dan kiri, agak menentang, menjelaskan objek-objek dengan gambar. Anak usia 7 tahun : mulai lancar membaca, cemas akan kegagalan, makin berminat dengan ilmu keagamaan, suka malu-malu atau sedih. Anak usia 8-9 tahun biasanya memiliki kemampuan motorik seperti : Kecepatan dan kehalusan aktivitas motorik meningkat, mulai mampu menggunakan peralatan rumah tangga, mulai memiliki kelebihan keterampilan individu, sering ingin terlibat dalam suatu tindakan, menyukai kelompok dan gaya, mencari teman secara aktif. Sedangkan kemampuan motorik anak usia 10-12 tahun adalah Mulai terjadi perubahan sikap berdasarkan postur tubuh puberitas mulai nampak, mampu membantu aktifitas rumah tangga seperti mencuci piring, menyapu, mengepel dan menjemur pakaian, mulai mengerti cara menyenangkan orang tua, serta mulai tertarik dengan lawan jenis. Pada usia tersebut didalam proses belajar mengajar adalah usia anak sekolah dasar, berarti secara tidak langsung guru dan pembelajaran disekolah dasar sangat berperan penting dalam perkembangan motorik anak pada usia tersebut.

Proses belajar mengajar disekolah dikatakan sukses bila anak didiknya mengalami perubahan positif dari segi

sikap, moral dan tingkah laku. Untuk itu perlu pendidik yang berkompetensi dalam hal ini. Pengertian guru yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.14 tahun 2005, Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah dan, Kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Jelas sudah bahwa setiap guru harus mempunyai kompetensi untuk mengubah peserta didik menjadi lebih baik atau meningkatkan kemampuan peserta didik secara maksimal.

### **Perkembangan Motorik**

Motorik yaitu segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Dalam perkembangan motorik, yang menentukan adalah otot, saraf, dan otak. Ketiga unsur itu melaksanakan masing-masing perannya secara berinteraksi positif, artinya unsur-unsur yang satu saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur yang lainnya untuk mencapai kondisi motoris yang lebih sempurna keadaanya menurut, Zulkifli (2009: 31). Danim (2011: 47-48) menyatakan bahwa teori belajar observasional (Observational Learning Theory) yang dikembangkan oleh Albert Bandura dapat diterapkan pada pembelajaran motorik kasar dan halus bagi anak-anak prasekolah (masa kanak-kanak awal).Setelah anak-anak secara biologis mampu belajar perilaku tertentu, mereka harus melakukan hal-hal

berikut dalam rangka untuk mengembangkan keterampilan barunya:

- 1) Mengamati perilaku orang lain.
- 2) Membentuk citra mental dari perilaku itu.
- 3) Meniru perilaku tersebut.
- 4) Praktik perilaku
- 5) Termotivasi untuk mengulangi perilaku tersebut.

Dengan kata lain anak-anak harus siap, memiliki keterampilan yang memadai, dan tertarik untuk mengembangkan keterampilan motorik. Dengan cara ini anak akan menjadi kompeten pada keterampilan-keterampilan yang ingin atau akan dikuasai.

Muhibbin Syah (2003: 18-21) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor lain yang mendorong keterampilan motorik anak ada empat, yang memungkinkan campur tangan orang tua dan guru dalam mengarahkannya, yaitu;

- 1) pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf;
- 2) pertumbuhan otot-otot;
- 3) perkembangan dan pertumbuhan fungsi kelenjar endokrin, dan
- 4) perubahan struktur jasmani.

Berikut penjelasan dari masing-masing faktor yang mendorong keterampilan motorik anak:

#### 1. Pertumbuhan dan Perkembangan sistem saraf (*nervous system*)

Pertumbuhan dan saraf dan perkembangan kemampuannya membuat inteligensi (kecerdasan) anak meningkat dan mendorong timbulnya pola-pola tingkah laku baru. Semakin baik perkembangan kemampuan sistem saraf seorang anak akan semakin baik dan beraneka ragam pula pola-pola tingkah laku yang dimilikinya. Namun uniknya, berbeda dengan organ tubuh lainnya,

organ sistem saraf apabila rusak tak dapat diganti atau tumbuh lagi.

Seorang anak yang luka berat pada bagian kakinya hingga sebagian dagingnya terlepas dapat disembuhkan dan bagian yang hilang itu tumbuh lagi karena obat dan gizi. Namun, kalau anak itu terluka pada bagian kepalanya hingga salah satu struktur subsistem saraf rusak atau terputus misalnya, anak tersebut akan mengalami gangguan ingatan, gangguan bicara, gangguan pendengaran, gangguan pengecapan rasa, atau gangguan-gangguan lainnya bergantung pada subsistem saraf mana yang rusak. Gangguan ini hampir dapat dipastikan bersifat permanen, jaringan serabut saraf yang rusak atau hilang tadi terlalu sulit atau bukan mustahil dapat tumbuh lagi meskipun lukanya sendiri sudah sembuh.

#### 2. Pertumbuhan Otot-Otot

Otot adalah jaringan sel-sel yang dapat berubah memanjang dan juga sekaligus merupakan unit atau kesatuan sel yang memiliki daya mengkerut (*contractile unit*). Di antara fungsi-fungsi pokoknya adalah sebagai pengikat organ-organ lainnya dan sebagai jaringan pembuluh yang mendistribusikan sari makanan (Reber, 1988). Peningkatan *tonus* (tegangan otot) anak dapat menimbulkan perubahan dan peningkatan aneka ragam kemampuan dan kekuatan jasmaninya. Perubahan ini nampak sangat jelas pada anak yang sehat dari tahun ke tahun dengan semakin banyaknya keterlibatan anak tersebut dalam permainan yang bermacam-macam atau dalam membuat kerajinan tangan yang semakin meningkat kualitas dan kuantitasnya dari masa ke masa. Perlu dicatat bahwa dalam pengembangan keterampilan terutama dalam berkarya nyata seperti membuat mainan sendiri,

melukis, dan seterusnya, peningkatan, dan perluasan (intensifikasi dan ekstensifikasi) pendayagunaan otot-otot anak tadi bergantung pada kualitas pusat sistem saraf dalam otaknya.

### 3. Perkembangan dan perubahan fungsi kelenjar-kelenjar endokrin (*endocrine glands*)

Kelenjar endokrin secara umum merupakan kelenjar dalam tubuh yang memproduksi hormon yang disalurkan ke seluruh bagian dalam tubuh melalui aliran darah. Berubahnya fungsi kelenjar-kelenjar endokrin seperti *adrenal* (kelenjar endokrin yang meliputi bagian atas ginjal dan memproduksi bermacam-macam hormon, termasuk hormon seks), dan kelenjar *pituitary* (kelenjar di bagian bawah otak yang memproduksi dan mengatur berbagai hormon termasuk hormon pengembang indung telur dan sperma), juga menimbulkan pola-pola baru tingkah laku anak ketika menginjak usia SMP.

### 4. Perubahan Struktur Jasmani.

Semakin meningkat usia anak akan semakin meningkat pula ukuran tinggi dan bobot serta proporsi tubuh pada umumnya. Perubahan jasmani ini akan banyak berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan dan kecakapan keterampilan motorik anak. Kecepatan berlari, kecepatan bergerak, kecermatan menyalin pelajaran, keindahan melukis dan sebagainya akan terus meningkat seiring dengan proses penyempurnaan struktur jasmani siswa. Namun, kemungkinan perbedaan hasil belajar psikomotor seorang siswa dengan siswa yang lainnya selalu ada, karena kapasitas ranah kognitif juga berperan dalam menentukan kualitas dan kuantitas prestasi ranah karsa, dan pengaruh perubahan fisik juga tampak pada sikap dan perilakunya terhadap orang lain,

karena perubahan fisik itu sendiri mengubah konsep diri siswa tersebut.

### Siswa Sekolah Dasar

Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Di dalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal (Sardiman, 2012: 111). Dalam proses belajar mengajar formal saat ini, sekolah dasar masih merupakan jenjang paling dasar, akhir-akhir ini dalam dunia pendidikan juga muncul Sekolah Islam Terpadu yang dipercaya merupakan langkah besar dalam mewujudkan model sekolah dasar yang mampu memadukan ilmu umum dan ilmu islam dalam satu kesatuan dalam pembelajaran. Usia siswa sekolah dasar umumnya dimulai dari usia 6 hingga 12 tahun. Pada masa ini anak-anak sudah matang bersekolah dan sudah siap untuk masuk sekolah dasar atau sekolah islam terpadu. Aspek-aspek perkembangan pada usia ini meliputi perkembangan fisik, kognitif, bicara, kegiatan bermain maupun moral. Perkembangan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat. Masa yang tenang ini diperlukan oleh anak untuk belajar berbagai kemampuan akademik. Dalam perkembangan kognitifnya ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami dan mampu memecahkan masalah. Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar, mengingat, dan berkomunikasi, karena proses kognitifnya tidak lagi egosentrisme, dan lebih logis. Adapun dalam perkembangan bicara, anak belajar bagaimana berbicara dengan baik dalam berkomunikasi dengan orang lain. Bertambahnya kosakata yang berasal dari

berbagai sumber menyebabkan semakin banyak perbendaharaan kata yang dimiliki. Pada masa ini, anak-anak dalam kegiatan permainan cenderung dilakukan secara berkelompok. Bermain yang sifatnya menjelajah, ke tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi baik di kota maupun di desa sangat mengasyikkan bagi anak. Selanjutnya perkembangan moral ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma dan etika yang berlaku di masyarakat. Perkembangan moral terlihat dari perilaku moralnya di masyarakat yang menunjukkan kesesuaian dengan nilai moral di masyarakat. Perilaku moral ini banyak dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya serta perilaku moral dari orang-orang di sekitarnya. Perkembangan moral ini juga tidak terlepas dari perkembangan kognitif dan emosi anak (Purnami, 2008: 130-132).

Karakteristik Fisik dan Motorik Peserta Didik SD (dalam situs resmi pendidikan guru sekolah dasar). Karakteristik fisik ini mencakup keadaan biologis misalnya otot dan tulang beserta gerakannya. Berikut adalah karakteristik fisik peserta didik Sekolah dasar yang berkembang dari jenjang ke jenjangnya;

6- 7 Tahun (Kelas 1) :

- 1) Perkembangan bagian atas lebih cepat dibandingkan bagian bawah. Bagian anggota badan relatif pendek, dan kepala relatif besar.
- 2) Anak perempuan relatif lebih pendek dan langsing daripada laki-laki.
- 3) Tulang-tulangnya masih lemah.
- 4) Masih belum dapat menggunakan kelompok otot-otot kecil.
- 5) Mudah sakit dan daya tahan tubuh kurang.

- 6) Menulis dengan rapi sesuai batas tulisan.
- 7) Jarak pandang yang terbatas.
- 8) Berkerja dengan meletakkan kepala diatas meja.
- 9) Mengenggam diujung pensil.
- 10) Terkadang tegang.
- 11) Mulai terjadi pergantian gigi susu.
- 12) Selalu bergerak, duduk, istirahat sebentar, lari lagi.

6 Tahun (Kelas 2) :

- 1) Pandangan dekat dan jauh sama kuat.
- 2) Berkerja tergesa-gesa agar cepat selesai.
- 3) Penuh energi, perlu dilepaskan dengan kegiatan di luar ruangan

9 Tahun (Kelas 3) :

- 1) Koordinasi mata dan tangan meningkat
- 2) Proporsional bentuk tubuh yang tidak baik dapat terjadi
- 3) Gigi yang tetap mulai Nampak
- 4) Meningkatkan dalam koordinasi gerak
- 5) Daya tahan bertambah
- 6) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang antara laki-laki dan perempuan
- 7) Timbulnya kecelakaan banyak disebabkan mobilitas pada masa ini
- 8) Tertantang melakukan kegiatan fisik sekuatnya (memaksa)
- 9) Banyak mengeluh pada tubuhnya
- 10) Tinggi laki-laki dan perempuan kurang lebih sama.

10 Tahun (Kelas 4) :

- 1) Tulisan tangan cenderung tidak rapi (jika dibandingkan dengan usia 9 th)
- 2) Berat badan bertambah kurang lebih 3,5 kg.
- 3) Anak perempuan mengalami lonjakan pertumbuhan tulang, tidak seimbang dengan

pertumbuhan otot sehingga gerak kurang terkoordinasi.

11 Tahun (Kelas 5) :

- 1) Otot kaki dan lengan berkembang
- 2) Laki-laki suka pertandingan kasar dan keras
- 3) Kekuatan otot-otot tidak selalu sejalan dengan pertumbuhannya
- 4) Keterampilan dengan gerakan lebih cepat, rumit, dan kompleks seperti orang dewasa.
- 5) Koordinasi gerak perempuan sudah baik, tanda pubertas perempuan
- 6) Keadaan jasmani terlihat kuat
- 7) Perkembangan paru-paru hampir sempurna
- 8) Terlihat perbedaan nyata antara laki-laki dan perempuan

12 Tahun (Kelas 6) :

- 1) Pertumbuhan tinggi badan perempuan melambat, laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan.
- 2) Dorongan pertumbuhan, tanda pubertas laki-laki.

### **Karakteristik Intelektual Peserta Didik Sekolah Dasar**

Pada umur 6 sampai 7 Tahun, atau kelas 1 SD mereka memasuki masa praoperasional. Pada masa peserta didik memiliki pemikiran yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis.

Pada umur 8 sampai 10 Tahun memasuki masa operasional konkret. Pada masa ini peserta didik mampu menyusun, menggabungkan, memisahkan, membagi, menderetkan, dan melipat. Penggunaan logika mereka sudah memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.

Di umur 11 - 12 Tahun memasuki tahap operasi formal dimana peserta didik mampu berfikir tingkat tinggi, seperti

berfikir secara deduktif, induktif, menganalisis, mensintesis, mampu berfikir secara abstrak dan secara reflektif, serta mampu memecahkan berbagai masalah. Mereka mampu untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia. Sedangkan menurut Freud dalam ( Dede RH : 2015) diusia anak umur 6-12 tahun disebut dengan tahap latensi dimana pada tahap ini merupakan tahap tenang, secara seksual. Segala sesuatu yang berhubungan dengan seks dihambat atau ditekan (repress). Periode ini merupakan masa tertahannya dorongan-dorongan seks dan agresif. Pada masa ini, anak mengembangkan kemampuan bersublimasi (mengalihkan dorongan yang tidak sesuai dengan sesuatu yang lebih konstruktif dan baik), Misalnya dengan mengerjakan tugas-tugas sekolah dan berolah raga.

### **Pelajaran Penjaskes**

Dalam proses belajar dan Pembelajaran interaksi siswa dan guru sangat penting. Konsep Dasar tentang belajar menurut Dollar dan Miller dimulai dengan prinsip-prinsip behaviorisme yang kemudian dikembangkan oleh skinner dan Pavlov, menurut mereka dalam ( Dede RH : 2015) "Untuk belajar, seseorang harus menginginkan sesuatu, melihat sesuatu, melakukan sesuatu, dan mendapatkan sesuatu", sedangkan Menurut pandangan Skinner Dalam ( Mudjiono, 2006 : 9-10 ) Belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responnya menurun. Dalam belajar ditemukan adanya hal berikut :

- 1) Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pembelajaran,
- 2) Respons si pembelajar, dan

- 3) Konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut. Penguatan terjadi pada stimulus yang menguatkan konsekuensi tersebut. Sebagai ilustrasi, perilaku respons si pembelajar yang baik diberi hadiah. Sebaliknya, perilaku respons yang tidak baik diberi teguran dan hukuman.

Oemar Hamalik (2005: 57) Dalam (Novita : 2013 ) mengatakan bahwa pembelajaran adalah: “suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran”. Dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pembelajaran adalah sebagai suatu cara yang dikembangkan dengan kaidah-kaidah tertentu sehingga dapat membentuk sebuah bidang pengetahuan tersendiri yang dapat dipelajari dan kemudian diaplikasikan dalam pembelajaran.

Rata-rata peserta didik menyukai pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena banyak melakukan gerak tubuh yang membuat mereka merasa bebas dan tidak terkekang. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Samsudin, 2008: 21) Dalam (Novita : 2013), sedangkan Menurut Rosdiani (2013:23), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan

individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Menurut Samsudin (2008:2), pendidikan Jasmani adalah 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.

Manfaat Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Menurut KTSP (Depdiknas, 2006), manfaat pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

- b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan Jasmani adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan  
Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini sangatlah perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

#### **METODE PENELITIAN**

Menurut Arikunto (2014:203) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Dalam hal ini metode yang digunakan menggunakan Skala Baku Basic Emphaty Scale (BES) yang diadaptasi, Skala yang digunakan dalam penelitian menggunakan model skala likert 1 -5 dengan pernyataan "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju". Pengolahan data penelitian menurut Arikunto (2014:54) pengolahan data adalah merubah data menjadi data yang lebih bermakna. Dalam penelitian, perlu adanya nya populasi sebagai sumber data penelitian, populasi menurut Arikunto (2014:173) adalah "keseluruhan subjek penelitian", populasi dapat dikatakan sebagai jumlah data yang dijadikan objek penelitian. Dan kita

membutuhkan sample dalam hal ini, Menurut Sugiyono (2010:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik analisis data menggunakan tiga klasifikasi yakni ditentukan dengan:

Tinggi  $X \geq \mu + SD$

Sedang  $\mu + SD < X < \mu - SD$

Rendah  $X < \mu - SD$

Keterangan :

X = Skor yang didapat

$\mu$  = Mean teroris (jumlah butir item x skor tengah butir)

SD = Standar Deviasi ( $1/6 \times$  (skor maksimal - skor minimal))

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam proses belajar dan pembelajaran formal, anak-anak usia sekolah dasar banyak melakukan gerak tubuh dan rata-rata diusia ini mereka tidak mau dikekang atau masih ingin bebas belajar sambil bermain, walaupun perkembangan motorik mereka diusia ini lebih teratur dibanding dimasa sebelumnya, sebaiknya perkembangan motorik mereka difasilitasi dengan cara yang positif, salah satu cara yang efektif yaitu mengalihkan perkembangan motorik mereka melalui pelajaran penjaskes, dimana anak-anak ini akan diajarkan secara teori dan praktek yang benar tentang olah raga, selain itu Anak-anak yang telah diajarkan pelajaran penjaskes memiliki perkembangan motorik yang lebih optimal, karena mereka yang mengenal penjaskes lebih mengerti akan bagaimana cara mengolah tubuh dan mengembangkan diri dengan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat

melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih serta dapat Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Pendidikan jasmani juga merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Menurut Suryobroto (2004:8), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan, Menurut Suherman (2009:7), yaitu:

**Perkembangan fisik.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).

**Perkembangan gerak.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skill full).

**Perkembangan mental.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.

**Perkembangan sosial.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa motorik siswa sekolah dasar bisa maksimal

berkembang dengan cara memaksimalkan keikutsertaan siswa pada mata pelajaran penjas kes yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang dengan kehidupan sehari-hari, selain perkembangan motorik bisa maksimal dengan aktif mengikutsertakan siswa dalam pelajaran penjas kes siswa sekolah dasar juga dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri, selain itu dalam mengikuti pelajaran penjas kes anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya, turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Siswa sekolah dasar juga sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini sangatlah perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal, dan Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani

merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

### **SIMPULAN**

Pendidikan Penjaskes sangat bermanfaat untuk siswa sekolah dasar, dimana perkembangan motorik siswa pada usia ini sangat perlu difasilitasi dan didukung dengan cara dan arah yang benar, supaya berkembang secara maksimal. Dengan mengikuti pelajaran penjaskes anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak, apalagi ditunjang dengan penggunaan peralatan. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa pertumbuhannya, makin besar dampaknya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri. Selain itu, pada dasarnya anak-anak sedang mengalami masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi ini tersalurkan, anak akan kembali memperoleh keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat anak akan kembali memperbaiki dan memulihkan energinya secara optimal. Menjalani pendidikan jasmani dan beraktivitas fisik juga dapat

sangat bermanfaat bagi kesehatan jiwa siswa sekolah dasar. Hal ini tidak hanya membuatnya menjadi lebih semangat dan bahagia, namun juga dapat menunjang kreativitas dan performanya dalam kegiatan sehari-hari. Pembinaan nalar anak melalui pemecahan masalah menjadi sangat penting untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif dan afektif yang selama ini dirasa kurang dominan dalam pendidikan jasmani. Adegan atau simulasi pergaulan, kesetaraan kesempatan siswa laki-laki maupun perempuan, serta pengembangan sikap sosial merupakan sumbangan penting dalam pendidikan jasmani, kejujuran, sportifitas, dan berbuat adil (fair). Semua hal tersebut yang merupakan napas inti dalam olahraga merupakan investasi penting dalam pengembangan sosial mereka. Pengajaran pendidikan jasmani di sekolah punya banyak sekali manfaat untuk anak. Dengan adanya berbagai pilihan olahraga, permainan, serta metode pengajaran yang tepat, anak-anak diharapkan akan mampu tumbuh dan berkembang secara optimal baik secara fisik dan motorik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedure Penelitian. Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2006. Permendiknas.No.22 tentang *Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Danim, Sudarwan. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayati, Wiji dan Sri Purnami. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Teras.
- Hidayat, Rahmat, Dede. 2015. *Teori dan Aplikasi: Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia  
<https://www.dasarguru.com/karakteristik-peserta-didik-sd/> Diakses pada (16 Februari 2019)
- L, Zulkifli. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Novita. (2013). *Survei Minat Siswa Siswi Dalam Pembelajaran Penjas Di Smp Negeri 3 Samalantan*. Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Vol.2 N0.5
- Syah, Muhibbin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sardiman. 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Penbelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(SD/MI)*. Jakarta: Litera.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alpabeta.
- Suryobroto, Agus S. 2004. *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.