

**PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR MENGGUNAKAN
METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA
KELAS III C SDN KRIAN 3
KABUPATEN SIDOARJO**

**Ike Proklamasi Agustini
Agus Tomi
I Nengah Sudjana**

Universitas Negeri Malang (UM)
Jl. Semarang No. 5 Malang.
E-mail: ikeproklamasi@gmail.com

Abstract: Based on preliminary observation during Physical Education class in class III C SDN Krian 3 Sidoarjo regency, it is found a problem that the Physical Education learning process had obstacle in terms of teaching and learning due to insufficient facility possessed by the school. There are 20 students (47.62%) from 42 students (100%) who had problem in following learning process because they felt bored in Physical Education class, therefore students suffered from obstacles in improving their basic movement skill. The aim of conducting this study is to solve the problems by implementing learning methods interesting students which is by using games methods. This study is a classroom action research which gives solution to the problems during learning process and improves learning quality in order to achieve learning goals.

Keywords: Locomotor basic movement, games methods, Physical Education

Abstrak: Berdasarkan observasi awal saat pembelajaran pendidikan jasmani sedang berlangsung di kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo ditemukan masalah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani mengalami kendala dalam proses belajar mengajar diakibatkan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah kurang memadai. Terdapat 20 siswa (47,62%) dari 42 siswa (100%) memiliki masalah dalam mengikuti proses pembelajaran karena mengaku bosan terhadap pelajaran pendidikan jasmani sehingga siswa mengalami kesulitan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasarnya. Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk memecahkan masalah tersebut dengan menerapkan metode pembelajaran yang menarik untuk siswa yaitu menggunakan metode bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang memberikan solusi untuk permasalahan dalam proses pembelajaran dan meningkatkan kualitas pembelajaran agar mencapai tujuan pembelajaran.

Kata kunci: gerak dasar lokomotor, metode bermain, pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak, seperti yang telah dijelaskan dalam BSNP (2006:512) berikut ini. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk

mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap–mental-sosial-emosional-sportivitas-spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Menurut Husdarta (2011:3) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan untuk menghasilkan perubahan holistik

dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani sebagai tahap proses pendidikan menyeluruh yang berhubungan dengan perkembangan dan pendayagunaan kemampuan yang disengaja dan punya tujuan, secara langsung berkaitan dengan respon mental, emosial dan sosial. Sehingga pendidikan jasmani menitik beratkan pada penilaian proses bukan hanya penilaian hasil capaian tugas gerak yang telah dilaksanakan siswa. Barela (2013) Pendidikan Jasmani, bahkan pada tahun-tahun awal di sistem sekolah kita, sangat penting untuk mendukung kemampuan dan pengenalan pada kegiatan motorik anak-anak selanjutnya

Pelajaran pendidikan jasmani dalam dunia pendidikan termasuk dalam satu mata pelajaran yang diterapkan di setiap sekolah termasuk di Sekolah Dasar. Pelaksanaan pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar sangat penting, karena pada usia tersebut seorang anak berada pada masa pertumbuhan secara fisik dan mengembangkan keterampilan gerak yang memegang peran penting dalam pembentukan awal untuk menjadi individu yang berkualitas kelak. Dalam BSNP (2006:703) dinyatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani ialah, Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Memberikan ketampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemulihan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan gerak dasar. (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahrag dan kesehatan. (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Husdarta (2011:21) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan program pendidikan lewat gerak dan olahraga, yang mengandung arti bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu hanyalah alat untuk mendidik. Struktur dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga.

Dalam salah satu pembelajaran dalam pendidikan Jasmani Dan Kesehatan terdapat materi yang berisi tentang keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar di Sekolah Dasar meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:2), salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Gerak dasar di sini yang dimaksud adalah meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Tabel 1.1 (Sumber: Forum Kelompok Kerja Guru (FKKG) Penjasorkes SD Kabupaten Sidoarjo 2014/2015)

Standart Kompetensi	Kompetensi Dasar
6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana, permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Dalam materi keterampilan gerak dasar, siswa dituntut untuk mampu menguasai beberapa keterampilan gerak dasar. Gerak dasar yang paling sering dilakukan oleh anak dalam setiap aktivitasnya adalah gerak dasar lokomotor yang terdiri atas gerakan jalan, lari, lompat dan loncat. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dari usia anak-anak sampai usia dewasa selalu melakukan kegiatan gerak dasar lokomotor. Didalam setiap permainan yang dilakukan oleh anak-anak terkandung unsur

gerak dasar lokomotor yaitu jalan, lari melompat dan melempar. Di dunia olahraga, gerak dasar lokomotor selalu diterapkan dalam setiap mata pelajaran Atletik. Namun unsur gerak dasar lokomotor di setiap jenjang pendidikan memiliki perbedaan dalam model penerapannya. Penerapan gerak dasar lokomotor di sekolah disesuaikan dengan klasifikasi usia peserta didik yang terdapat perbedaan pada tingkat kemampuan bergerak dan kemampuan dalam menerima instruksi gerak. Sesuai dengan karakteristik anak usia SD kelas 3 dengan klasifikasi usia sekitar 8-9 tahun, gerak dasar lokomotor yang diterapkan di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani harusnya perlu adanya bimbingan dan latihan agar gerakan yang dilakukan baik dan benar. Gerak dasar lokomotor adalah jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu diterapkan dan dikembangkan di Sekolah Dasar. Gerak lokomotor merupakan jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Gerak lokomotor bisa diartikan sebagai gerakan berpindah tempat. Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Gerak lokomotor yang diajarkan pada siswa Sekolah dasar antara lain adalah jalan, lari dan lompat. Gerak berjalan menurut FKKG (Forum Kelompok Kerja Guru) PJOK (2010:3) adalah seluruh telapak kaki menempel pada lantai. Sikap pandangan ke depan, tangan lurus disamping badan dan ayunan tangan rileks. Gerak lari Tomo (2012:15) adalah gerakan kaki diangkat ke depan dan dihentakkan dengan kuat, gerakan kaki dan lengan berlawanan, gerakan kaki dan lengan harus santai sesuai dengan irama hentakan kaki dan erakan lengan dekat dengan badan dan ayunan lengan membentuk sudut 90 derajat. Gerakan lompat menurut Edy (2010:22) menyatakan

melompat tanpa awalan dengan tolakan dua kaki mendarat mempunyai langkah-langkah sebagai berikut, mula-mula berdiri pada sikap jongkok dan ujung kaki jinjit, lalu tangan diayun kedepan mengikuti tolakan kedua kaki. Lakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki bersamaan dan kedua lutut mengeper.

Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk Sekolah Dasar didasarkan pada keterampilan sebenarnya dengan menggunakan peralatan yang sebenarnya. Namun pada kenyataannya, setiap sekolah tidak selalu memiliki fasilitas sarana dan prasarana yang memadai. Dengan keterbatasan fasilitas yang dimiliki, sekolah menuntut guru untuk mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Upaya mengatasi kendala tersebut, guru harus mampu membuat solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran tercapai. Dalam Bremer (2014) menyatakan bahwa guru Pendidikan Jasmani harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan baik level kemampuan motorik dan aktifitas fisik siswa untuk membuat pondasi hidup yang aktif dan sehat salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga permainan. Permainan dianggap membantu dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, apalagi anak di usia Sekolah Dasar sangat menyukai segala macam permainan. Karakter psikologi siswa usia Sekolah dasar ialah selalu bergerak aktif, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan sangat tertarik dengan adanya permainan atau kompetisi. Dengan karakteristik tersebut, metode bermain mampu memberi kemudahan guru dalam menerapkan pembelajaran latihan gerak dasar lokomotor terhadap siswa kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. Dwijawiyata (2012:7) menambahkan bahwa bermain selain memiliki fungsi edukatif, juga merupakan rekreasi yang menyenangkan anak-anak karena anak-anak dapat menyalurkan ketegangannya dengan cara yang lebih positif. Shandro (2014:64) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa metode bermain mampu meningkatkan keterampilan dan motivasi belajar siswa karena siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan antusias dan merasa senang.

Selain itu Simon (2007:5) mengemukakan bahwa bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak.

Furqon (2006:3) berpendapat bahwa permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu kontes diantara para pemain agar menghasilkan hasil yang diprediksi. Jadi, permainan pada pelaksanaannya bukan hanya sekedar mencari kesenangan tapi juga mencari kemenangan karena terdapat aturan-aturan didalam permainan tersebut.

Kesimpulannya, bahwa dibutuhkan model permainan dalam pendidikan jasmani pada jenjang Sekolah Dasar selain untuk mengembangkan keterampilan siswa juga untuk mempermudah siswa memahami materi dengan perasaan senang dan antusiasme yang tinggi. Namun demikian, guru pendidikan jasmani jarang sekali memperbarui atau menerapkan berbagai macam permainan variatif yang bisa berguna untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, dikarenakan fasilitas dan kapasitas jumlah siswa yang berlebihan.

Pembelajaran pendidikan jasmani untuk kelas III yang dilaksanakan di SDN Krian 3 Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo berlangsung seperti pada Sekolah Dasar umumnya. Langkah pertama guru bertanggung jawab untuk mendisiplinkan siswa sebelum pelajaran dimulai dengan cara membariskan siswa. Langkah kedua, guru melakukan stretching didepan siswa dan siswa menirukan setiap gerakan yang dilakukan oleh guru. Kesulitan yang dihadapi guru adalah harus mengkoordinir tiga kelas sekaligus masing-masing kelas berisi 42 orang dengan jumlah siswa mencapai 126 orang. Menghadapi jumlah siswa sedemikian banyak, seorang guru pendidikan jasmani yang dibantu oleh seorang guru bantu ternyata masih mengalami kesulitan. Karena harus membagi perhatian kepada tiga kelas tersebut, dampak yang terjadi ada satu kelas yaitu kelas III C kurang mendapatkan perhatian guru.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada hari Rabu tanggal 4 Februari 2015, dari 42 siswa pada kelas III C terdapat 20 siswa atau 47,61% yang memiliki masalah dalam proses pembel-

ajaran. Masalah yang dimaksud yaitu tidak fokusnya siswa saat guru memberi materi sehingga siswa melakukan gerakan tidak sesuai instruksi guru yaitu gerakan lokomotor (jalan, lari dan lompat).

Tabel 1.2 Hasil wawancara siswa kelas III C SDN Krian 3

No	Masalah yang dihadapi	∑ siswa	Per-sentase
1.	Kesulitan dalam menerima materi dari guru	6	14,28%
2.	Merasa tidak suka pada pelajaran olahraga	8	19,04%
3.	Merasa bosan dan malas dalam mengikuti proses pembelajaran	6	14,28%

Proses pembelajaran dilaksanakan di area pelataran kawedanan kelurahan Krian yang merupakan sebuah tempat umum dimana areanya tidak begitu luas, terdapat pedagang makanan, juga orang tua siswa yang berada ditempat tersebut sehingga membuat siswa sulit konsentrasi pada materi yang diberikan oleh guru.

Hasil wawancara dengan Bapak Hasim S.Pd selaku guru mata pelajaran pendidikan jasmani pada saat observasi awal pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan di area pelataran kawedanan karena di area sekolah tidak tersedia tempat atau lapangan yang bisa digunakan. Luas halaman yang dimiliki sekolah tempat berlangsungnya proses pembelajaran sekitar kurang lebih 5x7 meter. Guru jarang melakukan metode pembelajaran yang variatif seperti metode bermain karena keterbatasan tempat, fasilitas alat olahraga serta tenaga pendidik. Ada beberapa kendala dan permasalahan yang dihadapi oleh beliau selaku guru pendidikan jasmani, seperti permasalahan dalam memberi pemahaman kepada siswa terhadap materi karena jumlah siswa terlalu banyak. Mengacu pada permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka perlu adanya perbaikan dalam penerapan metode pembelajaran agar pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Krian 3 bisa berjalan engan maksimal meskipun dengan tempat dan alat olahraga yang terbatas. Maka peneliti melakukan penerapan metode ber-

main menggunakan permainan modifikasi olahraga sederhana dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini perlu adanya modifikasi olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani karena sedikitnya alat olahraga dan lapangan yang tidak cukup luas. Dengan demikian diharapkan metode bermain dapat mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) yang dimiliki oleh siswa kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. Metode bermain cocok diterapkan pada siswa Sekolah Dasar karena karakteristik anak usia Sekolah Dasar adalah suka bergerak dan suka bermain, hal itu sejalan dengan pendapat Sugiyanto (2011) yaitu: (1) Anak SD senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan banyak permainan. Guru diharuskan merancang model perbelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan. (2) Anak SD senang bergerak. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah dan bergerak. (3) Anak usia SD senang berkerja dalam kelompok. Dalam pergaulannya, anak usia SD mulai belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi, seperti memenuhi aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing secara sportif, mempelajari olahraga dan membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja dan belajar dalam kelompok. (4) Anak usia SD senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Anak usia SD dapat dikatakan sebagai akhir masa kanak-kanak karena pada usia ini seorang anak mulai menyesuaikan diri dengan kondisi sosial di sekitarnya dan mulai mampu mengembangkan keterampilan geraknya. Hal tersebut ditandai dengan tingginya minat anak terhadap kegiatan bersama teman sebayanya hingga tercipta adanya kelompok-kelompok terutama dalam kegiatan permainan dalam olahraga. Tapi terdapat perbedaan karakteristik antara anak laki-laki dan perempuan dalam kegiatan permainan olahraga ini. Hurlock (1980:161) memberi kesimpulan tentang perbedaan karakteristik antar jenis kelamin anak dalam kegiatan permainan dalam

olahraga sebagai berikut: (1) anak laki-laki lebih banyak bermain di luar daripada anak perempuan karena besarnya minat anak laki-laki terhadap kegiatan olahraga, (2) anak laki-laki bermain dalam kelompok yang lebih besar daripada anak perempuan, (3) anak laki-laki bisa bermain dalam kelompok yang terdiri dari berbagai usia, sedangkan anak perempuan hanya mau bermain dengan kelompok yang terdiri dari usia yang sama, (4) anak perempuan lebih sering memainkan permainan anak laki-laki daripada anak laki-laki memainkan permainan anak perempuan, (5) anak laki-laki lebih banyak memainkan permainan yang bersifat pertandingan/kompetisi daripada anak perempuan, dan (6) permainan yang dilakukan anak laki-laki berlangsung lebih lama daripada permainan yang dilakukan anak perempuan. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memberikan solusi pemecahan masalah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan menerapkan metode bermain sebagai metode pembelajaran menarik bagi siswa kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan tujuan tersebut diharapkan keterampilan gerak dasar lokomotor yang dimiliki oleh siswa kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo dapat meningkat dan menjadikan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang menyenangkan bagi siswa tersebut.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian tindakan kelas dan menggunakan pendekatan kualitatif karena pemaknaan apa yang terjadi di dalam proses pembelajaran, baik yang terkait dengan kondisi awal pembelajaran maupun yang terjadi setelah diterapkannya tindakan. "Menggabungkan batasan 3 kata kunci dalam PTK yang terdiri dari (1) penelitian, (2) tindakan, (3) kelas dapat disimpulkan bahwa PTK merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama" (Arikunto, 2010:3).

Secara lebih luas PTK juga dapat diartikan sebagai penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu proses pembe-

lajaran atau pemecahan masalah pada objek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau kegagalan akibat setelah dilakukan tindakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas III C pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan pendekatan bermain. Sesuai dengan tujuan maka desain penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas.

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pelaksana pengumpul data, penganalisis, penafsir data, dan pelapor hasil. Selain sebagai pelaksana dan penganalisis, peneliti juga berperan sebagai rekan kerja guru pendidikan jasmani, berkolaborasi dalam menyusun konsep tindakan yang akan dilakukan. Jadi dalam menyusun konsep tindakan kelas tidak hanya menyusun berdasarkan pemikiran-pemikiran peneliti saja melainkan juga harus memperhatikan pemikiran-pemikiran guru pendidikan jasmani. Kehadiran peneliti dalam penelitian tindakan kelas mutlak diperlukan karena sebagai penentu skenario pelaksanaan, pengumpul data yang dilakukan dalam situasi sesungguhnya yang dialami peneliti. Sebagai pengamat dan perefleksi adalah guru praktikan pendidikan jasmani kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo yaitu Bapak Hasim S.Pd.

Penelitian ini dilakukan di kelas III C pada semester genap tahun ajaran 2014/2015 di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo yang beralamatkan di jalan Gubernur Sunandar Priyo Sudarmo Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. Dengan jumlah siswa 42 siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang diperoleh dari proses pembelajaran keterampilan gerak lokomotor melalui lembar observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan wawancara. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo kelas III C. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, masing-masing siklus dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi

HASIL

Siklus I

Peningkatan keterampilan gerak dasar siswa dapat diketahui hasilnya setelah melakukan pembelajaran. Pada penelitian ini hanya mengukur peningkatan keterampilan pada gerak dasar lokomotor. Hasil peningkatan keterampilan gerak dasar siswa dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang diberikan peneliti kepada siswa pada setiap awal dan akhir pertemuan di tindakan penerapan metode bermain tiap siklus.

Tabel 1.3 Hasil Siklus 1

Materi	Tatap muka	∑ Ketidak tuntas		Persentase	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jalan, Lari dan Lompat	I	23	18	54,76%	42,86%
	II	17	10	40,48%	23,8%
	III	4	-	9,52%	-

Pada pertemuan pertama, jumlah siswa yang tidak tuntas meningkatkan keterampilan materi jalan, lari dan lompat dalam *pre-test* adalah 23 siswa dengan presentase sebesar 54,76% setelah dilakukan penerapan metode permainan hasil dari *post-test* didapat hasil peningkatan keterampilan siswa yang tidak tuntas adalah 18 siswa dengan persentase sebesar 42,86%. Pada pertemuan kedua, jumlah siswa yang tidak tuntas meningkatkan keterampilan materi jalan, lari dan lompat dalam *pre-test* adalah 17 siswa dengan presentase sebesar 40,48% setelah dilakukan penerapan metode permainan hasil dari *post-test* didapat hasil peningkatan keterampilan siswa yang tidak tuntas adalah 10 siswa dengan persentase sebesar 23,8%. Pada pertemuan ketiga dilanjutkan dalam penerapan metode permainan dengan hasil *pre-test* terdapat 4 siswa yang tidak tuntas dan persentase sebesar 9,51%.

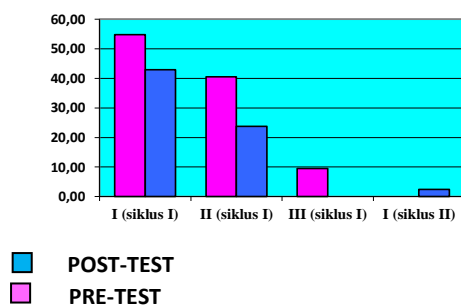
Siklus II

Peningkatan keterampilan gerak dasar siswa dapat diketahui hasilnya setelah melakukan pembelajaran. Pada penelitian ini hanya mengukur peningkatan keterampilan pada gerak dasar lokomotor. Hasil peningkatan keterampilan gerak dasar siswa dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang diberikan peneliti kepada siswa pada setiap

awal dan akhir pertemuan di tindakan penerapan metode bermain tiap siklus.

Setelah dilakukan penerapan metode permainan hasil dari *post-test* didapat hasil peningkatan keterampilan siswa yang tidak tuntas adalah hanya 1 siswa dengan persentase sebesar 2,38% yang disebabkan bahwa 1 siswa tersebut tidak mengikuti pelajaran karena absen.

Hasil *pre-test* dan *post-test* antara siklus I dengan siklus II terlihat mengalami pengurangan dalam tingkat ketidaktuntasan siswa dalam peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor. Dengan demikian penerapan metode bermain dalam peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas III C mengalami keberhasilan dalam ketercapaian indikator. Hal itu dapat dilihat dari gambar berikut.



Gambar 1.1 Grafik Hasil Σ Ketidaktuntasan Siswa Pada Siklus 1 dan Siklus 2

PEMBAHASAN

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo mengalami masalah pada siswa kelas III karena kesulitan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya fasilitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Untuk menyelesaikan masalah tersebut, maka perlu diterapkan metode bermain sebagai solusi untuk memecahkan permasalahan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo.

Pelaksanaan pada siklus I dilakukan tanggal 15 April 2015 tanggal 22 April 2015 dan 29 April 2015, peneliti dan guru pendidikan jasmani dan olahraga melaku-

kan refleksi hasil dari pemberian tindakan yang diberikan pada siklus I terdiri dari tiga kali pertemuan, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran pada siklus I adalah pada pertemuan pertama terdapat 54,76% siswa belum melakukan gerak dasar dengan benar dalam pretest dan terdapat 42,86% siswa belum melakukan gerak dasar dengan benar dalam *post-test*. Pada pertemuan kedua terdapat 40,48% siswa belum melakukan gerakan dengan benar dalam pretest dan terdapat 23,8% siswa belum melakukan gerakan dengan benar dalam *post-test*. Pertemuan 3 dilaksanakan *pre-test* dengan hasil mencapai indikator keberhasilan keterampilan gerak dasar lokomotor dengan persentase tercapainya indikator keberhasilan sebesar 90%. Dengan demikian, dapat dilihat adanya peningkatan keberhasilan penerapan metode bermain terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas III C dari pertemuan 1, pertemuan 2 dan pertemuan 3 pada siklus I sebesar 90%. Metode bermain yang diterapkan peneliti menunjukkan adanya keberhasilan, itu sejalan dengan yang telah dikemukakan oleh Darmawan Adi (2012:3) bahwa melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain.

Berikutnya peneliti melakukan tindakan siklus 2 dilakukan tindakan *post-test* dan diperoleh hasil persentase ketuntasan siswa mencapai indikator keberhasilan adalah 97%. Adapun keberhasilan guru dalam penerapan metode bermain mengalami peningkatan sebesar 100%. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2 pada penerapan metode bermain dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor telah mencapai hasil yang baik. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas telah dikatakan berhasil dengan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil nilai keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo.

Dari pembahasan di atas dapat diketahui bahwa penelitian tindakan kelas menggunakan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa dan keberhasilan guru dalam melak-

sanakan metode pembelajaran, mengatur suasana kelas, penggunaan media meskipun sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah terbatas. Sejalan dengan itu metode bermain yang diterapkan cocok dengan karakter siswa yang masih anak-anak sehingga mampu menunjang dalam pencapaian tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa. Permainan dasar menyediakan realisasi terpadu dari segala tujuan pedagogis pada pendidikan anak-anak. Bentuk dari permainan dasar dapat dilihat pada contoh berikut: dengan mengembangkan status motorik melalui permainan, seorang anak mampu memperoleh pengaruh penting dalam hal status sosial, karena seorang anak yang cekatan dan lincah dapat dengan mudah memperoleh perhatian dari teman-temannya, nampak sebagai seorang pemimpin (Stanojević & Milenković : 2013)

KESIMPULAN

Penerapan metode bermain terhadap materi gerak dasar lokomotor merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu, dengan metode bermain tersebut siswa dapat menerima materi pelajaran dengan baik. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam semua tindakan yang dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2, dapat disimpulkan bahwa metode bermain yang berupa beberapa permainan seperti ibu berkata, lari tepuk bahu, katak dan bangau berlomba, lomba pindah kelereng, lajalom estafet dapat meningkatkan keterampilan dasar gerak dasar lokomotor siswa kelas III C di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo.

Hal ini terbukti dari adanya peningkatan hasil belajar dari siklus 1 hingga siklus 2. Pada siklus 1 pencapaian peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain adalah sebesar 90% dan pada siklus 2 pencapaian peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor dengan menggunakan metode bermain adalah sebesar 97%.

SARAN

Saran yang peneliti sampaikan setelah melakukan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo ini adalah:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan cara melakukan beberapa inovasi dalam mengajar termasuk menggunakan metode bermain agar tujuan pembelajaran melalui metode bermain dapat tercapai dan meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa.
2. Bagi siswa SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai panduan belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bagi peneliti, penelitian ini dapat digunakan untuk tolak ukur agar peneliti belajar kembali hingga dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini.
4. Bagi mahasiswa lain agar dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam melakukan penelitian dan memperbaiki kekurangan-kekurangan yang terjadi saat pelaksanaan penelitian

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, D. 2012. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SD Negeri Gancang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi tidak diterbitkan*. UNS: Surakarta
- Arikunto, S. Suhardjono & Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: BSNP

- Barela, J. A. 2013. *Fundamental Motor Skill Proficiency is Necessary for Children's Motor Activity Inclusion*. Motriz, Rio Claro, (Online), 19(3): 548-551, ([http://www.scielo.br/pdf/motriz/v19n3/03/pdf/](http://www.scielo.br/pdf/motriz/v19n3/03/pdf/motriz/v19n3/03/pdf/)), diakses pada 5 September 2015.
- Bremer, E. & Lloyd, M. 2014. The Importance of Fundamental Motor Skill Proficiency for Physical Activity in Elementary School Age Females. *PHEnex Journal, (Online)*, 6(2): 1-12, (<http://ojs.acadiau.ca/index.php/phenex/article/view/1535>), diakses pada 4 September 2015.
- Dwijawiyata. 2012. *Mari Bermain Edisi Revisi*. Semarang: Kanisius.
- Edy Sih Mitranto dan Slamet. 2010. *Penjasorkes untuk SD/MI kelas IV*. Jakarta: CV. Adi Perkasa
- FKKG PJOK. 2010. *LKS Penjasorkes Sidoarjo*: Forum Kelompok Kerja Guru Penjasorkes
- FKKG Penjasorkes SD. 2014. *Lampiran Silabus dan RPP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sidoarjo: Forum Kelompok Kerja Guru Penjasorkes
- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Hurlock, Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rochdi, Simon. 2007. *Model Permainan Di Sekolah Dasar Berdasarkan Pendekatan DAP*. *Jurnal Pendidikan*. Bandung: UPI
- Shandro. 2013. *Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Kelas X-I MM SMK Negeri 4 Probolinggo*. *Skripsi* tidak diterbitkan. UM: Malang
- Stanojević, I. & Milenković, D. 2013. Forms of Movement in terms of Elementary Games at Physical Education Classes. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education, (Online)*, diakses pada 4 September 2015.
- Sugiyanto. 2011. *Karakteristik Anak Usia SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tomo, Ryan. 2012. *Atletik*. (online), (<https://id.scribd.com/doc/81824532/atletik>) diakses 5 Februari 2015