

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi keberlangsungan kehidupan manusia, semua warga indonesia berhak mengenyam pendidikan. Pendidikan bagi manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat pendidikan bagi bangsa indonesia merupakan kebutuhan yang harus dikembangkan secara bertahap sejalan dengan perkembangan zaman. Bangsa indonesia saat ini berusaha untuk mencerdaskan anak bangsa dalam pendidikan seoptimal mungkin yang dilakukan secara bertahap. Menurut undang – undang republik indonesia no 11 tahun 2022 pasal 3 tentang sistem keolahragaan (yang menggantikan dan menyempurnakan UU No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan) yang berbunyi : *“keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat”*.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mendewasakan manusia baik secara jasmani maupun rohani serta mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya supaya memiliki kekuatan spiritual keagamaan, emosional, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Salah satu upaya untuk lebih memberdayakan peserta didik lebih bugar adalah dengan meningkatkan keterampilan mereka untuk melakukan berbagai gerakan sesuai dengan usia dan pertumbuhan. Ciri utama makhluk hidup adalah

kemampuan untuk melakukan gerak. Semakin banyak gerak yang dapat dilakukan, akan meningkatkan kualitas hidup manusia. Pendidikan jasmani yang diterapkan dengan tepat disekolah merupakan upaya strategis untuk mewujudkan hal tersebut.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Hal ini dapat dimengerti karena peserta didik usia sekolah dasar adalah kelompok masyarakat yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki berbagai kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan. Dalam kaitan ini pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat. Siswa sekolah dasar (SD) memiliki kemampuan gerak dasar dan postur tubuh yang rendah, tentu akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari, begitu juga kegiatan olahraga. Pada anak sekolah dasar, anak diharapkan bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur. Rangsangan sensori pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan menganalisis dan bahkan menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapainya proses belajar yang cepat saat dewasa, pernyataan ini bukanlah suatu ungkapan yang tidak beralasan.

Pada dasarnya Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum. Melalui Pendidikan Jasmani, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar yang mendukung sikap (*affectif*) dan perilaku (*behavioral*) hidup bersih dan sehat serta kesegaran jasmani. Pendidikan Jasmani juga disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan

sehingga bahan pelajaran Pendidikan Jasmani khususnya di SD memuat pengenalan dasar– dasar kesehatan dan keterampilan gerak dasar.

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar bertujuan untuk memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial, selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak lokomotor, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Oleh karena itu, program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar, hendaknya dapat menciptakan berbagai bentuk kemampuan lokomotor bagi siswa di kelas-kelas permulaan sekolah dasar. Dengan melalui berbagai bentuk keterampilan gerak dasar, maka akan dapat meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan jasmani anak.

Perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang yang mempengaruhi kemampuan fisik, kognitif, dan sosial. Secara teoritis, perkembangan motorik dibagi menjadi motorik kasar (lokomotor dan non-lokomotor) dan motorik halus. Gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat merupakan fondasi kemampuan fisik yang mendukung aktivitas sehari-hari dan pembelajaran jasmani. Teori perkembangan motorik oleh Gissel dan konsep pembelajaran menurut Piaget menunjukkan bahwa pengalaman langsung dan aktivitas yang bermakna sangat berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak. Selain itu, pendekatan pembelajaran aktif dan bermain sesuai teori Vygotsky mempertegas peran interaksi sosial dan konteks bermain dalam zona proksimal perkembangan anak sehingga mendorong keterampilan baru melalui bimbingan dan eksplorasi.

Konteks pendidikan dasar saat ini menuntut kurikulum yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif tetapi juga pada perkembangan fisik dan keterampilan motorik. Namun dalam praktiknya di banyak sekolah dasar, pelaksanaan pendidikan jasmani seringkali terbatas pada kegiatan rutin yang kurang variatif dan kurang memanfaatkan metode bermain sebagai strategi pembelajaran. Realita di lapangan menunjukkan beberapa kendala: waktu pembelajaran yang terbatas, fasilitas olahraga yang kurang memadai, tenaga pendidik belum sepenuhnya terlatih menggunakan metode bermain, serta tekanan terhadap pencapaian hasil akademik yang menggeser perhatian dari pengembangan motorik. Observasi di beberapa SD menunjukkan bahwa banyak siswa kelas rendah (misal kelas 2) yang belum menguasai seluruh gerakan dasar lokomotorik dengan baik, misalnya kesulitan melakukan koordinasi ketika melompat atau menjaga keseimbangan saat berjalan pada garis sempit. Hal ini berimplikasi pada rendahnya partisipasi anak dalam aktivitas fisik, berkurangnya kepercayaan diri, dan potensi masalah perkembangan motorik jangka panjang.

Secara ideal, proses pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar seharusnya memfasilitasi perkembangan holistik anak melalui aktivitas yang menyenangkan, aman, dan terstruktur. Metode bermain menawarkan pendekatan yang sesuai untuk mencapai tujuan tersebut karena bermain memotivasi anak, meningkatkan keterlibatan, dan memungkinkan pengulangan gerakan dalam situasi kontekstual yang bermakna. Dengan penerapan metode bermain yang tepat misalnya permainan berstruktur yang dirancang untuk melatih lokomotor anak diharapkan dapat menguasai gerak dasar

dengan cepat, meningkatkan kemampuan koordinasi, kebugaran, dan aspek sosial seperti kerjasama dan komunikasi. Idealnya, guru memiliki kompetensi dan sumber daya untuk merencanakan serta melaksanakan permainan edukatif yang sesuai tahapan perkembangan sehingga pembelajaran jasmani menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan urutan teoritis, realita lapangan, dan tujuan ideal tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode bermain terhadap gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 SD. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris tentang aktivitas metode bermain, mengidentifikasi kendala pelaksanaannya, serta memberikan rekomendasi praktis bagi guru dan sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran jasmani pada siswa kelas rendah.

Kemampuan gerak lokomotor siswa sangat erat kaitannya dengan kompetensi keterampilan geraknya Chan dkk., (2019). Keterampilan lokomotor sangat penting dalam koordinasi motorik kasar, yang mencakup gerakan otot besar Kuryanto & Pratiwi, (2019). Oleh karena itu, jika keterampilan motorik dasar anak khususnya gerak lokomotor tidak ditingkatkan selama masa pertumbuhannya, dapat disimpulkan bahwa mereka tidak akan mampu memanfaatkan beragam kemampuan gerak yang dimilikinya Naufal dkk.,(2023). Gerak lokomotor mengacu pada gerak tubuh yang terlibat dalam peralihan dari satu lokasi ke lokasi lain, meliputi berlari, berjalan, melompat ,dan lainnya Sari dkk.,(2019). Anak-anak yang terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik, seperti gerakan lambat, merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, sebagai

bagian dari interaksi mereka dengan lingkungan. Gerak lokomotor terus-menerus digunakan saat beraktivitas sehari-hari, seperti untuk mengejar, menghindari dan berlari ke arah yang berbeda Sandika & Mahfud, (2021). Gerak lokomotor sangat penting untuk mengembangkan bakat jasmani dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya dalam olahraga yang melibatkan perubahan posisi atau pemindahan beban tubuh. Beberapa contoh olah raga tersebut adalah cabang olahraga pada bidang atletik seperti nomor lari, nomor lompat jauh, nomor lompat tinggi, dan kegiatan lain yang sejenis Suharnoko & Firmansyah, (2018).

Sebagai guru Pendidikan Jasmani di SD seharusnya memiliki kemampuan dasar umum yang mencakup penguasaan dan pengorganisasian materi pembelajaran yang hendak diajarkan, penguasaan metode penyampaian materi, kemampuan mengelola kelas, kemampuan berinteraksi dengan siswa, keterampilan memanfaatkan alat dan fasilitas olahraga serta menilai keberhasilan siswa.

Oleh karena itu dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani hendaknya guru menggunakan metode yang memuat siswa banyak beraktifitas. Dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan, diharapkan dapat menimbulkan rasa senang dan antusias siswa dalam belajar. Dengan demikian, latihan / gerak semakin baik dan hasil belajarnya akan meningkat.

Standar kompetensi pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar dilaksanakan sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada di kurikulum, maka guru Pendidikan Jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya

pendekatan dan variasi dalam pembelajaran.

Dalam hal ini bermain atau permainan merupakan metode pendekatan pembelajaran yang tepat bagi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (SD). Karena Belajar dan bermain merupakan salah satu aktivitas Pendidikan Jasmani. Sadar atau tidak sadar sebenarnya ketika anak-anak bermain atau memainkan suatu bentuk permainan, maka gerak dasar mereka akan terbentuk dengan sendirinya. Gerak dasar yang baik akan meningkatkan fungsi organ-organ tubuh menjadi baik. Artinya organ-organ tubuh dapat bekerja sesuai dengan fungsinya masing-masing.

Bermain dan permainan ini merupakan bagian dari kehidupan manusia khususnya bagi anak-anak atau peserta didik diusia SD, bermain tidak dapat dipisahkan dari mereka. Bahkan hampir sebagian dari waktu mereka dihabiskan untuk bermain. Anak-anak tidak merasakan kelelahan yang berarti walaupun banyak mengeluarkan energi. Bila diamati beberapa waktu, akan tampak betapa tingginya kegiatan mereka. Sungguh kurang menyenangkan bagi mereka untuk duduk dan diam bila ada kesempatan bermain. Mereka selalu bergerak, lari kesana-kemari, memanjat kemudian turun dan melompat-lompat. Ini semua adalah dorongan dari dalam atau naluri yang tidak dapat ditahan-tahan lagi. Hal ini sangat berarti bagi anak-anak untuk melatih dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya.

Anak-anak ketika memasuki usia sekolah biasanya perlu menunjukkan kemampuan dasar yaitu kemampuan melompat Bakhtiar, (2015). Melompat

merupakan kemampuan motorik kasar penting yang menyakut pemanfaatan otot otot besar untuk memfasilitasi pergerakan tubuh anak, memungkinkan mereka bertransisi dari satu lokasi ke lokasi lainnya Asmuddin dkk., (2022). Anak-anak mulai mencoba melompat pada usia yang sangat dini, biasanya menguasai gerakan dasar melompat sebelum mereka berusia 2 tahun Bakhtiar, (2015). Selama proses pengajaran lompat, instruktur harus mampu memberikan pengajaran yang memungkinkan siswa bergerak dengan efisien dan mendorong mereka untuk merasa lebih gembira dan percaya diri dalam gerakannya, tanpa ada keraguan atau ketakutan Sun dkk., (2017). Pelompat pemula terkadang menunjukkan kurangnya sinkronisasi dalam gerakan lengannya saat mencoba lompatan vertikal atau horizontal. Bakhtiar, (2015).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Munar, H., & Yuliawan, E. (2020) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna”. Hasil penelitian tersebut pada temuan siklus awal dan analisis dapat disimpulkan bahwa penerapan lompat lingkaran berwarna untuk meningkatkan prestasi lompat jauh siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi menghasilkan peningkatan rata-rata nilai siswa (60 persen) dan tingkat penyelesaian empat puluh persen. Rata-rata kinerja siswa pada siklus I meningkat dengan kondisi ini, mencapai tingkat penyelesaian sebesar 93%. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan yang telah ditetapkan berhasil dicapai sehingga penelitian dapat diselesaikan dalam satu siklus. Kajian ini memakai penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai metode penelitiannya. Kajian ini memakai metode yang melibatkan penggunaan

permainan lompat lingkaran berwarna. Persamaan dengan penelitian ini adalah peningkatan tindakan lompat dasar di kalangan siswa dan menggunakan pendekatan permainan. Kajian ini menggunakan objek siswa kelas 2 sd.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan pada SD Negeri 007 Rambah terlihat siswa setelah pulang sekolah jarang melakukan aktivitas fisik, dikarenakan terpengaruh oleh dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dan kurang melakukan kegiatan lapangan seperti bermain. Sekarang mereka lebih suka bermain Playstation (PS), bermain Game Online di WARNET, memainkan Game yang ada di Handphone (HP) dan lain sebagainya. Namun kalau kita perhatikan secara seksama, permainan tersebut tidak ada manfaatnya apabila ditinjau dari segi aktivitas gerak dalam Pendidikan Jasmani.

Dari hal tersebut, membuat anak-anak usia Sekolah Dasar sekarang memiliki gerak dasar yang kurang baik khususnya gerak dasar lokomotor. Hal tersebut juga terjadi pada siswa SD Negeri 007 RAMBAH kelas 2. Siswa-siswi tersebut di atas pada saat proses belajar mengajar dengan materi gerak dasar lokomotor kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga hasil belajar mereka khususnya gerak dasar lokomotor sangat rendah. Dengan adanya permasalahan-permasalahan tersebut di atas, guru Pendidikan Jasmani harus melakukan pembenahan dalam proses mengajarnya yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran bermain.

Pendekatan permainan adalah suatu peroses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar

kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar gerak dasar lokomotor.

Hal ini ditegaskan oleh Sukintaka (1992 : 10) bahwa “dengan bermain, gerak dasar anak akan berkembang selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan organ-organ tubuh menjadi baik kemudian diikuti dengan perkembangan kemampuan gerak. Perkembangan kemampuan gerak ini berarti juga meningkatkan kemampuan berolahraganya dengan meningkatkan kemampuan tehniknya”.

Peneliti berharap dengan mengadakan pembelajaran bermain dalam mata pelajaran pendidikan jasmani bisa lebih meningkatkan gerak dasar lokomotor anak sehingga dapat menghasilkan variasi dan peningkatan gerak dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari termasuk aktivitas olahraga dalam bentuk bermain dan belajar yang bertujuan untuk meminimalisir kejenuhan anak dalam pembelajaran yang dirasa monoton. Memberikan suasana belajar yang baru dan meningkatkan kerjasama antar siswa.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian melihat seberapa besar “*pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas 2 SD Negeri 007 Rambah*”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Rendahnya kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 sekolah dasar. Metode pembelajaran pendidikan jasmani yang masih kurang variatif. Kurangnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang masih berpusat kepada guru dan belum optimalnya penerapan metode

bermain dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Metode pembelajaran yang digunakan adalah metode bermain, kemampuan yang diteliti adalah gerak lokomotor (berjalan, berlari, dan melompat).

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 SD 007 Rambah?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dicapai dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan judul dan permasalahan pada penelitian ini maka yang menjadi tujuan peneliti adalah : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 SD Negeri 007 Rambah ?

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis:**

- a. Menambah dan memperkuat kajian teori mengenai metode pembelajaran bermain dalam pengembangan keterampilan motorik dasar siswa SD.

#### **2. Manfaat Praktis:**

##### **a. Bagi peneliti**

Menambah wawasan peneliti tentang penerapan metode bermain dalam pembelajaran PJOK siswa SD Negeri 007 Rambah

##### **b. Bagi guru PJOK**

Membantu guru merancang kegiatan yang lebih menyenangkan sehingga

siswa lebih antusias mengikuti pelajaran.

c. Bagi siswa

Meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa melalui aktivitas yang sesuai dengan usia mereka.

d. Bagi sekolah

Sekolah memperoleh alternatif metode pembelajaran yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa

e. Bagi prodi

Menjadi bukti kontribusi prodi terhadap peningkatan kualitas pembelajaram disekolah dasar mellui kajian akademik yang teruji

f. Bagi perpustakaan

Memudahkan pengguna perpustakaan menemukan referensi untuk skripsi atau tugas lain yang bertema metode bermain dan gerak lokomotor

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut H.J.S Husdarta (2011:18), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Agus Susworo DM dan Fitriani (2008:13), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat senada dikemukakan oleh Sukintaka (2001:5), pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan berkembang psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh, selaras, dan seimbang untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan dan ikut membantu tujuan pendidikan secara umum.

##### **A. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani dalam Badan Standar Nasional pendidikan SMA (2006:648-649), pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar

peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- g. 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 sportif.

Secara garis besar tujuan pendidikan jasmani terdiri dari 4 ranah yaitu: (1) jasmani, (2) psikomotor, (3) afektif, (4) kognitiv. (Sukintaka, 2001:10). Berpijak pada tujuan pendidikan jasmani tersebut maka dapat diketahui bahwa secara umum pendidikan jasmani bermuara pada peralihan sosok pribadi yang adaptable dengan lingkungannya. Dari beberapa teori diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang penting, dilihat tujuannya, maka dalam pelaksanaan aktivitas fisik dan mental sama-sama diutamakan walaupun aktivitas fisik akan tampak lebih dominan. Dalam

pelaksanaan, pendidikan jasmani memiliki tujuan dan fungsi tidak hanya menumbuh kembangkan siswa dari satu aspek saja yaitu fisik, namun pendidikan jasmani juga menumbuhkan aspek-aspek yang lain seperti psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh, selaras dan seimbang.

#### B. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Sugiharto, dkk (2007:81), pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisir dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya (Sukintaka, 2001:29). Jadi dalam pembelajaran tersebut terjadi interaksi antara guru dengan siswa, dapat dikatakan guru memberi dan siswa menerima.

Dalam belajar mengajar terjadi interaksi guru sebagai subyek pendidikan berusaha dengan aktif untuk memberikan pelajaran, sedangkan siswa aktif mengikuti pelajaran sesuai dengan apa yang diajarkan oleh guru. Menurut Sukintaka (2001: 29-30), untuk dapat hasil yang maksimal dalam usaha pembelajaran itu seorang guru (termasuk guru pendidikan jasmani) perlu sekali mendalami interaksi edukatif sebagai berikut: (1) Tujuan, (guna menjawab pertanyaan untuk apa?), (2) Bahan, (dengan materi yang mana?), (3) Pelajar, (ditujukan kepada siapa?), (4) Guru, (diselenggarakan oleh siapa?), (5) Metode, (bagaimana caranya?), (6) Situasi (dalam keadaan yang bagaimana?).

Dari keenam ciri-ciri tersebut tidak dapat dipisahkan antara ciri-ciri yang satu dengan ciri-ciri yang satunya, semua ciri-ciri tersebut saling berhubungan. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran keenam ciri tersebut harus dapat ditampilkan atau ditunjukkan dalam proses pembelajaran.

#### C. Faktor yang mendukung pembelajaran

Dalam sebuah pembelajaran ada dua hal yang menjadi bagian penting sebagai akibat dari proses pembelajaran tersebut, yaitu keberhasilan pelaksanaan dan kegagalan pelaksanaan. Keberhasilan merupakan tujuan yang ingin dicapai dari semua program yang telah ditetapkan, sedangkan kegagalan merupakan kendala atau hambatan yang sebisa mungkin harus dihindari. Rusli Lutan (2000:9) menerangkan empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani. Keempat faktor tersebut adalah tujuan, materi, metode dan strategi, dan evaluasi. Menurut Agus S Suryobroto (2004:1), pembelajaran jasmani dapat berjalan dengan sukses dan lancar sangat ditentukan oleh beberapa unsur antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian. Berikut akan diuraikan faktor-faktor apa saja yang ada dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang ada di SMA, khususnya untuk mata pelajaran Penjaskes.

##### a. Guru

Menurut Undang-Undang No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen Bab I Pasal 1 (2005:2), 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. Menurut Agus S Suryobroto (2005:2), guru adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensinya baik ranah afektif, kognitiv, maupun fisik, dan psikomotorik. Salah satu tugas pokok guru yaitu mengajar. Mengajar merupakan perbuatan yang memerlukan tanggung jawab moral, maka keberhasilan pendidikan siswa secara formal adalah tanggung jawab guru dalam melaksanakan tugas mengajar. Mengajar merupakan perbuatan yang bersifat unik tetapi sederhana, dikatakan unik karena berkenaan dengan manusia dalam masyarakat. Dikatakan sederhana karena mengajar dilaksanakan secara praktik dalam kehidupan sehari-hari dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Seorang guru pendidikan jasmani dituntut dapat berperan sesuai dengan bidangnya.

Menurut Agus S Suryobroto (2005:8-9), secara khusus tugas guru pendidikan jasmani secara nyata sangat kompleks antara lain: sebagai pengajar, sebagai pendidik, sebagai pelatih, dan sebagai pembimbing. Guru pendidikan jasmani memiliki tugas yang kompleks selain tugas mengajar pada jam pelajaran intrakulikuler, guru pendidikan jasmani juga berwenang mengajar atau melatih pada jam ekstrakulikuler khususnya yang berhubungan dengan olahraga. Dalam proses belajar mengajar kecakapan guru dapat diartikan sebagai kemampuan atau keahliannya melaksanakan kompetensi mengajar. Menurut Undang-Undang No 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen Bab IV Pasal 10

(2005:6), Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Menurut Oemar Hamalik (2001:127), guru akan melaksanakan banyak hal agar pengajarannya berhasil, antara lain:

- 1) Mempelajari setiap murid dikelasnya,
- 2) Merencanakan, menyediakan, dan menilai bahan- bahan belajar yang akan dan atau telah diberikan,
- 3) Memilih dan menggunakan metode mengajar yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, kebutuhan, dan kemampuan murid dan dengan bahan-bahan yang akan diberikan,
- 4) Memelihara hubungan pribadi seerat mungkin dengan murid,
- 5) Menyediakan lingkungan belajar yang serasi,
- 6) Membantu murid- murid memecahkan berbagai masalah,
- 7) Mengatur dan menilai kemajuan belajar murid,
- 8) Membuat catatan–catatan yang berguna dan menyusun laporan pendidikan,
- 9) Mengadakan hubungan dengan orang tua murid secara kontinyu dan penuh saling pengertian,
- 10) Berusaha sedapat–dapatnya mencari data melalui serangkaian penelitian terhadap masalah-masalah pendidikan,
- 11) Mengadakan hubungan dengan masyarakat secara aktif dan kreatif guna kepentingan pendidikan para siswa.

Dari pernyataan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sasaran yang ingin dicapai oleh seorang guru Penjasorkes sangat luas. Selain memberikan kemampuan siswa dalam hal kemampuan gerak, penguasaan teknik dasar olahraga, dan pengetahuan tentang hidup sehat. Pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis pada siswa yang terdiri atas aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotor, dan aspek fisik. Sedangkan tercapainya sasaran pembelajaran pendidikan jasmani itu merupakan tugas dan tanggung jawab yang sangat besar bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk ikut menentukan keberhasilan dalam pembelajaran terutama di sekolah. Akan tetapi segala kelemahan dan kekurangan menjadi masalah yang dapat menjadikan hambatan dalam proses pembelajaran jasmani. Seperti kurang harmonisnya hubungan antar guru, kinerja guru yang kurang maksimal, dan tidak adanya modifikasi dalam pembelajaran. Sehingga minat dan motivasi siswa berkurang untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

#### b. Siswa

Siswa SD merupakan individu yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga memiliki sifat yang unik. Dalam hal ini dapat dilihat dari perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun psikologis yang berkembang secara cepat dan mencolok. Masa SD identik dengan masa remaja yang mengambil peranan dalam perkembangan kehidupan sejarah umat manusia Menurut Samsunuwiyati (2009:190), batasan usia remaja yang umum digunakan

oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Masih menurut Samsunuwiyati (2009:198), remaja adalah masa dimana peningkatan pengambilan keputusan, dalam hal ini mulai mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, keputusan dalam memilih teman, keputusan tentang apakah akan melanjutkan kuliah setelah tamat SD atau mencari kerja, keputusan untuk mengikuti les bahasa inggris atau komputer, dan seterusnya. Remaja merupakan individu yang dalam masa transisi pertumbuhan baik fisik maupun emosionalnya yang dimana masa remaja adalah masa mencari identitas diri, kebebasan, kesenangan, rasa ingin tahu yang tinggi, berbuat sesuka hati. Hal tersebut harus diperhatikan oleh orangtua di rumah, guru disekolah, maupun individu tersebut di masyarakat agar tidak terjadi penyimpangan dalam hal negatif. Perilaku remaja yang menyimpang disebabkan ingin diakui lingkungannya bahwa remaja mempunyai jati diri yang bisa ditunjukkan baik dengan kegiatan yang positif ataupun negatif. Perilaku remaja tersebut terpengaruh oleh adanya perubahan psikis.

Dalam proses pembelajaran jasmani tanpa adanya siswa maka proses pembelajaran tidak akan terjadi. Siswa merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah suatu pembelajaran tersebut berjalan dengan sukses atau pembelajaran tersebut gagal. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi terhadap pendidikan jasmani akan membantu kelancaran dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Sebaliknya siswa yang mempunyai motivasi rendah terhadap pendidikan jasmani maka akan menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Perubahan fisik yang mencolok dari remaja juga membawa konsekuensi ketidakstabilan emosionalnya sehingga dapat berpengaruh pula terhadap kegiatan atau aktivitas fisiknya, dalam hal ini terutama pada saat mengikuti proses pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah.

#### c. Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (BNSP 2006:3). Menurut Wawan S. Suherman (2004:7), kurikulum merupakan suatu pedoman atau cetak biru pengalaman (materi) belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan. Kurikulum yang digunakan pada saat ini adalah kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan kurikulum pada KTSP jenjang pendidikan dasar dan menengah disusun oleh satuan pendidikan dengan mengacu kepada SI (Standar Isi) dan SKL (Standar Kelulusan) serta berpedoman pada panduan yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).

Selain dari itu, penyusunan KTSP juga harus mengikuti ketentuan lain yang menyangkut kurikulum dalam UU 20/2003 dan PP 19/2005 (BSNP, 2006:3).

Setiap guru mata pelajaran termasuk guru mata pelajaran Pendidikan jasmani, wajib menerapkan kurikulum yang berlaku saat ini yaitu kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Namun yang menjadi masalah tidak semua materi yang ada dalam kurikulum bisa diselesaikan secara keseluruhan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kecakapan guru, alokasi waktu, sarana prasarana dan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Jika hal tersebut dapat terpenuhi maka dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

#### d. Sarana dan Prasarana

Dalam proses pembelajaran banyak hal yang membantu tercapainya tujuan pembelajaran salah satunya adalah sarana prasarana. Menurut Agus S Suryobroto (2004:4), sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Sedangkan pengertian prasarana menurut Soepartono (2000:5), adalah sebagai sesuatu yang mempermudah atau memper lancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Menurut Situmorang 1996:57 yang dikutip oleh Wiwin Maryanti (2004:21), apabila siswa melakukan kegiatan belajar tanpa didukung adanya fasilitas pendidikan yang lengkap hal ini dapat

menghilangkan gairah praktik pada siswa. Sebaliknya jika siswa melakukan kegiatan belajar mengajar yang didukung dengan fasilitas yang lengkap maka hal ini akan memberikan gairah kepada siswa. Lebih lanjut Situmorang mengatakan dalam penelitiannya bahwa sekolah yang memiliki fasilitas yang lengkap akan menghasilkan siswa yang berpengetahuan yang lebih banyak. Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana olahraga merupakan salah satu faktor yang penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Tanpa adanya sarana prasarana maka akan menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Kelengkapan dan tercukupinya sarana prasarana olahraga akan mendukung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga sarana prasarana pendidikan jasmani perlu diperhatikan baik oleh guru pendidikan jasmani maupun pihak sekolah. Keberadaan sarana prasarana pendidikan jasmani yang tercukupi serta kondisinya yang layak untuk digunakan, maka dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan lancar tanpa ada hambatan dari faktor sarana prasarana. Sedangkan keberadaan sarana dan prasarana yang terbatas dan kondisinya yang tidak layak untuk digunakan akan menyulitkan atau menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dari permasalahan sarana dan prasarana tersebut hendaknya guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam memodifikasi sarana prasarana yang ada. Sehingga keterbatasan sarana prasarana dapat diatasi oleh guru pendidikan jasmani.

### 2.1.2. Pengertian Metode Bermain

Banyak sekali metode yang dapat digunakan dalam kegiatan belajar mengajar. Namun dalam hal ini, penulis memilih metode permainan untuk diterapkan dalam pembelajaran. Selengkapnya tentang metode permainan yang akan digunakan dalam penelitian ini akan penulis jelaskan dalam subbab ini.

#### A. Pengertian metode

Metode mengajar merupakan suatu alat yang digunakan untuk mentransfer ilmu dari guru ke siswa dan sebaliknya. Setiap metode mengajar yang dipilih dan digunakan akan membawa pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pencapaian hasil yang diharapkan baik berupa dampak langsung maupun tidak langsung. Sudirman (1996: 113-182) menjelaskan bahwa banyak sekali metode yang dapat digunakan untuk mengajar, diantaranya:

- a. Metode ceramah, yaitu cara penyajian pelajaran yang dilakukan guru dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung terhadap siswa.
- b. Metode tanya jawab, yaitu cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab, terutama dari guru kepada siswa, tetapi dapat pula dari siswa kepada guru.
- c. Metode demonstrasi, yaitu cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari yang disertai dengan penjelasan lisan.
- d. Metode karyawisata, yaitu cara penyajian pelajaran dengan membawa

siswa mempelajari bahan-bahan belajar di luar kelas.

e. Metode penugasan, yaitu cara penyajian bahan pelajaran di mana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar.

f. Metode pemecahan masalah, yaitu cara penyajian bahan pelajaran dengan menyajikan masalah sebagai titik tolak pembahasan untuk dianalisis dan disintesis dalam usaha mencari pemecahan masalah atau jawabannya oleh siswa

g. Metode diskusi, yaitu cara penyajian pelajaran di mana siswasiswa dihadapkan kepada suatu masalah yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama.

h. Metode simulasi/permainan, yaitu cara penyajian pelajaran dengan menggunakan situasi tiruan atau berpura-pura atau melalui sebuah permainan dalam proses belajar untuk memperoleh suatu pemahaman tentang hakikat suatu konsep, prinsip, atau keterampilan tertentu.

i. Metode eksperimen, yaitu cara penyajian pelajaran di mana siswa melakukan percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari.

J. Metode penemuan (Discovery-Inquiry), yaitu cara penyajian pembelajaran yang banyak melibatkan siswa dalam prosesproses mental dalam rangka penemuannya.

k. Metode proyek atau unit, yaitu cara penyajian pelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah, kemudian dibahas dari berbagai segi yang

berhubungan sehingga pemecahannya secara keseluruhan dan bermakna.

Menentukan pilihan metode mengajar yang akan digunakan perlu mempertimbangkan kesesuaiannya dengan tujuan yang ingin dicapai. Tidak semua metode mengajar bisa digunakan sekaligus pada saat yang sama untuk penyajian materi.

#### B. Metode permainan

Bermain dan permainan merupakan hal yang sangat dekat dengan dunia anak. Menurut Simanjuntak (2008: 6.2) bagi anak, belajar adalah bermain, bermain adalah belajar. Anak lebih suka suasana bebas tanpa ada tekanan, berinteraksi dengan teman, dan bermain. Pendapat tersebut ditambahkan oleh Zhafari (2012) bahwa permainan dalam pembelajaran merupakan suatu pemanasan atau penyegaran guna membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan penuh dengan antusias.

Rumpf Ariqah, (2013) berpendapat bahwa bermain memungkinkan adanya hubungan yang aktif dengan materi pelajaran. Permainan dalam pembelajaran juga mempelajari tentang perasaan dan hal-hal abstrak seperti kemenangan dan menerima kekalahan. Selain itu, permainan juga menguji dan meningkatkan kemampuan dan prestasi.

Permainan selain berlangsung dalam kehidupan anak sehari-hari, juga bisa dimanfaatkan dalam pembelajaran. Banyak sekali macam permainan yang bisa dipadukan dengan pembelajaran diantaranya menurut Gustini (2009) bahwa banyak permainan yang dapat dikaitkan dengan pembelajaran

untuk dijadikan media yaitu:

- a. Perburuan/pencarian sesuatu dengan buku. Permainan ini mengajarkan perhitungan dan urutan nomor (pertama, kedua, ketiga).
- b. Mencari arah. Permainan ini dilakukan di luar ruangan dan menggunakan sebuah keset kaki dan masing-masing anak berpasang-pasangan.
- c. Permainan papan. Antara lain ular tangga, monopoli, halma, dan lain sebagainya.
- d. Permainan masyarakat. Contohnya congklak atau dakon.
- e. Permainan dalam matematika misalnya mempelajari materi penjumlahan, pengurangan, perkalian, dan pembagian.
- f. Permainan berhitung menggunakan jari dan kartu
- g. Permainan menebak tanggal lahir orang lain.
- h. Permainan computer online

### **2.1.3. Tujuan Dan Manfaat Metode Bermain**

#### **A. Tujuan metode bermain**

Tujuan utama bermain adalah memberikan kepuasan, kesenangan, dan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi dunia mereka. Secara lebih spesifik, tujuannya meliputi:

- a. Eksplorasi dan Eksperimen: Memberi kesempatan anak berinteraksi langsung dengan benda konkret, bereksperimen, dan memuaskan rasa ingin tahu.
- b. Imitasi: Memungkinkan anak meniru perilaku, peran, atau aktivitas

orang dewasa di lingkungan sekitar.

- c. Adaptasi: Membantu anak beradaptasi dengan lingkungan sosial dan fisiknya.
- d. Pelepasan Energi: Memanfaatkan energi berlebih anak untuk kegiatan produktif serta memulihkan energi.
- e. Pendidikan (Edukatif): Menyampaikan materi pelajaran secara simulatif agar lebih mudah dipahami dan bermakna

#### B. Manfaat metode bermain

Bermain memiliki manfaat komprehensif bagi perkembangan anak:

- a. Perkembangan Kognitif: Meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, meningkatkan konsentrasi, serta memacu kreativitas dan imajinasi.
- b. Perkembangan Sosial-Emosional: Membangun kecerdasan emosional, mengajarkan pengelolaan emosi (marah/sedih/takut), serta meningkatkan kemampuan sosialisasi dan kerjasama.
- c. Perkembangan Fisik-Motorik: Meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, koordinasi tubuh, serta kesehatan secara umum.
- d. Perkembangan Bahasa: Mengasah kemampuan komunikasi dan menambah kosa kata melalui interaksi saat bermain.
- e. Perkembangan Moral/Nilai: Menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kepatuhan terhadap aturan.
- f. Katarsis Emosi (Kesehatan Mental): Menurut Teori Psikoanalisa

Freud, bermain mengurangi ketegangan emosi dan membuat anak merasa senang

#### **2.1.4. Pengertian Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari yang meliputi gerak jalan, lari, lompat, lempar (Hanif : 2017). Perkembangan pada anak usia dini mencakup perkembangan fisik dan motorik, kognitif, sosial emosional dan bahasa. Usia anak pada masa pertumbuhan merupakan fase fundamental yang akan menentukan kehidupannya dimasa datang. Oleh sebab itu, sebagai orang tua dan pendidik harus memahami perkembangan anak usia dini khususnya perkembangan fisik dan motorik.

Gerak yang sederhana akan membuat anak gampang untuk memahami dan melaksanakan intruksi. Hal tersebut juga akan meminimalisir terjadinya cedera yang permanen pada anak. Dengan demikian perlu diketahui konsep gerak yang bisa dilakukan dan diberikan kepada anak usia dini. Konsep gerak yang menjadi pedoman dalam melakukan aktivitas dimulai dengan mengajarkan gerak dasar terlebih dahulu. Gerak dasar sangat penting sebagai pondasi gerak lanjutan dan gerak keterampilan bagi anak. Dengan penguasaan gerak dasar yang baik maka diharapkan anak siap untuk melakukan gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu Locomotor, Non locomotor, dan manipulatif. Apabila anak usia dini diberikan gerak ini, maka akan menjadi pondasi yang kuat untuk

melanjutkan pada gerak yang lebih kompleks pada cabang olahraga tertentu.

#### **2.1.5. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor**

Gerak lokomotor merupakan sebuah gerak tubuh dengan posisi berpindah-pindah dari satu posisi tempat ke posisi lain yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar. Jadi, pada suatu gerak individu ini kemudian diharuskan mampu memindahkan tubuh dari posisi A ke posisi B atau ke posisi C. Saat berpindah sendiri tubuh akan terangkat kemudian diproyeksikan ke atas untuk menuju ke posisi kedua. Pada dasarnya, gerak dasar lokomotor merupakan sebuah gerakan domain dari gerak dasar fundamental atau fundamental basic movement. Dalam suatu keterampilan lokomotor kemudian dapat didefinisikan sebagai keterampilan yang sifatnya berpindah individu dari satu tempat ke tempat lain.

Sebagian besar keterampilan lokomotor sendiri berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu. Namun, pengalaman dan latihan juga penting dalam mencapai kecakapan yang matang. Dalam sebuah keterampilan lokomotor misalnya gerak mencongklang, gerak meluncur, gerak berlari cepat, dan gerak melompat yang mungkin lebih sulit dilakukan karena hal tersebut merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar lain. Sebuah keterampilan lokomotor berbentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar atau gross skill yang pada dasarnya melibatkan banyak gerak otot-otot besar. Gerakan-gerakan lokomotor juga sebagai gerakan-gerakan yang pergi ke mana saja. Para ahli juga mendefinisikan

gerakan lokomotor sebagai salah satu gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat dari tempat yang satu ke tempat yang lain atau ke berbagai ruang tempat, sehingga dalam bahasa Inggris disebut juga dengan Traveling. Hal ini tentunya merupakan kebalikan dari gerakan non-lokomotor, yang tidak menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Sebuah gerakan lokomotor juga merupakan salah satu dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang pada umumnya melibatkan seperti otot-otot besar, pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina atau tenaga.

#### 1. Berjalan

contoh gerak lokomotor yang pertama adalah gerakan berjalan. Berjalan sebagai gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Berjalan adalah suatu proses menghilangkan keseimbangan dan mengembalikannya secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak. Pada pelaksanaannya, gerak berjalan hanya menunjukkan sedikit sekali gerakan ke atas dan ke bawah serta gerakan ke samping. Lengan dan kaki bergerak secara berlawanan. Dalam berjalan, kaki bergerak secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan bumi atau lantai. Ini berarti bahwa kaki yang melangkah harus ditempatkan pada bumi sebelum kaki yang lain diangkat. Jadi tidak ada saat melayang.

Berat tubuh dipindahkan dari tumit ke arah bola kaki dan kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Jari-jari kaki terarah lurus ke

depan dan lengan diayun bebas dari bahu dengan arah berlawanan dengan kaki. Badan tegak, mata terfokus ke depan dan sedikit mengarah lebih rendah dari ketinggian mata sendiri. Tungkai berayun dengan lembut dari panggul, dengan lutut bengkok hingga cukup terangkat dari bumi. Pola berjalan yang sudah mencapai tahap matang terlihat lembut, halus, dan diselesaikan dalam rangkaian yang mudah. Menilai pola berjalan dari anak-anak, perhatikanlah pada aspek-aspek di bawah ini:

- a. Berjalan memantul – terlalu banyak dorongan vertikal (ke atas).
- b. Ayunan berlebihan dari lengan yang menjauh ke samping.
- c. Gagalnya ayunan lengan pada (tidak bersumber dari) bahu.
- d. Kaki melangkah terlalu dekat sehingga seluruh tubuh kelihatan kaku pada saat berjalan.
- e. Kedua kaki melangkah terlalu jauh seperti jalan bebek.
- f. Ibu jari kaki mengarah keluar.
- g. Ibu jari kaki mengarah ke dalam – jari merpati.
- h. Kepala terlalu jauh ke depan – tubuh condong ke depan sebelum kaki yang memimpin menyentuh tanah.

## 2. Berlari

Berlari juga termasuk dalam gerak lokomotor. Berlari sebagai salah satu gerakan memindahkan tubuh dari tempat satu ke tempat lainnya dengan teknik pergantian langkah dalam keadaan tubuh melayang di udara. Dibandingkan dengan berjalan, berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan

bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali.

Berlari dibedakan dari yang cepat (sprint) hingga yang pelan. Tubuh, walaupun berbeda tingkatnya sesuai kecepatan, harus sedikit condong ke depan. Lutut dibengkokkan dan diangkat, kedua lengan berayun depan dan belakang dari bahu, dan siku bengkok. Selama tahapan awal berlari (umur 2 tahun), seorang anak akan menghasilkan keseimbangan yang tidak stabil. Anak membuat gerakan kaki yang berlebihan, khususnya lutut dari kaki yang mengayun mengarah keluar kemudian berputar ke depan dalam persiapan untuk fase bertumpu. Aksi lutut ini dibarengi oleh kaki yang jarinya mengarah keluar. Gerakan yang berlebihan ini secara bertahap menghilang ketika tungkai anak menjadi lebih panjang dan lebih kuat.

### 3. Melompat

Melompat adalah gerakan menolak dan menyerap kekuatan dengan mendarat menggunakan satu kaki. Gerakan ini membutuhkan kekuatan otot, koordinasi tubuh, dan keseimbangan dinamis.

## 2.2 Hasil penelitian yang relevan

1. Hasil penelitian Rif'iy Qomarullah, M.Furqon H. Agus Kristiyanto yang berjudul "Model Aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani (penelitian pengembangan pada siswa kelas 1 sekolah dasar)" penelitian ini mampu mengembangkan sosok model pembelajaran penjas inovatif yaitu : " model aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar penjas dikelas 1SD". Hasil belajar

siswa berupa produk dan proses pembelajaran diperoleh berdasarkan: 1) Rekapitulasi persentase hasil pengisian kuesioner evaluasi validasi ahli diperoleh rata – rata jumlah skor 47, dengan persentase 79% yang termasuk kategori cukup valid, oleh karenanya model aktivitas belajar gerak berbasis permainan dapat digunakan sebagai materi ajar penjas di kelas 1 SD. 2) Data nilai hasil kemampuan belajar siswa, bahwa model yang diuji cobakan pada uji coba skala kecil diperoleh ketuntasan hasil belajar siswa sebesar 68.79% yang berarti baik dan pada uji coba skala luas diperoleh ketuntasan belajar siswa rata – rata sebesar 76% yang berarti baik, sehingga dapat dimaknai jika model yang dikembangkan secara nyata mampu memberikan kontribusi yang positif dalam kemampuan hasil belajar siswa. Dengan mencermati hasil ketuntasan belajar terhadap kelompok yang diberikan perlakuan, terhadap kelompok yang diberikan perlakuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan tindakan. Berdasarkan data hasil pretest menunjukkan tingkat ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 36.36%, kemudian setelah dilaksanakan penerapan produk model, pada tahap post – test menunjukkan tingkat ketuntasan belajar siswa sebesar 86.37%. perbedaan tersebut merupakan efek dari penerapan pengembangan model, dimana efek model yang dikembangkan memberikan dampak positif kepada tingkat ketuntasan belajar siswa.

2. Hasil penelitian Agus Budiono (2014) yang berjudul “survey kemampuan gerak dasar pada siswa siswi kelas V sekolah dasar negeri 7 sungai kakap

kabupaten kubu raya”. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan gerak dasar kategori cukup dimana: 1) kemampuan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok rata – rata 53,33%. 2) kemampuan tes lari cepat 30 meter dalam kelompok baik dengan rata – rata sebesar 43,33%. 3) kemampuan tes standing long jump dalam kemampuan baik dengan rata – rata sebesar 53,33%. 4) kemampuan keseimbangan (tes stork stand) tergolong dalam kelompok baik dengan rata – rata sebesar 43,33%. 5) kemampuan kes kelincahan tergolong dalam kelompok baik dengan rata – rata sebesar 40%.

3. Nur Shandy (2017). Implementasi model pendidikan gerak untuk meningkatkan keterampilan dan pemahaman anak tentang konsep gerak dasar siswa sekolah Dasar Negeri 052 cisaranten wetan. Pada penelitiannya beliau menggunakan instrumen untuk mengukur pemahaman keterampilan yaitu lembar penilaian keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Adapun hasil penelitiannya beliau mengatakan model pendidikan gerak sangat cocok diberikan kepada siswa karena membuat keterampilan pemahaman anak tentang konsep gerak dasar meningkat menjadi baik.

### **2.3 Kerangka berpikir**

Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual anak sekolah dasar. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi, serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. Pada dasarnya anak –

anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri mau pun kelompok. Bermain adalah kegiatan untuk bersenang – senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain tapi mereka juga akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi dan motivasi bersosialisasi.

Permasalahannya hingga saat ini disekolah – sekolah terutama sekolah dasar, kegiatan bermain masih dianggap kurang penting, sehingga belum ada program yang terencana dan terstruktur. Melihat kondisi yang memprihatinkan tersebut jika tetap dibiarkan tanpa ada upaya untuk mengubahnya, maka anak – anak indonesia yang akan dirugikan dalam hal keterampilan gerakanya. Oleh karena itu perlu ada usaha untuk mengubah kondisi diatas dengan mengembalikan kesadaran tentang perlunya siswa diberi kesempatan mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode bermain. Metode bermain merupakan cara pembelajaran yang menggunakan aktivitas permainan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Melalui permainan, siswa dapat belajar dengan suasana yang menyenangkan, tidak merasa tertekan, dan terdorong untuk berpartisipasi secara aktif. Penerapan metode bermain dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor dapat dilakukan melalui permainan sederhana yang mengandung unsur berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Contoh permainan yang dapat digunakan adalah permainan estafet, lompat garis, lari memindahkan benda, melewati rintangan, dan permainan

kejar-kejaran yang telah dimodifikasi. Dalam kegiatan tersebut, siswa melakukan gerakan lokomotor secara berulang sehingga kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan keberanian dapat berkembang. Dengan demikian, Penggunaan metode bermain diharapkan dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. Semakin tepat penerapan metode bermain dalam pembelajaran PJOK, semakin besar peluang siswa untuk mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor. Berdasarkan uraian tersebut, diduga terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SD Negeri 007 Rambah.

## **2.4 Hipotesis**

Hipotesis utama penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. H<sub>0</sub> (hipotesis nol): Metode bermain tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 SD.
- b. H<sub>1</sub> (hipotesis alternatif): Metode bermain berpengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 2 SD.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut sugiyono (2009:6) bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (treatment) terhadap variabel tertentu. Dalam penelitian ini, perlakuan yang digunakan adalah pre-experimental design dengan bentuk one group pretest – posttest design. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, treatment atau latihan – latihan dan tes akhir sebanyak 10 kali pertemuan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *one group pretest posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

#### **3.2 Waktu dan tempat penelitian**

Penelitian dilakukan di SD Negeri 007 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2026 – 10 Juni 2026.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **a. Populasi**

Penentuan populasi dalam status penelitian harus jelas dan tegas, karena populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi penelitian ini adalah seluruh kelas 2 SD Negeri 007 Rambah sebanyak 20 orang siswa dengan jumlah laki – laki 11 siswa dan perempuan 9 siswa.

#### b. Sampel

Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling* pengambilan sampel dikelas 2 sebanyak 20 orang siswa saja karena Siswa kelas 2 sekolah dasar berada pada rentang usia sekitar 7–8 tahun, yang termasuk dalam fase perkembangan motorik dasar (fundamental movement skills). Pada tahap ini, anak sedang berada pada masa penting dalam penguatan kemampuan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Oleh karena itu, kelas 2 menjadi periode yang sangat tepat untuk mengamati dan mengembangkan kemampuan gerak lokomotor.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Intrumen tes motot ability yang digunakan adalah dari Nurhasan. Menurut Nurhasan (2004:6.6), tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93, dan validitasnya sebesar 0,87. Adapun alat yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes kemampuan : tes kemampuan gerak dasar lokomotor siswa.
2. Tujuan : untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa.

3. Perlengkapan : a. Lapangan sekolah
  - b. Cone 5 – 6 buah
4. Pelaksanaan : a. Pemanasan
  - b. Siswa berbaris dan menunggu giliran
  - c. Siswa berjalan lurus menuju pos pertama
  - d. Siswa lalu berlari menuju pos kedua
  - e. Berikutnya siswa melompat menuju pos ketiga
  - f. Lakukan secara berulang sebanyak 3 – 4 kali

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Sejalan dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut:

1. Observasi : yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung keobjek penelitian untuk mencari data tentang pelaksanaan penelitian.
2. Tes dan pengukuran : untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pre-test* dan *post-test*.
3. Dokumentasi : Dokumentasi berfungsi sebagai bukti bahwa penelitian telah dilaksanakan serta membantu peneliti memperoleh data pendukung dari sekolah.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

1. Analisis statistik deskriptif

Untuk mendeskripsikan data *pre-test* dan *post-test*:

**Tabel 3. 1** Analisis Statistik Deskriptif

| Ukuran              | Fungsi                                       |
|---------------------|----------------------------------------------|
| Mean ( rata – rata) | Menunjukkan rata – rata skor gerak lokomotor |
| Median              | Nilai tengah data                            |
| Modus               | Nilai yang paling sering muncul              |
| Simpangan baku (SD) | Mengukur sebaran data                        |
| Monimum & maksimum  | Skor terendah dan tertinggi                  |

## 2. Uji prasyarat analisis

Sebelum uji hipotesis harus dilakukan :

**Tabel 3. 2** Uji Prasyarat Analisis

| Uji             | Tujuan                                                                                             |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uji normalitas  | Memastikan data berdistribusi normal (biasanya menggunakan kolmogorov-smirnov atau shapiro – wilk) |
| Uji homogenitas | Memastikan varian kedua kelompok homogen / sama                                                    |

## 3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis bertujuan untuk membuktikan gugaaan sementara yang dibuat oleh peneliti sebelumnya. Uji Hipotesis dengan menggunakan Uji-T

Paired Sample Test menggunakan bantuan Software IBM SPSS Statistics 24.

**Tabel 3. 3** Uji Hipotesis

| Uji                               | Kapan / digunakan                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uji-t (independent sample t-test) | Jika data normal dan homogen, untuk membandingkan peningkatan skor antar kelompok eksperimen dan kontrol. |
| Uji mann- whitney                 | Jika data tidak distributisi normal (non parametrik)                                                      |
| Uji paired sampel t-test          | Untuk membandingkan pre-test dan post test dalam satu kelompok                                            |