

## UPAYA MENINGKATAN GERAK DASAR LARI MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS III SD

Ahmad Komar Ruzaman<sup>1</sup>, Rosinar Siregar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan guru Sekolah dasar, UNJ, Jakarta, Indonesia,

\*Email:<sup>1</sup>rosinar@unj.ac.id, <sup>2</sup>ahmadkomar2@gmail.com,

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang peningkatan gerak dasar lari melalui permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini dilaksanakan di kelas III SDN Ciracas 10 Jakarta Timur dimulai pada bulan Oktober 2018 sampai bulan Januari 2019, menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri dari 2 siklus dengan 4 kegiatan utama yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan persentase gerak dasar lari meningkat 18.18% dari 75.45% pada siklus I menjadi 93.63.% pada siklus II. Sedangkan data untuk pemantau tindakan pembelajaran dengan permainan meningkat 15% dari 75% pada siklus I menjadi 90% pada siklus II. Dari hasil penelitian, dapat dinyatakan bahwa dengan menggunakan permainan dapat meningkatkan gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kesimpulannya adalah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan permainan dapat dijadikan cara untuk meningkatkan gerak dasar lari di kelas III SDN Ciracas 10. Jakarta Timur.

**Kata kunci:** Gerak Dasar Lari, Permainan

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan sebuah bagian dari program pendidikan secara umum yang terutama melalui pengalaman-pengalaman geraknya memberikan sumbangan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Menganalisis materi pokok pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.23 tahun 2006 tentang standar kompetensi kelulusan untuk satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Standar kompetensi kelulusan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu mempraktekkan gerak dasar lari, lompat, dan jalan dalam permainan sederhana serta nilai-nilai dasar sportivitas seperti kejujuran, kerjasama, dan lain-lain. Dalam kegiatannya pembelajaran pendidikan jasmani di kelas III semester 2 sekolah dasar berfokus pada gerak dasar lari dengan permainan serta nilai-nilai dasar sportivitas seperti kejujuran, kerjasama, dan lain-lain.

Kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas SDN Ciracas 10 Jakarta Timur masih banyak terdapat kesalahan Hal ini terlihat dari gerakan yang dilakukan oleh siswa ketika berlari. Siswa tidak mengangkat paha ketika berlari, posisi badan tegak lurus, posisi tangan melambai lurus ke bawah dan tidak diayunkan, pandangan tidak lurus ke depan membuat konsentrasi

terganggu saat berlari, ketika mendaratkan telapak kaki, bagian belakang terlebih dahulu yang berakibat laju lari menjadi terhambat. Jika masalah ini dibiarkan dan tidak ditangani dengan tepat akan terjadi dampak yang berpengaruh pada kegiatan sehari-hari siswa, baik di sekolah ataupun di rumah. Di sekolah siswa tidak bisa melanjutkan materi pendidikan jasmani berikutnya pada materi gerak dasar yang lebih rumit seperti cabang-cabang atletik yang dimasukkan ke dalam materi pendidikan jasmani, begitu juga saat di rumah siswa akan menghadapi kesulitan saat bermain dengan temannya. Dengan lari yang benar maka siswa mampu melakukan segala aktivitas di kehidupan sehari-hari, baik kegiatan pembelajaran jasmani ataupun kegiatan di sekitar rumah.

Hasil pengamatan yang dilakukan di Ciracas 10 Jakarta Timur pada pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan olahraga yang dilakukan kelas Iii adalah permainan kecil, bola besar, dan senam. Dalam kegiatan ini siswa berusaha mengembangkan kemampuan gerak dasarnya. Dalam kegiatan ini siswa berusaha mengembangkan kemampuan gerak dasarnya. Monotonnya dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani sehingga perkembangan kemampuan gerak dasar lari siswa kurang maksimal. Kemudian keadaan lapangan tanah yang tidak rata dan licin, mengganggu kegiatan olahraga siswa ketika berlari dan aktivitas lainnya, siswa tidak dapat berlari dengan baik bila lapangan yang digunakan tidak rata dan licin, bahkan siswa dapat cedera bila dipaksakan menggunakan lapangan yang tidak rata untuk berlari. Beberapa masalah itulah yang menjadi masalah dalam mengembangkan gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Ciracas 10 Jakarta Timur.

Pada dasarnya pembelajaran itu harus mengandung unsur pengembangan kemampuan gerak anak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani, pola hidup sehat, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, serta mengembangkansikap sportifitas, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, menyenangkan, efektif, dan efisien terutama pada pembelajaran pendidikan jasmani, menyenangkan untuk membuat siswa merasa lebih baik saat melakukan aktivitas pembelajaran, efektif ketika apa yang menjadi tujuan pembelajaran dapat tercapai, dan efisien saat penggunaan waktu yang tidak lama tetapi tujuan pembelajaran tercapai. Untuk itu perlu adanya variasi atau modifikasi dalam pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengadakan penelitian berjudul “Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Pada Siswa Kelas III SDN Ciracas 10 Jakarta Timur

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh peserta didik sekolah dasar. Setiap melakukan aktivitas peserta didik tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda dengan secara keseluruhan seperti kaki untuk berjalan ataupun berlari, tangan untuk melempar, menangkap atau memukul dan kepala.

Gerak lari adalah gerakan kaki berjalan dengan langkah yang lebih cepat serta ketika berlari terdapat saat-saat melayang lalu luruskan kepala arahkan pandangan ke depan, posisi badan, dada tegak dan badan sedikit condong ke depan, kemudian tangan seirama dengan gerakan kaki serta membentuk sudut siku-siku atau sudut 90 derajat.

Permainan dianggap sebagai upaya untuk memperoleh kesibukan dalam bergerak namun membangkitkan fantasi anak-anak, di samping untuk memperoleh kegembiraan dan kepuasan bagi orang yang melakukannya.

Permainan merupakan sebuah kegiatan bermain dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan serta tidak memiliki ketentuan yang baku, baik mengenai peraturan, peralatan yang dipergunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya.

Siswa kelas III sekolah dasar berada pada rentang 6-12 tahun yang berarti masuk ke dalam kategori masa kanak-kanak akhir, pada masa ini siswa sudah mampu melakukan dan mengembangkan kemampuan yang telah dimilikinya dan mungkin memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari secara konkret.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diumuskan sebagai berikut: “Bagaimana kemampuan gerak dasar lari dapat meningkat melalui permainan pada siswa kelas III SDN Ciracas 10 Jakarta Timur?”

## **METODE**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tahun pelajaran 2015/2016 yaitu pada bulan Oktober 2015 sampai dengan Januari 2016. Peneliti memilih materi gerak dasar lari. Bulan pertama sebagai waktu pelaksanaan penelitian di lapangan, dilanjutkan dengan pengolahan data dan analisis data pada bulan berikutnya.

Berdasarkan tujuan penelitian, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (Class Room Action Research). Penelitian tindakan kelas ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk memperbaiki efektivitas pendidikan khususnya gerak dasar lari. Bila dalam penelitian ini sudah berhasil dalam satu siklus, maka penelitian akan berhenti, tetapi jika belum berhasil maka penelitian akan dilanjutkan kesiklus kedua, begitu dan seterusnya.

Desain Intervensi tindakan penelitian ini meliputi tahap-tahap: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) pengamatan, dan 4) refleksi. Kegiatan PTK ini dilakukan langsung oleh peneliti mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan penilaian pada siswa kelas III Ciracas 10 Jakarta Timur, dengan jumlah siswa sebanyak 33 orang siswa serta diamati oleh observer dan guru kelas. Adapun hasil intervensi tindakan yang diharapkan yaitu adanya peningkatan persentasi 90% dari total skor.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Siklus I**

Berdasarkan hasil pengolahan dan proses hasil data ternyata Pada siklus I variabel gerak dasar lari skor terendah 6 dan skor tertinggi 9 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 33 siswa adalah 246 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 7,5 jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa mencapai 75,45%. Kemudian untuk variabel permainan tradisional total dari jumlah pernyataan 20 butir, sedangkan yang muncul dalam siklus I berjumlah 15 butir sehingga jika dipersentasikan 75%. data yang diperoleh pada siklus I belum memenuhi target yaitu 90% Persentase jumlah keseluruhan siswa, maka penelitian dilanjutkan dengan melakukan siklus II.

Pada pemantau tindakan guru dan siswa pada siklus I terlihat masih banyak temuan yang perlu diperbaiki, seperti guru belum menyampaikan tujuan pembelajaran, belum melakukan demonstrasi permainan, dan tidak memfasilitasi interaksi siswa. Kemudian untuk siswa itu sendiri belum mengikuti peraturan permainan, siswa masih mengganggu teman atau lawan ketika bermain dan belum melakukan permainan dengan bersungguh-sungguh.

## **Siklus II**

Dari hasil pengamatan dan penelitian pada siklus II variabel gerak dasar lari skor terendah 8 Dan skor tertinggi 10 Jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 33 siswa adalah 309 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 9,3. Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa mencapai 93,63%. Sedangkan untuk variabel permainan dari jumlah keseluruhan pernyataan 20 butir muncul 18 butir pernyataan pada siklus II bila dipersentasikan menjadi 90%. Perolehan persentase jumlah keseluruhan siswa sudah mencapai atau melampaui target yaitu 90% Maka dari itu penelitian tindakan dihentikan cukup sampai dengan siklus II.

## **KESIMPULAN**

Simpulan Dengan menerapkan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tentang gerak dasar lari pada siswa kelas III Ciracas 10 Jakarta Timur, siswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan karena permainan menjadikan siswa lebih aktif dan menyenangkan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Melalui galasin, ular naga, hitam hijau, kucing tikus, menjala ikan, Nelayan, pulang ke rumah dengan cepat dan benteng dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa kelas III Ciracas 10 Jakarta Timur. Peningkatan kemampuan siswa dapat dilihat dari pencapaian persentase kemampuan gerak dasar lari meningkat 18,18% Dari 75,45% Pada siklus I menjadi 93,63% Pada siklus II.
2. Guru sudah mampu menerapkan permainan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pendidikan jasmani di kelas III Ciracas 10 Jakarta Timur mencapai 90% Pada siklus II.

3. Dengan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lari siswa melalui permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dinyatakan permainan yang digunakan oleh guru sudah tepat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Kepada segenap Civitas Pendidikan Di Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang membantu Jalannya Proses Penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Allatief, Achmad. Dkk. 2006. Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional. Cerdas Jaya: Tangerang
- Cholik, Toho. 1996. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Depdikbud, Dirjen Dikti Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD: Jakarta
- Effendi, Rustam. 2014. Permainan kecil. Universitas singaperbangsa karawang: karawang
- Elizabeth B. Hurlock. 1980. Psikologi Perkembangan. Erlangga: Jakarta.
- Husdarta, Js. 2010. Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik. Alfabeta: Bandung.
- Jhja, yudrik. 2012. Psikologi Perkembangan. Universitas Negeri: Jakarta
- Mayke S. Tedjasaputra, 2001. Bermain, Mainan, dan Permainan. PT Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA Litera: Jakarta.
- Suherman, adang. 2009. Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Bintang Waliartika: Bandung
- Syarifudin, Aip. 1992. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Jakarta
- Wardani, dani, 2009. Bermain Sambil Belajar. EDUKASIA : Bandung.
- Widiastuti. 2011. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Bumi Timur Jaya