

MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SISWA KELAS V SDN CIBUNTU 02 BEKASI

Rosinar Siregar¹, Ahmad Komar Ruzaman², Titin Rohayati³

^{1,2}Pendidikan guru Sekolah dasar, UNJ, Jakarta, Indonesia, ³SDN CIBUNTU 02, UPTD Cibitung, Jawa Barat, Indonesia

*Email: ¹rosinar@unj.ac.id, ²ahmadkomar2@gmail.com, ³titinrohayati21@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar melalui Modifikasi permainan Siswa Kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi. Penelitian tindakan ini dilakukan untuk melihat efektifitas tindakan pembelajaran dalam aktifitas Gerak Dasar melalui Modifikasi permainan penelitian ini dilakukan di Kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober sampai dengan Desember tahun pelajaran 2019/2020. Pada penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Dalam siklusnya menggunakan metode dengan model siklus Kemmis dan Taggart. Maksudnya adalah pada model ini terdapat tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Dan untuk pengumpulan datanya digunakan instrumen tes dan instrumen non tes dengan berupa instrumen pemantau tindakan dan catatan lapangan. pada tindakan pembelajaran meningkatkan Kemampuan gerak dasar melalui Modifikasi permainan ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai yang diharapkan. Pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan Kemampuan gerak dasar yaitu meningkat dari Jumlah rata-rata dari dua pertemuan sebesar 60,94% pada siklus I ke 76,17% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 15,23%. Sementara pemantauan tindakan dalam proses pembelajaran Melalui Modifikasi permainan meningkat dari hasil rata-rata dua pertemuan sebesar 65% pada siklus I ke 82,5% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 17,5%. Berdasarkan prosentase data pemantauan tersebut dapat disimpulkan bahwa Melalui Modifikasi permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Di Kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi. Implikasi hasil penelitian ini adalah Modifikasi permainan dapat Meningkatkan Kemampuan gerak dasar Siswa Kelas V SD. Modifikasi permainan dapat Dijadikan Alternatif dalam Pembelajaran dengan modifikasi Dapat Mempermudah Mengasah Kemampuan Siswa dalam bermain.

Kata kunci: Kemampuan, Gerak Dasar, Modifikasi permainan

PENDAHULUAN

Sekolah Dasar merupakan salah satu tingkatan yang paling dasar dalam Pendidikan Nasional di negara ini. didalam Lampiran peraturan menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 di jelaskan bahwa ada lima kelompok mata pelajaran yang harus di jalankan dalam pendidikan dasar. salah satunya kelompok mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat, Yang di aplikasikan menjadi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang mendidik dan mengenalkan siswa terhadap aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan.

Modifikasi permainan dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif dari pembelajaran, melalui modifikasi permainan guru melakukan perubahan-perubahan berupa pengembangan yang sesuai dengan karakteristik sekolah serta siswa sebagai peserta didik dalam pembelajaran yang dapat di modifikasi dalam permainan antara lain: 1) Peraturan, 2) Alat permainan, 3) Teknik Permainan, 4) Waktu permainan, 5) Permainan itu sendiri. Namun modifikasi tidak melepas makna dan tujuan dari pembelajaran sebenarnya, Karena prinsip modifikasi adalah penyederhanaan. selain itu juga dapat mengembangkan kreatifitas guru sebagai tenaga mengajar agar dapat melaksanakan Pembelajaran dengan alat yang terbatas namun tidak menurunkan nilai-nilai dan tujuan dari pembelajaran yang harus dicapai.

Setiap manusia memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda-beda, dimana kemampuan seseorang yang satu tidak sama dengan kemampuan yang lainnya. Tidak jarang kemampuan seseorang sangat mempengaruhi keberhasilannya, baik bagi orang dewasa maupun anak-anak. Namun keberhasilan yang dicapai seseorang tidak dapat dijadikan nilai yang pasti untuk menentukan kemampuannya, seperti pendapat Monks dalam Dimiyati dan Mujiono (2006:98) yang mengartikan kemampuan sebagai kesanggupan atau kecakapan untuk melakukan sesuatu. Kesanggupan atau kecakapan ini meliputi kemampuan seseorang untuk menyelesaikan sebuah masalah atau beban yang diberikan kepadanya.

Kehidupan sehari-hari, manusia tidak dapat dipisahkan dari masalah. Untuk menyelesaikan masalah caranya berbeda-beda. Hal inilah yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan cara beragam. Menurut Munandar (1985:17), kemampuan merupakan daya yang digunakan oleh seseorang untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari perbuatan dan latihan. Dengan perbuatan dan latihan secara rutin akan memberikan pengalaman yang baik bagi seseorang untuk menghadapi masalah di kemudian hari. Sehingga masalah-masalah yang sebelumnya terlihat berat menjadi masalah yang biasa-biasa saja.

Menurut Gordon dalam Mulayasa (2002:39), kemampuan adalah sesuatu yang dimiliki oleh individu untuk melakukan tugas atau pekerjaan yang dibebankan kepadanya. Menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan dengan baik dan tuntas bisa menjadi tolak ukur bahwa seseorang mampu untuk melakukannya lagi dengan lebih baik di kemudian hari. Kemampuan, atau yang dikenal juga dengan istilah kompetensi inilah yang menjadikan seseorang berkembang menjadi individu yang berpengalaman.

Minimnya fasilitas dan perlengkapan Pendidikan Jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada sesuai kondisi siswa dan sekolahnya. Tidak sedikit peserta didik yang merasa gagal atau kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya karena kemampuan guru dalam menyampaikan materi yang diberikan, baik dalam penggunaan fasilitas dan

perlengkapan yang di gunakan dalam penyajian materi, dalam mengoptimalkan lingkungan pembelajaran maupun dalam mengevaluasi hasil pembelajaran. Guru mata pelajaran apapun terutama pelajaran penjas harus mampu menggugah peserta didik untuk dapat terlibat secara aktif dengan tidak merasa terpaksa serta beraktifitas dalam suasana riang gembira.

Upaya tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk memodifikasi segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan jalan mengurangi atau menambah tingkat kesulitan yang dihadapi peserta didik baik dalam hal alat bantu dan perlengkapan, karakteristik materi yang disesuaikan dengan keadaan peserta didik, lingkungan pembelajaran, serta cara evaluasi yang diberikan di akhir kegiatan kelak.

Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru , atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan yang lebih menarik, sehingga peserta didik merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan.

Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam belajarnya. cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan peserta didik yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Pertimbangan menggunakan modifikasi Pembelajaran menurut Ngasmain dan Soepartono dalam efendi(2020 :4) adalah: (1) Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa; (2) pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton; dan (3) sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir seluruhnya didesain untuk orang dewasa. Dari pendapat di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa modifikasi permainan haruslah memiliki rasa aman dan kegembiraan dalam proses agar siswa memperoleh kepuasan dalam permainan.

Minimnya fasilitas dan perlengkapan Pendidikan Jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru Pendidikan Jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada sesuai dengan kondisi peserta didik dan sekolahnya. Halaman Sekolah, taman, ruang kosong, parit, selokan, dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi fasilitas maupun perlengkapan tersebut sebenarnya tidak akan mengurangi aktifitas peserta didik dalam melaksanakan pelajaran penjas melainkan sebaliknya, peserta didik lebih aktif karena peserta didik difasilitasi untuk lebih banyak bergerak

Berdasarkan pembahasan pada kajian teoretik, dapat disimpulkan Bahwa Kemampuan gerak dasar Siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui modifikasi permainan dapat meningkat.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa modifikasi permainan dapat digunakan sebagai suatu alternative dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Karena modifikasi permainan adalah permainan

yang menggunakan bagian tubuh yang mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa, sehingga siswa akan mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani dengan senang, gembira, dan memiliki proses yang aman bagi siswa serta dapat menimbulkan kepuasan dalam permainan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Menurut Ari Kunto dalam Arif Hidayat (2017:3) Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Adapun tujuan dari penelitian tindakan kelas untuk mengembangkan keterampilan atau pendekatan baru dalam rangka memecahkan masalah melalui penerapan langsung di ruang kelas atau dunia kerja.

Secara lebih terperinci penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. (Wardani, 2006:13)

Penelitian Tindakan Kelas tersebut di atas merupakan suatu rangkaian atau proses yang dilakukan oleh guru guna menemukan masalah-masalah dalam pembelajaran di kelas serta mencari solusi dari masalah-masalah yang nampak, sehingga pembelajaran dapat berkembang dan tingkat kemampuan gerak dasar Lokomotor Lari peserta didik meningkat. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan terbuka bukan di dalam kelas.

Desain intervensi tindakan rancangan siklus penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Taggart. terdiri atas rangkaian empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklusnya yang terdiri dari dua pertemuan disetiap satu siklus. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus, yaitu (a) perencanaan, (b) tindakan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V (Lima) SDN Cibuntu 02 yang berjumlah 38 orang. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah rekan sejawat yang merupakan guru di SDN Cibuntu 02 yang bertindak sebagai observer yang dipercaya akan dapat bekerja sama untuk memberikan masukan, kritik, dan saran yang dapat membangun pada penelitian ini

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian adalah dengan cara observasi untuk pengambilan data proses dengan mengumpulkan data melalui pengamatan langsung secara sistematis mengenai permasalahan yang akan diteliti, kemudian di dokumentasikan dan dituliskan pada catatan lapangan. Dari aspek evaluasi dapat dilihat dari hasil *post test* yang bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat ketercapaian siswa selama penelitian dilaksanakan.

a. Melalui Proses

1). Data pemantau tindakan guru dan siswa yang melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan

permainan dengan menggunakan data pemantau tindakan dalam bentuk lembar pengamatan yang dilakukan oleh observer.

- 2). Dokumentasi berupa foto dan video yang diabadikan selama kegiatan penelitian berlangsung.
 - 3). Catatan lapangan merupakan catatan penelitian selama pelaksanaan penelitian, dapat berupa kekurangan yang perlu diperbaiki maupun kelebihan yang perlu dipertahankan.
- b. Dari aspek penilaian.

yaitu hasil *post test* untuk melihat sejauh mana tingkat ketercapaian siswa selama penelitian dilaksanakan melalui tindakan kelas. Adapun instrument yang digunakan untuk mendapatkan data dan mengukur sejauh mana keberhasilan proses pembelajaran gerak dasar Lokomotor Lari dengan menggunakan pendekatan bermain

Analisis data pada penelitian ini diperoleh dari lembar pengamatan meliputi empat aspek yang masing-masing aspeknya terdiri dari tiga indikator, dengan intensitas dimulai dari skor 3 sampai 1. Data penelitian pengamatan Modifikasi Permainanyang menggambarkan tahap kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran, penilaian pengamatan dengan pernyataan ya dan tidak, dimana pernyataan ya bernilai 1 dan pernyataan tidak bernilai 0. Jika pada siklus 1 belum mencapai target, maka dilakukan dengan tindakan siklus selanjutnya sampai target yang telah ditentukan. Untuk mempermudah mencari peningkatan sesuai dengan indikator yang ditetapkan dalam penelitian ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh pada tindakan pembelajaran meningkatkan Kemampuan Gerak dasar melalui Modifikasi permainan ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai yang diharapkan. Pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan Kemampuan Gerak dasar yaitu meningkat dari Jumlar rata-rata dari dua pertemuan sebesar 60,94% pada siklus I ke 76,17% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 15,23%. Sementara pemantauan tindakan dalam proses pembelajaran Melalui Modifikasi permainan meningkat dari hasil rata-rata dua pertemuan sebesar 65% pada siklus I ke 82,5% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 17,5%.

Merujuk pada hasil tindakan penelitian, baik instrumen tes maupun non tes selama dua siklus maka kriteria keberhasilan telah mencapai target yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu mencapai rata-rata dari dua kali pertemuan mencapai presentase 80% dari 20 pernyataan pada setiap akhir siklusnya. Pencapaian pada tingkat keberhasilan yang telah dilaksanakan dari peningkatan Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Gerak dasar siswa dengan perolehan target yaitu 75% dari jumlah Skor Maksimal indikator dan deskriptor dalam instumen Kemampuan Gerak dasar yang di rata-ratakan dari dua kali tindakan dalam setiap siklus. Adapun hasil data peningkatan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Data Peningkatan Selama Dua siklus

| No | Data Setiap Siklus | Persentase Variabel I | Persentase Variabel II |
|----|--------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 | Siklus I | 60,94% | 65% |

| | | | |
|-------------------|-----------|--------|-------|
| 2 | Siklus II | 76,17% | 82,5% |
| Peningkatan Hasil | | 15,23% | 17,5% |

Dari data diatas, maka hipotesis tindakan pada penelitian ini dapat diterima yaitu Melalui Modifikasi permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi. Hipotesis tindakan ini sekaligus menjawab dari rumusan masalah yaitu

1. Apa Modifikasi permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi?
2. Mengapa Modifikasi permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi ?
3. Bagaimana Modifikasi permainan meningkatkan Kemampuan Gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi.

Dengan indikasi demikian, maka peneliti bersama observer menyepakati bahwa penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada siklus II dan tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya karena penelitian ini sudah berhasil.

KESIMPULAN

Simpulan Berdasarkan data yang diperoleh pada tindakan pembelajaran meningkatkan Kemampuan gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Modifikasi permainan Bola Volly Siswa Kelas VI SDN Cibuntu 02 Bekasi terdapat peningkatan cukup baik. Pada siklus I dan siklus II meningkat dari 60,94% ke 76,17% meningkat 15,23%. Sementara pemantau tindakan proses kegiatan pembelajaran Melalui Modifikasi permainan meningkat pada siklus I ke siklus II dari 65% ke 82,5% naiknya 17,5%. Berdasarkan prosentase data pemantauan tersebut dapat disimpulkan bahwa (1) kemampuan Gerak dasar Siswa dapat meningkatkan melalui Modifikasi permainan . (2) Untuk memiliki kemampuan Gerak dasar yang baik dapat diperoleh dengan memodifikasi permainan karena melaksanakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, gembira, aman, kepuasan dan kesederhanaan alat.. (3) Melalui Modifikasi Permainan dapat meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas V SDN Cibuntu 02 Bekasi implikasi yang diharapkan dari penelitian tindakan kelas ini antara lain: (1) kemampuan Gerak dasar Siswa dapat meningkatkan yang akan menjadi bekal siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya. (2) Untuk memiliki kemampuan Gerak dasar yang baik dapat diperoleh dengan memodifikasi permainan. ada beberapa saran sebagai berikut: 1) Modifikasi permainan sebagai salah satu pengembangan pembelajaran yang tepat untuk diterapkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. 2) Melalui modifikasi permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak dasar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sehingga menimbulkan pembelajaran yang menyenangkan, gembira, aman, serta member kepuasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada segenap Civitas Pendidikan Di Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang membantu Penulis, Selanjutnya Terimakasih Kepada Segenap Penggiat Pendidikan di lingkungan SDN Cibuntu 02 Yang telah membantu Jalannya Proses Penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006. Jakarta, Mentri Pendidikan Nasional.

Dimiyati dan Mujiono (2006), *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

Munandar, Utami. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*, Jakarta : Gramedia.

Mulyasa, Enco. *Kurikulum Berbasis Kompetensi* (Rosdakarya: Jakarta, 2002), h.39

Wardani, Kuswaya Wihardit, Noehi Nasution, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Hidayat, Arif (2017). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 2. SePTEMBER 2017 21-29. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2>

Effendy, Fauzan Yudhi Kharisma , Riki Ramadhan3. (2020). Jurnal Pendidikan Olahraga Vol.9, No.1 Juni 2020 (*JPO*), 3. <http://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>