



UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR MELALUI PERMAINAN ROK GEBUG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI DUKUHJATI KIDUL 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

**Melati Deviana Pramuka [✉] Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd., Ranu Baskora Aji Putra,
S.Pd., M.Pd**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan
November 2013

Keywords:

**Basic Motion Through
Games Rok Gebug**

Abstrak

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimana Upaya Peningkatan Gerak Dasar melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013. Objek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Untuk PTK terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Instrument penelitian ini menggunakan check list untuk mencatat sikap dan kejadian yang terjadi dalam pembelajaran yang dipandang penting dan telah ditetapkan akan diselidiki. Dari hasil pengamatan yang diperoleh dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek kognitif, afektif dan psikomotor dari siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal menunjukkan bahwa pada siklus I hasil belajar kognitif siswa mencapai 68,75%, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 70,62% dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 56,25%. Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif menjadi 84,68%, untuk aspek afektif menjadi 79,06% dan aspek psikomotor menjadi 82,61%. Beberapa saran peneliti antara lain, pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan permainan rok gebug dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Karena dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap ilmiah yang baik bagi siswa. Juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran.

Abstract

Issues raised in this study is How to Increase the Basic Motion Game through Rok Gebug In Class V students of SD Negeri Tegal Dukuhjati Kidul District 02 in 2013. Object of this study is the fifth grade students of SD Negeri 02 Dukuhjati Kidul Regency Tegal number of 32 students. To obtain the appropriate data in this study using PTK (Classroom Action Research). For TOD consists of four stages: planning, action, observation and reflection. The research instrument using the check list to record the attitudes and events that occur in learning deemed important and has been set to be investigated. From the observations obtained with the help of a check list can be obtained that the percentage of cognitive abilities, affective and psychomotor of fifth grade elementary school students Dukuhjati Kidul Regency Tegal 02 shows that in the first cycle of cognitive learning outcomes of students reached 68.75%, student learning outcomes the affective aspect reached 70.62% and psychomotor aspects of learning outcomes reached 56.25%. After the improvement of the learning activity in the second cycle then an increase in student learning outcomes for all aspects, ie to be 84.68% cognitive, affective aspects to be 79.06% and a 82.61% psychomotor aspects. Some researchers suggest among other things, learning basic movements with skirt gebug game approach can be an alternative to be applied. Because it can provide direct learning experiences to students through the play and the development of scientific skills and a good attitude for students. Also can be used as an alternative to overcome the lack of infrastructure support at school so it can be

applied as a learning variations.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
E-mail: muchamadafif@yahoo.co.id

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya kemampuan gerak dasar pada siswa SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

- 1 Siswa terlihat kurang memperhatikan pada saat pelajaran pendidikan jasmani.
- 2 Terbatasnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani.
- 3 Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4 Guru kesulitan dalam menentukan model pembelajaran bermain yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

Perumusan Masalah

“Bagaimana Upaya Peningkatan Gerak Dasar melalui Permainan Rok Gebug Pada Siswa Kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013”.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hasil pembelajaran gerak dasar melalui pendekatan permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

Manfaat Teoritis:

Menemukan teori/pengetahuan baru tentang peningkatan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal melalui pendekatan permainan Rok Gebug dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lari dan lempar.

Manfaat Praktis:

Bagi guru: melalui penelitian ini guru dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan permainan.

Bagi siswa: menumbuhkan dan meningkatkan minat serta hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan permainan.

Bagi sekolah: hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif khususnya gerak dasar lari dan lempar.

LANDASAN TEORI

Pengertian Pendidikan Jasmani

Dasar yang melatarbelakangi istilah dari Pendidikan Jasmani adalah Surat Keputusan Mendikbud No. 413/U/1987 yang menyatakan nama “Pendidikan Olahraga dan Kesehatan” diubah menjadi “Pendidikan Jasmani”.

Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, *neuromuskular*, intelektual dan sosial.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: (1) jasmani, (2) psikomotorik, (3) afektif, dan (4) kognitif.

Metode Atau Model

Metode mengajar merupakan aspek yang penting dalam proses belajar mengajar. Metode mengajar pada hakekatnya adalah cara guru memberikan bimbingan serta pengalaman belajar yang telah disusun secara teratur kepada siswa.

Pengertian Bermain

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat.

Fungsi Bermain Dalam Pendidikan

- a. Memberikan pengalaman gerak pada anak sehingga banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan anak maka anak akan semakin kaya pengalaman geraknya.
- b. Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
- c. Menyalurkan kelebihan tenaga pada anak.
- d. Memanfaatkan waktu senggang.
- e. Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- f. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
- g. Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.
- h. Menanamkan kerjasama, rasa sosial, dan saling tolong-menolong.
- i. Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan.

Modifikasi Dan Prinsip Modifikasi

Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak, agar sukses dalam mengembangkan keterampilan.

Modifikasi artinya adalah merekayasa sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih efisien dalam pelaksanaannya.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran;
2. Siswa meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi;
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Tingkatan kelas di Sekolah Dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas tinggi Sekolah Dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam.

Lingkungan Belajar

Secara garis besar lingkungan sekolah terbagi menjadi dua yaitu; lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

Rangkaian Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan.

Beberapa gerak dasar, sebagai berikut:

1. Gerak lari
2. Gerak Jalan
3. Gerak Lompat
4. Gerak Loncat
5. Gerak Jingkat
6. Gerak Lempar
7. Gerak Tangkap
8. Mengejar
9. Gerak Menyepak

Model Pembelajaran PAIKEM

Pengertian PAIKEM merupakan singkatan dari *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Istilah *Aktif* maksudnya sebuah proses aktif membangun makna dan pemahaman dari informasi, ilmu pengetahuan maupun pengalaman oleh peserta didik sendiri. *Inovatif*, dimaksudkan dalam proses pembelajaran diharapkan muncul ide-ide baru atau inovasi-inovasi positif yang lebih baik. *Kreatif* bahwa pembelajaran merupakan sebuah proses pengembangan kreatifitas peserta didik, karena pada dasarnya setiap individu memiliki imajinasi dan rasa ingin tahu yang tidak pernah berhenti. *Efektif*, berarti model pembelajaran apapun yang dipilih harus menjamin bahwa tujuan pembelajaran akan tercapai secara maksimal. *Menyenangkan*, dimaksudkan bahwa proses pembelajaran harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dan mengesankan.

Secara garis besar, PAIKEM dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Siswa langsung terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui praktik.

2. Guru dituntut menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara dalam membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.

3. Guru harus bisa mengatur kelas dengan berbagai variasi seperti bahan belajar yang lebih menarik dan menyediakan alat-alat pembelajaran.

4. Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif.

5. Guru mendorong, memberikan motivasi siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolahnya.

Kerangka Berfikir

Dalam permainan rok begub siswa akan dituntut untuk dapat mengembangkan aspek ranah keterampilan gerakanya, yaitu:

1. Gerak lokomotor adalah menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk memproyeksikan tubuh bagian atas seperti lompat dan loncat, termasuk berjalan, berlari, meluncur, dan lain-lain.
2. Gerak non-lokomotor adalah gerakan ditempat tanpa memindahkan badan (tanpa berpindah tempat). Contohnya memutar, meliuk, membungkuk, menengadah, menengok ke belakang dan lain-lain.
3. Gerak manipulatif adalah gerakan yang menuntut adanya kemampuan untuk menguasai suatu benda atau objek tertentu dengan tubuh atau bagian tubuh tertentu. Contohnya

melempar, menangkap, menggulirkan, memukul dan lain-lain.

METODE PENELITIAN

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal sejumlah 32 siswa, terbagi mejadi laki-laki 17 anak dan perempuan 15 anak.

Objek Penelitian

Objek yang akan diteliti adalah peningkatan gerak dasar melalui permainan rok begub pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal.

Waktu Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan pada tanggal 23 Mei dan 28 Mei tahun 2013.

Lokasi Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan di halaman sekolah SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal.

Perencanaan Tindakan per Siklus

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari:

1. Perencanaan (*planning*)
2. Tindakan (*action*)
3. Observasi (*observation*)
4. Refleksi (*reflektion*)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi, teknik observasi dan teknik angket.

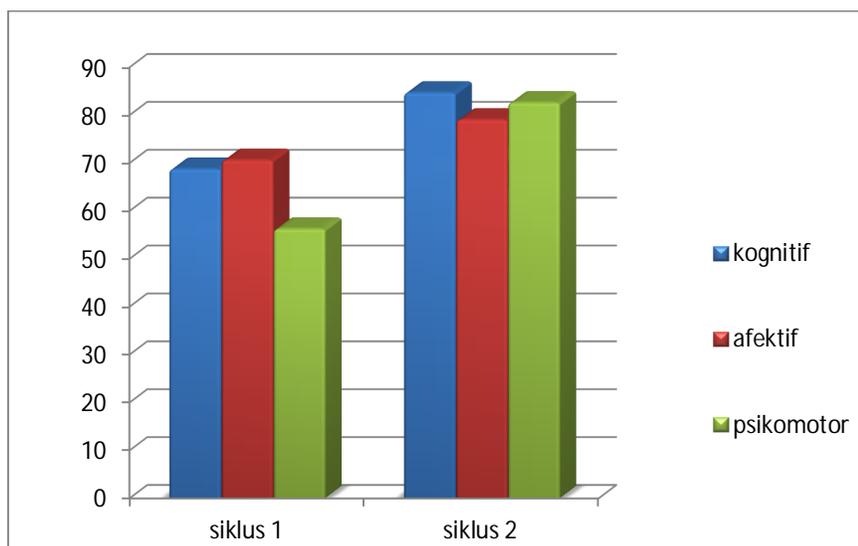
Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis, yaitu lembar observasi dan angket.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02

Kabupaten Tegal untuk semua aspek yaitu kognitif, afektif maupun psikomotor. Hal tersebut dapat dilihat pada diagram batang berikut:



Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan gambar 4.1 diatas menunjukkan bahwa pada siklus I hasil belajar kognitif siswa mencapai 68,75%, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 70,62% dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 56,25%. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus I ketuntasan belajar siswa pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor belum dikatakan baik karena rata-rata hasil belajar kognitif, afektif dan psikomotor siswa tersebut belum mencapai 76. Belum optimalnya hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I tidak lepas dari belum baiknya penerapan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif menjadi 84,68%, untuk aspek afektif menjadi 79,06% dan aspek psikomotor menjadi 82,61%. Peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada siklus II ini dapat dikatakan baik untuk

semua aspek, karena telah melebihi rata-rata 76. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal dapat meningkatkan hasil belajar siswa sesuai yang diharapkan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tindakan tersebut peneliti telah berhasil menerapkan model pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug untuk menarik siswa dan meningkatkan kemampuan gerak dasar. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru agar lebih efektif dan menarik dalam melaksanakan pembelajaran di lapangan. Keberhasilan penerapan model pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug ini dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut:

1. Siswa sudah mampu melakukan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

Pengambilan nilai dari hasil tes yang dilakukan disetiap materi pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug yang diberikan telah menunjukkan peningkatan dari siklus I sampai siklus II. Pada awalnya siswa mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug tersebut tetapi peneliti selalu mengulang-ulang gerakan yang dianggap sukar dan selalu menanyakan kepada siswa bagian mana yang sulit untuk dilakukan. Kemudian peneliti menjelaskan gerakan yang sulit tersebut dan memberikan contoh yang benar. Dengan demikian siswa menjadi mengerti dan mengetahui kesalahannya.

2. Guru penjas sudah mampu membangkitkan semangat dan minat siswa

Semangat dan minat siswa terhadap pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug dapat dikatakan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat saat proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug, dimana siswa terlihat lebih semangat dan antusias. Selain itu model pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug ini juga meningkatkan kreatifitas dan menciptakan lingkungan belajar yang gembira. Hal ini terjadi karena guru penjas berusaha membangkitkan semangat dan minat siswa dengan memberikan reward atau hadiah berupa pujian dan nilai tambahan.

3. Siswa terlihat lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug.

Siswa terlihat tertarik dengan pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug. Hal ini dapat dilihat dari semangat dan antusias siswa saat proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug. Siswa begitu semangat dan gembira saat melakukan pembelajaran tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Melalui pembelajaran gerak dasar melalui permainan rok gebug dapat meningkatkan hasil belajar siswa mencapai kriteria baik untuk semua aspek yaitu aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhjati Kidul 02 Kabupaten Tegal.

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan permainan rok gebug dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Karena dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap ilmiah yang baik bagi siswa.

Pembelajaran Penjasorkes dengan pendekatan bermain juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran seperti bahan ajar, alat bantu belajar, suasana belajar dan kondisi subyek siswa.

Bagi guru Penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran yang menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Siti Saodah-FITK.pdf (Diakses 29/07/2013)
- Dra. Siti Safariatun, M.Pd. 2008. Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Universitas Terbuka
- Drs. Agus Mahendra, M.A. 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Drs. Herman Subarjah, M.Si. 2008. Permainan Kecil Di Sekolah Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka

- Drs. Toto Subroto, M.Pd. 2008. Strategi Pembelajaran Penjas. Jakarta: Universitas Terbuka
marzuki49.blogspot.com/2012/02/v-behaviorurldefaultvml_o_23.html (Diakses 31/3/2013)
- pjjpgsd.dikti.go.id/file.php/.../unit2_penjaskes.pdf (Diakses 31/3/2013)
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wartono, S.Pd. 2007. *Permainan Tradisional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya