

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELEMPAR DAN MENANGKAP PADA ANAK USIA 7-10 TAHUN

Yudiantoro¹, Moch Asmawi², Yasep Setya Karnawijaya³

Abstrak: Secara umum tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran untuk anak usia 7-10 tahun dengan melakukan gerakan dasar menangkap dan melempar. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang penerapan model pembelajaran untuk anak berumur 7-10 tahun. Dan mengetahui efektifitas, efisiensi dan minat dan kemampuan anak terhadap model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini merupakan anak yang berusia 7-10 tahun yang berjumlah 60 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian model ini adalah kuisioner dan instrumen penilaian gerak dasar melempar dan menangkap pada anak usia 7-10 tahun untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) Ujicoba kelompok kecil; (4) Ujicoba kelompok besar. Uji efektifitas model menggunakan tes kemampuan gerak bagi anak usia 7-10 tahun dengan melihat peningkatan kemampuan melempar dan menangkap sebelum diterapkannya model pembelajaran yang dibuat. Berdasarkan pengumpulan data yang didapat terdapat peningkatan hasil kemampuan gerak dasar melempar dan menangkap sebelum diterapkannya model pembelajaran total 48,2% dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran peneliti meningkat menjadi 51,8%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap untuk anak usia 7-10 tahun, anak dapat belajar secara aktif dan mendapat informasi gerakan yang sederhana namun bermanfaat dengan baik. (2) Dengan model pembelajaran yang telah peneliti desain, siswa dapat menstimulus gerakan serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kata kunci : *Model Pembelajaran, Melempar, Menangkap*

PENDAHULUAN

Usia dini adalah usia keemasan pada seorang anak, pada masa ini segala potensi harus dikembangkan secara menyeluruh baik dari segi kognitif, bahasa, sosial, emosional, dan fisik motoriknya. Sehubungan dengan potensinya dalam perkembangan fisik motorik, anak usia dini memiliki energi yang tinggi. Energi ini dibutuhkan untuk melakukan berbagai kegiatan yang diperlukan dalam pembentukan maupun peningkatan pada keterampilan fisik, baik berkaitan dengan kemampuan motorik kasar maupun motorik halus. Segala bentuk kegiatan dan pelepasan energi dalam jumlah besar memerlukan penyaluran melalui berbagai aktifitas fisik baik kegiatan yang berkaitan dengan motorik kasar maupun motorik halus. Untuk meningkatkan kualitas gerak olahraga yang harapan kedepannya memiliki prestasi, baik dalam segi pengetahuan maupun keterampilan, diperlukan proses pembentukan yang baik. Proses pembentukan yang baik sebaiknya dilakukan dari dasar. Dari dasar harus dipersiapkan langkah langkah yang baik untuk ke depannya dapat melanjutkan setiap proses yang akan terus berlangsung sampai terciptanya hasil yang baik. Pembentukan

¹ Penulis Adalah Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

³ Penulis adalah Staf Edukatif Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

yang dapat dilakukan di tingkat usia sekolah dasar salah satunya ialah menerapkan gerakan dasar pendidikan jasmani dengan baik dan benar. Pada penelitian anak usia dini terdapat 75 % dari jumlah anak yang perlu bimbingan untuk dapat melakukan gerakan motorik manipulatif lempar dan menangkap. Dengan begitu perlu pendalaman dan pengulangan gerak dasar di umur awal tingkat sekolah dasar. Pemahaman ini merupakan salah satu rangsangan baik untuk memulai langkah awal.

Belajar adalah tindakan atau proses memperoleh informasi baru, perilaku atau keterampilan yang berlangsung selama jangka waktu yang cukup. Sudjana berpendapat bahwa belajar bukan menghafal, belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat dilihat dari berbagai bentuk seperti berubah pengetahuannya, pemahamannya, keterampilannya, daya reaksinya, daya penerimaannya dan aspek lainnya yang ada pada individu (Syaifulloh and Jatmiko 2014)

Yang dimaksud dengan belajar yaitu suatu proses mental yang terjadi dalam diri seseorang untuk memperoleh penguasaan dan penyerapan informasi dalam ranah kognitif, afektif, serta psikomotorik melalui proses interaksi antara individu dengan lingkungan digunakan. (Widayanti 2013) sehingga dapat mendeskripsikan perubahan perilaku yang berdasarkan pengalaman, sehingga menyebabkan perubahan perilaku yang bersifat permanen

Benny menyatakan bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kompetensi berupa keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan. (Benny A 2009). Belajar juga dapat dipandang sebagai sebuah proses elaborasi dalam upaya pencarian makna yang dilakukan oleh individu. Belajar adalah suatu proses yang berlangsung secara aktif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai tujuan (Aritonang 2008):

Gerak merupakan satu ciri dari kehidupan, setiap makhluk hidup yang memiliki dorongan untuk bergerak. Proses belajar gerak memiliki prinsip-prinsip hampir sama dengan proses belajar pada umumnya. Belajar sendiri memiliki tujuan yang sangat mendasar yakni upaya yang ditujukan untuk menggiring anak agar mampu mandiri secara permanen. Dengan demikian belajar gerak pada dasarnya merupakan proses perubahan merespon yang relatif permanen sebagai akibat latihan dan pengalaman dengan melibatkan motorik halus dan motorik kasar.

Dimana motorik halus merupakan kemampuan yang diperlukan untuk mengamati sesuatu dan melakukan gerak yang melibatkan bagian tubuh tertentu dan otot-otot kecil, serta memerlukan koordinasi yang cermat tanpa memerlukan banyak tenaga. Keterampilan motorik halus bisa dilihat sesuai perkembangan usianya anak. Semakin baik motorik halus pada anak maka akan membuat anak tersebut dapat berkreasi, dan perlu diingat bahwa setiap anak mempunyai prosesnya masing masing dalam mencapai kematangan pada motorik halus. Dan perlu manedapat dukungan untuk dapat meningkatkan kematangan motorik halus. Serta diseimbangi dengan kematangan mental maupun keterampilan fisiknya (Aquarisnawati, Dewi, and Windah 2011). Sedangkan motorik kasar ialah pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak dan sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar pada tubuh manusia Kemampuan ini menjadi pondasi untuk melakukan berbagai tugas dan melakukan kegiatan lainnya termasuk aktifitas berolahraga (Hidayanti 2013). Setiap siswa memiliki kemampuan motorik yang berkembang sesuai pertumbuhan usia dan bisa berbeda beda. Maka perlu perhatian untuk memantau perkembangannya.

Kemampuan motorik dalam gerak dasar dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan keterampilan manipulatif. Gerak lokomotor adalah gerak yang mempengaruhi tubuh untuk dapat berpindah dari tempat awal ketempat yang lain (Anggi Feri Setiadi, Rumini 2013). Gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari,

melakukan lompatan ke satu atau berbagai arah. Gerak non lokomotor merupakan Gerakan mengubah posisi anggota tubuh (Tangan, kaki, dan Kepala). Gerakan mengubah posisi anggota tubuh yang tidak menyebabkan berpindahnya badan secara keseluruhan ke tempat lain (Vanagosi, 2016). Contohnya menggelengkan kepala, melipat tangan, merentangkan tangan, mengangkang, mengangkat satu kaki, menjaga keseimbangan dan lain- lain.

Gerak manipulatif merupakan gerak yang melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya tangan dan kaki. Gerak manipulatif merupakan kemampuan yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam macam objek (Sulistiyani 2016). Sehingga kontrol pada objek merupakan kemampuan yang dihasilkan dari mempelajari gerak manipulatif. Contoh gerakan manipulatif adalah melempar benda, menendang benda, memukul dengan alat.

Melempar adalah suatu keterampilan manipulative yang kompleks dimana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.

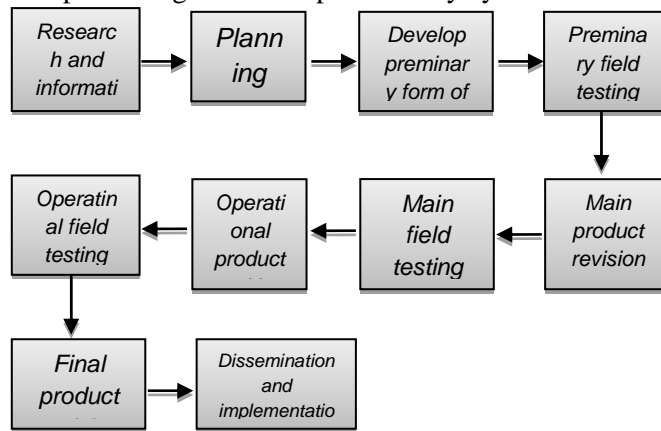
Graham menjelaskan “*Throwing is basic movement pattern that propel on object away from the body*”. Lempar adalah pola gerakan dasar yang mendorong sebuah objek dari badan dengan menggunakan tangan (Hasan, Winarno, and Tomi 2015). Menurut Djumidar A Widya dalam Badar lempar adalah gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas (Badar 2015). Dan lemparan menyamping adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu yang menghasilkan benda tersebut dilakukan melalui gerakan ayunan dari samping dengan bantuan pilinan pinggang. Menurut bahagia pada lempar gerak dasar dapat dirinci menjadi empat fase utama: persiapan, pembentukan momentum, pelepasan, dan pemulihan (Aprilia 2012). Dan tujuan lempar adalah untuk mengukur maksimal jarak tempuh alat. Gerak dasar manipulatif lainnya yang dapat dilakukan menggunakan tangan selain melempar adalah gerak menangkap. Menangkap adalah keterampilan gerak dasar yang melibatkan penghentian momentum suatu benda serta melakukan dengan kedua tangan maupun satu tangan.

Pada dasarnya untuk gerakan menangkap dikarakteristikkan dengan menggunakan cara menempatkan tangan pada posisi efektif saat menerima benda yang melayang, dipegang dengan kedua tangan serta menunjukkan pengendalian objek (Melvi Lesmana 2011). Menangkap adalah keterampilan gerak dasar manipulatif yang memiliki tujuan untuk menghentikan momentum suatu objek dengan menggunakan tangan dan menangkap juga dipengaruhi oleh kemampuan visual mengikuti gerakan objek yang dimiliki seseorang (Yulianga Nanda and Sugito 2018). Menangkap juga gerakan menerima suatu benda atau objek yang mengarah kepada diri sendiri dengan menggunakan satu maupun dua tangan (Bintoro 2010).

Menurut Saujana menangkap adalah gerakan penghentian dan menghentikan momentum suatu objek dan menambah kontrol terhadap objek tersebut (Suharjana, 2010). Kita semua mengetahui betapa pentingnya keterampilan gerak menangkap dan melempar sangat dibutuhkan pada beberapa permainan di cabang olahraga yang menggunakan bola dan tangan sebagai penggerakannya, tetapi kita tidak boleh melupakan bahwa pada akhirnya, yang memiliki kerampilan yang lebih baik dalam menguasai bola dan menyelesaikan serangan dengan baik akan berhasil, pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang dapat menangkap bola dengan baik, apalagi dapat menangkap dengan cepat dan mantap, akan sangat membantu dalam segala permainan. Selain itu perlu diperhatikan pula, bahwa seseorang tidaklah mungkin dapat melakukan lemparan, memainkan bola, apabila ia tidak dapat menangkap dan menguasai bola itu terlebih dahulu dengan baik. Untuk dapat menangkap bola dengan baik dan sempurna.

METODE

Penelitian pengembangan model pembelajaran gerak ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitiannya yakni antara lain:



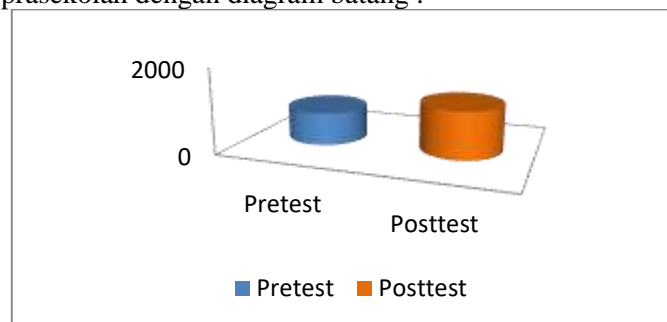
Gambar Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York:Longman

HASIL

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu : (1) Seberapa intens pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi akuatik sejalan dengan karakteristik implementasi kurikulum seperti yang telah dirumuskan; (2) Seberapa penting pengembangan pembelajaran renang dengan model pengembangan pembelajaran renang dengan model pengembangan variasi pembelajaran dalam proses pembelajaran yang efektif dan efisien, serta menarik.

Peneliti melakukan penelitian awal atau analisis kebutuhan yang dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2016, peneliti melakukan observasi menggunakan intrumen penilaian kemampuan dasar renang siswa prasekolah dan wawancara terhadap guru prasekolah mengenai model pembelajaran gerak di salah satu sekolah taman kanak-kanak. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (a) Lebih dari 60% siswa mengalami kesulitan dalam belajar gerak, (b) Guru menyatakan perlunya variasi model pembelajaran gerak untuk dimasukkan dalam proses pembelajaran, khususnya saat materi melempar dan menangkap. Dari paparan hasil penelitian awal analisis kebutuhan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pentingnya variasi model pembelajaran gerak bagi siswa prasekolah.

Berikut perbandingan hasil dari tingkat kemampuan dasar peserta didik sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment* dengan model-model pembelajaran gerak bagi siswa prasekolah dengan diagram batang :



Gambar Diagram Batang

Hasil ujicoba kelompok kecil dan kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak bagi siswa prasekolah dapat digunakan dalam pembelajaran gerak serta layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan dasar gerak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian maka, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak dasar bagi siswa prasekolah dapat digunakan dalam pembelajaran secara efektif untuk meningkatkan kemampuan dasar renang. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal atau *Pretest* yang berjumlah 772, kemudian diberikan perlakuan berupa model-model pembelajaran renang yang sudah dikembangkan kemudian dilanjutkan tes akhir atau *Posttest* untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan efektif untuk mengembangkan kemampuan dasar renang siswa prasekolah. Model ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan peserta didik dalam aktivitas gerak, yang secara psikologis siswa prasekolah ini lebih senang dengan aktivitas bermain, maka dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip pendekatan bermain.

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membentuk meningkatkan tercapainya tujuan pembelajaran gerak bagi siswa prasekolah. Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan sesuai diatas maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain: (1) Siswa lebih aktif dalam mengikuti proses belajar sambil bermain; (2) Siswa terlihat gembira dan antusias; (3) Model pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit; (4) Tingkat kompetisi yang tinggi sehingga membuat siswa lebih bersemangat; (5) Memerlukan sarana yang lebih banyak dari pembelajaran konvensional tetapi mampu diterapkan sesuai dengan karakteristik siswa prasekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar serta pembahasan dari hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa : (1) Model pembelajaran yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli pembelajaran pendidikan jasmani menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan; (2) Model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli gerak menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan; (3) Uji coba kelompok kecil dan kelompok besar dinyatakan efektif untuk digunakan; (4) Model pembelajaran renang bagi siswa prasekolah dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran melempar dan menangkap serta meningkatkan peran aktif siswa prasekolah dalam aktivitas fisik; (5) Model pembelajaran gerak bagi siswa prasekolah yang telah peneliti kembangkan, diperoleh data efektifitas dari hasil pengembangan model pembelajaran renang bagi siswa prasekolah. Di sarankan sekolah dasar dapat menggunakan model pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap dapat menstimuluskan gerakan serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Feri Setiadi, Rumini, Hasty Widyastari. 2013. "Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat Dalam Penjasorkes Melalui Permainan Lompat Bergandeng Pada Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar." *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 2(3):269–72.
- Aprilia, Nurhidayah. 2012. "Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations." *Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar*

Hendri 4(7):1957–62.

- Aquarisnawati, Puri, Mustami'ah Dewi, and Riskasari Windah. 2011. "Motorik Halus Pada Anak Usia Prasekolah Ditinjau Dari Bender Gestalt." *Insan* 13(03):149–56.
- Aritonang, Keke. 2008. "Minat Dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Penabur* (10):11–21.
- Badar, Eko Saputro. 2015. "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Pendekatan Bermain Siswakelas Iv Sekolah Dasar Negeri Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen Tahun 2014/ 2015." 1–10.
- Benny A, Pribadi. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. 1st ed. edited by H. Yuliarti S. Jakarta: Dian Rakyat.
- Bintoro, Widodo. 2010. "Melatih Keterampilan Gerak Dasar Anak Madrasah Melalui Aktivitas Olahraga." *Madrasah* 2(januari-juni):244–53.
- Hasan, Syaiful, M. E. Winarno, and Agus Tomi. 2015. "Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 4(2):182–200.
- Hidayanti, Maria. 2013. "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak Maria." *Pendiidkan Anak Usia Dini* 7:195–200.
- Melvi Lesmana, Alim. 2011. "Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Melambungkan Dan Menangkap Dengan Berbagai Media Anak Usia Dini Di TK Al- Fajar Pekanbaru Oleh:" *PG-PAUD STKIP Pahlawan Tuanku Tambusi* 83–93.
- Suharjana, F. 2010. "Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 7(1 april):1–16.
- Sulistiyani, Budi. 2016. "Meningkatkan Kemampuan Gerak Manipulatif Melalui Kegiatan Menggiring Bola Pada Anak Kelompok a Di Tk Aba Tlogolelo Kokap Kulon Progo." (September):918–29.
- Syaifulloh, Rizal Bagus and Budi Jatmiko. 2014. "Penerapan Pembelajaran Dengan Model Guided Discovery Dengan Lab Virtual PhET Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Tuban Pada Pokok Bahasan Teori Kinetik Gas." *Jurnal Inovasi Pendidikan (JIPF)* 03(02):174–79.
- Vanagosi, Kadek Dian. 2016. "Konsep Gerak Dasar Untuk Anak Usia Dini." *Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 1:72–79.
- Widayanti, Lusi. 2013. "Peningkatan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Fisika Indonesia XVII*(April):32–35.
- Yuliangga Nanda, Hanief and Sugito. 2018. "Pembentukan Karakter Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional." 1(1 november):60–73.