

LATIHAN PERMAINAN MENJALA IKAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh

Acep Ruswan, Sofyan Iskandar*, Mamad Kasmad*, Mujono**

Abstrak

Kemampuan jasmani merupakan dasar penting untuk membangun kemampuan jasmani seseorang. Dengan memiliki kemampuan jasmani yang baik, maka kemampuan jasmani seseorang akan berjalan baik. Oleh karena itu, kemampuan jasmani harus ditanamkan sejak anak masih usia dini salah satunya usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan menjala ikan terhadap kemampuan jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV sampai kelas V sekolah dasar dengan rentang usia 9 sampai dengan 10 tahun. Sampel penelitian ini adalah siswa sekolah dasar sebanyak 60 orang siswa. Penelitian ini bertempat di Sekolah Dasar Negeri 4 Panyindangan Kecamatan sukayani Kabupaten Purwakarta. Instrument pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan motor ability test. Tes digunakan untuk mengukur permainan menjala ikan yang dapat meningkatkan unsure-unsur kemampuan jasmani siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Kemampuan gerak jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti permainan menjala ikan secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 5,85. (2) Kemampuan gerak jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti permainan menjala ikan secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 12,183.

Kata kunci: *permainan menjala ikan, kemampuan jasmani, siswa sekolah dasar*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Kemampuan gerak jasmani merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan atau lebih tepatnya dikatakan sebagai *general capacity of the performance of a variety of a skill or task* (Yanuar Kiram, 1992). Sudah menjadi tuntutan guru pendidikan jasmani di

SD untuk memahami cara meningkatkan kemampuan gerak jasmani yaitu dengan memahami proses belajar gerak jasmani. Belajar gerak jasmani adalah perubahan internal dalam bentuk gerak jasmani (*motor*) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan ini semua merupakan hasil dari suatu latihan. Patisipasi aktif bukan

hanya saat pembelajaran, tetapi sekaligus sebagai stimulus yang mampu menanamkan budaya gerak jasmani yang sesuai dengan tuntutan kehidupan siswa. Aktivitas siswa dikatakan sebagai sebuah proses latihan apabila aktivitas fisik dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang, kian hari beban latihannya kian bertambah atau intensitas gerak jasmaninya cukup tinggi (Harsono, 1988).

Bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan gerak jasmani pada siswa SD masih diterapkan melalui cara mengajar tradisional dengan pendekatan statis. Aktivitas siswa terlalu monoton pada setiap kegiatan belajar. Siswa berbaris dalam formasi, guru memberi instruksi, siswa melaksanakan tugas gerak jasmani sesuai dengan yang diinstruksikan gurunya. Akibatnya siswa relatif pasif dan memiliki perasaan jenuh selama kegiatan belajar.

Siswa sekolah dasar memiliki karakter senang bermain. Bermain bagi anak usia sekolah dasar adalah suatu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupannya sama seperti halnya makan, minum, tidur dan lain-lain (Soemitro, 1992:1). Melalui bermain, siswa akan memperoleh berbagai manfaat dalam mengembangkan seluruh aspek yang menjadi domain pendidikan. Kebangkitan bermain sebagai konsep filosofi dan peranannya dalam hidup dan pendidikan menempatkan kegiatan bermain sebagai batu loncatan bagi pendidikan. Makin banyak kesempatan bermain, makin sempurnalah penyesuaian anak terhadap keperluan hidupnya dalam

masyarakat. Anak-anak belajar sesuatu dalam bermain.

Anak bermain ibarat buku yang terbuka. Pada situasi bermain, anak berkesempatan belajar menghadapi orang banyak, menilai kelompok, mengetahui kelebihan dan kelemahan dalam menghadapi kelompoknya. Pada saat bermain dalam kelompok maka dapat mendorong timbulnya rasa persatuan, rasa kebersamaan, tanggungjawab, kerja sama untuk tujuan bersama, dan sikap mendahulukan kepentingan kelompok. Hal ini sesuai dengan tiga fungsi utama yang diperoleh melalui bermain dalam usaha pendidikan yaitu pada proses mengembangkan sasaran jasmani, sasaran psikis, dan sasaran sosialisasi anak

Sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar yang senang bermain, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar hendaknya diberikan dalam bentuk permainan. Di lingkungan masyarakat banyak bentuk-bentuk permainan, baik bersifat permainan tradisional maupun permainan hasil inovasi para pakar pendidikan jasmani di bidang permainan, maka aktivitas bermain menjadi pilihan untuk dijadikan pendekatan mengajar bagi siswa SD. Bucher (1960; dalam Sukintaka, 1992:6) mengemukakan bahwa permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh permainan latihan menjala ikan terhadap kemampuan gerak jasmani anak.

2. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut, yaitu:

- a. Bagaimana kemampuan gerak jasmani siswa SD sebelum melakukan permainan menjala ikan?
- b. Bagaimana kemampuan gerak jasmani siswa SD setelah melakukan permainan menjala ikan?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Ingin mengetahui kemampuan gerak jasmani siswa SD sebelum melakukan permainan menjala ikan.
- b. Ingin mengetahui kemampuan gerak jasmani siswa SD setelah melakukan permainan menjala ikan.

4. Asumsi Dasar

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak jasmanian fisik. Beberapa upaya dilakukan agar program pendidikan jasmani mampu menumbuhkembangkan seluruh potensi yang terkandung dalam domain psikomotor, kognitif dan afektif atau pengembangan pribadi anak secara menyeluruh (*multilateral development*) yaitu dilakukan dengan cara pengajaran reflektif yang pada hakekatnya menolak pendekatan secara linear, rutin dan monoton (Rusli Lutan dan Cholik M. Toho, 1996/1997).

Banyak manfaat yang diperoleh anak didik melalui bermain

dan berolahraga seperti dikemukakan dalam Olympic Aid the 5 Rings Program: "*Play and sport, which are defined as any physical activity that is fun and participatory, provides many benefits to children and is essential to their healthy physical and socio-motoral development*". Bahwa dengan bermain dan berolahraga sebagai aktivitas fisik yang dilaksanakan menyenangkan akan banyak memberikan manfaat bagi anak dalam perkembangan fisik, sosio-emosionalnya.

Melalui permainan yang diikuti anak didik, kemampuan fisik, khususnya kemampuan gerak jasmani siswa akan sangat banyak mendapatkan pengaruh. Pada saat bermain proses-proses fisiologis (peredaran oksigen dan darah, denyut jantung, sistem pernafasan, dan yang lainnya) terjadi dengan meningkat dan secara langsung akan mempengaruhi organ-organ tubuh (Soemitro, 1992). Organ-organ tubuh yang tercakup pada ergosistema primer atau pelaksana gerak jasmani dan ergosistema sekunder atau pendukung gerak jasmani inilah yang menentukan kualitas kemampuan gerak jasmani khususnya, dan kebugaran jasmani pada umumnya (Santosa Giriwijoyo, 2003).

Siswa yang terlibat aktif dalam permainan kecil menggunakan alat kecenderungannya akan melibatkan seluruh organ pelaksana gerak jasmani. Semua bentuk gerak jasmani akan dilakukan, baik yang bersifat lokomotor, non lokomotor maupun gerak jasmani manipulatif. Aktivitas itu berdampak kepada latihan yang mengembangkan unsur-unsur kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi

sebagai indikator dari kemampuan gerak jasmani. Permainan menjala ikan yang direkayasa sedemikian rupa akan mengarahkan siswa kepada pelatihan berbagai unsur kemampuan gerak jasmani, meskipun aktivitas gerak jasmani manipulatif (memainkan alat dengan anggota tubuh) akan lebih sedikit beban latihannya. Dengan demikian permainan menjala ikan akan berpengaruh terhadap kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar.

B. Tinjauan Pustaka

1. Bermain

Dalam mengartikan bermain, orang pada umumnya mengartikan sebagai kegiatan untuk bersenang-senang. Sukintaka (1992) mengartikan bermain sebagai aktifitas jasmani yang dilakukan dengan bersenang-senang. Dari kedua pendapat tersebut bahwa bermain merupakan cara hidup yang melibatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan bersenang-senang.

Bermain merupakan dorongan dalam diri anak atau naluri yang harus diusahakan untuk disalurkan dengan baik dan terkontrol. Oleh karena itu, bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidup seperti halnya makan, minum, tidur, dan sebagainya. Dengan bermain anak-anak belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan benda di sekitarnya sehingga akan mengenal setiap ciri dan sifat benda yang dimainkannya. Sesuai dengan pendapat W.R Smith (1979; dalam Soemitro, 1992) bahwa bermain bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran.

Pada anak-anak yang sedang bermain, jalan pikiran dan jiwanya lepas dari lingkungan hidupnya karena anak merasa sedang bertugas dalam permainannya. Anak tidak sadar bahwa di sekelilingnya ada dunia nyata yang lain yang berbeda dengan dunia permainannya. Hal itu disebabkan karena anak yang bermain melakukannya dengan sungguh-sungguh. Contoh dari hal tersebut adalah ketika seorang anak bermain mobil-mobilan di dalam rumah, ia berperan seperti seorang supir sungguhan meskipun hanya duduk di atas kursi biasa, tidak peduli dengan hilir mudik anggota keluarga yang lain karena ia merasa sedang mengendarai mobil sungguhan. Itulah makna sungguh-sungguh dalam ketidaksungguhan dalam bermain.

Permainan selalu dipilih sendiri oleh mereka yang akan bermain. Hanya dalam konteks pendidikan pada umumnya, khusus bagi Pendidikan jasmani, permainan harus difasilitasi oleh guru untuk dapat dijadikan alat pendidikan. Artinya, bahwa permainan digunakan sebagai alat untuk mendidik (Pestalozzi, Frobel, John Locke, dan Montessori (1956; dalam Soemitro, 1992)).

Orang tua dapat memberikan pengaruh terhadap anak-anak dalam keikutsertaannya di dalam bermain. Hal ini tergantung dari perhatian dan dorongan atau dukungan yang diberikan orang tua pada anak-anak semasa kecil. Kesempatan dalam aktivitas bermain banyak diberikan oleh orang tua kepada anak, akan memberi peluang kepada anak untuk menimba pengalaman yang luas, sehingga kemampuan keterampilan

gerak dasar mereka akan lebih terpacu untuk berkembang.

Tempat bermain adalah merupakan daerah khusus untuk bermain di lingkungan sekitar tempat tinggal dengan ukuran tertentu dan dirancang untuk menambah luasnya taman bermain. Tempat bermain biasanya ditemukan pada lingkungan dengan ciri-ciri fisik, kepadatan penduduk, atau faktor-faktor unit layanan yang sama yang diperlukan pada suatu lingkungan tempat tinggal.

Lingkungan tempat bermain juga merupakan area atau daerah khusus yang direncanakan untuk rekreasi. Ditetapkan terutama untuk melayani anak-anak yang berusia di bawah 12 tahun tetapi memiliki tambahan ciri-ciri untuk memperhatikan usia belasan tahun dan yang dewasa. Lingkungan atau lokasi yang disediakan secara khusus untuk kegiatan anak-anak bermain yang berusia dua belas tahun ke bawah, dengan menetapkan batas ukuran tertentu, ciri-ciri khusus. Tempat bermain ini biasanya ditempatkan di daerah padat penduduk, untuk melayani penduduk lingkungan sekitar yang memiliki banyak anak usia sekolah dasar.

Tempat bermain ini juga disediakan di setiap lingkungan rumah untuk melayani anak-anak pada setiap keluarga. Orang tua dapat menyediakan tempat bermain bagi anak-anaknya baik di dalam maupun di luar rumah dengan menyediakan ruang-ruang kosong agar anak dapat melakukan aktivitas bermain gerak lebih leluasa. Agar tempat bermain yang disediakan tepat mencapai sasaran yang diharapkan bagi anak-anak, tentunya

orang tua, masyarakat, pengusaha, atau pemerintah dalam menyediakan tempat bermain bagi anak hendaknya memperhatikan batas ukuran minimal, ciri-ciri sebagai standar khusus tempat bermain bagi anak-anak.

2. Fungsi Bermain dalam Pendidikan

Bermain merupakan wahana pendidikan yang menyenangkan bagi siswa karena dengan bermain siswa akan dibawa ke dalam suasana yang menyenangkan, gembira, dan bahagia dalam dunia mereka. Dalam pendidikan, bermain berfungsi sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan dalam memacu pertumbuhan dan perkembangan anak didik baik aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan Cowell dan Hozeltn (1955; dalam Sukintaka, 1992: 6) bahwa :

“Untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat *fair play*, bermain dengan jujur, sopan, dan berjiwa olahragawan sejati”.

Ada beberapa pakar pendidikan yang menyatakan bahwa bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia dewasa (Soemitro, 1992). Ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain yang dilakukan anak memiliki fungsi bagi pertumbuhan dan perkembangan berbagai aspek dalam kehidupannya, termasuk pendidikan. Fungsi bermain dalam pendidikan mencakup berbagai nilai kehidupan diantaranya adalah:

- a. Nilai-nilai mental; dengan bermain, kebutuhan mental anak-anak akan terpenuhi seperti: kebutuhan akan pengalaman baru, kebutuhan anak akan rasa aman. Kebutuhan anak untuk pengakuan, kebutuhan anak untuk berpartisipasi, dan kebutuhan akan rasa senang.
- b. Nilai-nilai fisik; pada saat bermain, anak-anak akan bergerak, berlarian, melompat, merangkak, mendorong, menarik dan sebagainya. Gerakan tersebut akan mempengaruhi gerak peredaran darah dan pernafasan (*ergosistema sekunder*) hingga menjadi terlatih tanpa terkecuali otot dan rangka (*ergosistema primer*) yang bergerak ketika berkeaktifan. Kualitas *ergosistema sekunder* dan *ergosistema primer* yang terlatih atau baik akan menjadikan kualitas atau status kebugaran jasmani yang baik pula (Santosa Giriwijoyo dan dan Muchtamadji M. Ali, 2005).
- c. Nilai-nilai sosial; melalui bermain, anak akan belajar menyadari kekurangan dirinya, menghargai orang lain, mendorong timbulnya rasa

persatuan, rasa kebersamaan, rasa tanggung jawab, kerja sama, bersikap mendahulukan kepentingan kelompok daripada kepentingannya sendiri (Soemitro, 1992 dan Sukintaka, 1992).

3. Pendekatan Bermain

Pendekatan ini sering disebut juga metode bermain, berlandaskan pada dasarnya sifat manusia yang hakiki yaitu suka bermain (Supandi, 1992). Sifat ini merupakan salah satu segi dari manusia sebagai makhluk sosial yang ditunjukkannya pada saat terlibat dalam permainan untuk bersedia mematuhi dan menjalankan peraturan dan sanksi yang pada hakikatnya berasal dari budaya masyarakat.

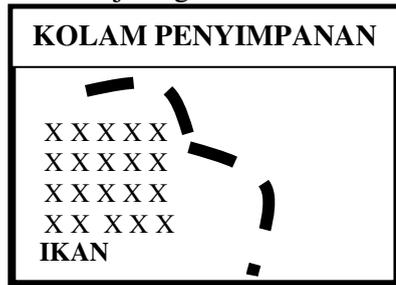
Pendekatan bermain harus disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Kemampuan pendekatan ini adalah sesuai dengan sifat dan kodrati manusia yang suka bermain sehingga proses belajar bagi siswa menjadi lebih menarik, tidak cepat jenuh atau bosan. Kelemahannya adalah sering terjadi sasaran tugas gerakannya tidak jelas sebab tidak semua tugas gerak yang akan diajarkan itu sama atau serupa dengan perilaku di masyarakat, dan siswa bebas bergerak menjalankan peran dan tugas dari permainan yang diikutinya.

4. Permainan Menjala Ikan

1) Cara bermain

Aturan permainan ini adalah bahwa peserta di bagi dua kelompok. Satu kelompok membentuk jala dengan cara bergandengan tangan. Satu kelompok menjadi ikan.

Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam (lapangan yang dibatasi garis). Ikan yang tertangkap, mati dan harus berkumpul dengan ikan yang sudah terjaring.



Gambar
Posisi Permainan Menjala
Ikan

- 2) Aspek yang dikembangkan
Aspek yang dapat dikembangkan adalah kelincahan, kecepatan, dan kerja sama.

5. Kemampuan jasmani Dasar

Gerak (motor) adalah istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Kemampuan jasmani dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak yang digunakan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan jasmani dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: kemampuan lokomotor, kemampuan nonlokomotor, dan manipulatif (Pangrazi dan Dauer, 1995).

a. Kemampuan jasmani Locomotor

Gerakan lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan

memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan yang termasuk di dalamnya di antaranya adalah melangkah, berjalan, berlari, melompat, meloncat, merangkak, berjingkat. Uraian dari beberapa jenis gerak yang termasuk kedalam kemampuan jasmani lokomotor adalah sebagai berikut.

1) Melangkah

Melangkah adalah suatu aktivitas dengan memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain, yaitu dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, belakang, samping, dan serong, kemudian diikuti kaki yang satunya lagi.

2) Berjalan

Berjalan merupakan aktivitas dengan memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dengan cara melangkahkan kaki secara berulang-ulang dan bergantian.

3) Berlari

Prinsip dasarnya gerakan berlari identik dengan gerak berjalan, tetapi jangkauan berlari relatif lebih jauh dibandingkan dengan berjalan dan saat seluruh anggota tubuh melayang di udara.

4) Melompat

Melompat merupakan aktivitas memindahkan tubuh ke depan dengan satu kaki sebagai tumpuan untuk menolak dan mendarat dengan kedua kaki. Pada umumnya kaki yang digunakan untuk melakukan tolakan adalah kaki yang paling kuat. Contoh gerakan keterampilan cabang olahraga adalah lompat jauh.

5) Meloncat

Meloncat merupakan aktivitas memindahkan tubuh ke depan atau ke atas dengan

menggunakan kedua kaki tumpuan dan untuk mendarat.

6) Merangkak

Merangkak adalah aktivitas menggerakkan tubuh untuk berpindah tempat dengan bertumpu pada bagian-bagian anggota tubuh seperti telapak tangan, kedua lutut, dan kedua ujung kaki.

7) Berjingkat

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh ke depan dengan cara bertumpu pada salah satu kaki, kaki kiri atau kaki kanan, dan mendarat pada kaki yang sama.

b. Kemampuan jasmani Nonlokomotor

Bentuk penampilan gerak nonlokomotor ini tanpa berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain. kategori ini meliputi; menekuk (*bending*), dan meregang (*stretching*), mendorong (*pushing*) dan menarik (*pulling*), mengangkat (*raising*) dan menurunkan (*lowering*), melintir (*twisting*) dan memutar (*turning*), guncangan (*shaking*), mempelanting kuat (*bouncing*) dan berputar-putar (*cirching*).

c. Kemampuan jasmani Manipulatif

Gerakan manipulatif adalah gerakan yang mempermainkan obyek atau benda tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda dari luar dirinya. Menurut Kogan (1982; dalam Agus Mahendra, 1998) keterampilan ini melibatkan koordinasi antara mata-tangan dan

koordinasi mata-kaki, misalnya pada gerakan melempar, memukul bola, menangkap dan menendang.

Aktivitas pada gerak manipulatif melibatkan otot-otot besar seperti aktivitas jasmani yang melibatkan upaya (1) pengerahan daya yang diarahkan pada satu objek, dan (2) upaya menerima daya dari objek. Melempar misalnya contoh pertama dan menangkap bola contoh kedua, namun pengerahan daya itu bukan hanya memakai tangan tapi juga kaki. Menendang bola sekuat-kuatnya merupakan contoh keterampilan manipulatif. Keterampilan lainnya yang mencakup penghalusan tugas gerak seperti memukul, menendang, dan lain-lain.

Gerakan manipulatif dibedakan menjadi:

- 1) Gerakan *prehension* yaitu kombinasi dari beberapa refleks dan koordinasi dengan kemampuan pengamatan dengan kegiatan pengertian. Contohnya pada saat bayi *memegang suatu benda akibat adanya kerja sama refleks fleksi, memegang, dan refleks inhibitory*.
- 2) Gerakan *deksteritas* dalam kemampuan tangan dan jari-jari seperti menyusun dadu, menggambar, mempermainkan bola.

Perkembangan kemampuan jasmani dasar terjadi seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak dari tahapan anak kecil sampai anak besar. Kemampuan jasmani dasar merupakan pondasi bagi perkembangan penyempurnaan gerak dasar menuju gerakan-gerakan

keterampilan. Akan lebih mudah teramati peristiwa perubahan itu pada tahapan anak besar, oleh sebab prosesnya ditunjang oleh pertumbuhan fisik yang memadai untuk melakukan gerakan-gerakan keterampilan.

Keterampilan gerak dasar juga merupakan kelompok gerak dari sebagian kategori gerak yang menjadi dasar untuk menunjang keterampilan spesialisasi atau keterampilan dalam olahraga yang lebih kompleks. Keterampilan gerak dasar juga berfungsi atau bermanfaat bagi anak-anak menjelang masa dewasanya.

C. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain eksperimen ini dipilih karena mengingat tidak semua variable (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diatur dan dikontrol secara ketat. Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh permainan menjala ikan terhadap kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar.

2. Partisipan penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV sampai V sekolah dasar dengan rentang usia 9-10 tahun dengan menggunakan sampel sebanyak 60 orang siswa.

3. Jadwal Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan selama 6 bulan terhitung dari bulan Juli sampai Desember 2019.

4. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di SD Negeri 4 Panyindangan Kecamatan sukutani Kabupaten Purwakarta.

5. Instrument pengumpulan data

Alat tes yang digunakan telah dibakukan dengan pertimbangan-pertimbangan logika sebagai kriteria sebuah validitas tes yang dapat dibenarkan. Tes digunakan untuk mengukur permainan menjala ikan yang dapat mengembangkan unsur-unsur kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar seperti ketangkasan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan. Bentuk tes tersebut adalah *Motor Ability Test* untuk sekolah dasar terdiri atas: *shuttle-run Test* 4 x 10 meter, Tes Lempar Tangkap Bola jarak 1 meter ke tembok, *Stork Stand Positional Balance Test*, dan Tes Lari Cepat 30 meter.

6. Administrasi Tes

a. *Shuttle Run Test 4 x 10 meter*

Tujuan:

Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah

Alat/ fasilitas:

Stopwatch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 m. antara garis start dan garis finis

Pelaksanaan :

Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" siswa coba atau berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis start.

b. Tes Lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok

Tujuan :
Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan

Alat/ fasilitas :
Bola tenis, stopwatch, dan tembok yang rata

Pelaksanaan:
Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.

Skor :
Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.

c. Stork Stand Positional Balance Test

Tujuan :
Mengukur keseimbangan tubuh

Alat/ Fasilitas :
Stopwatch

Pelaksanaan :
Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.

Skor :
Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

d. Tes Lari Cepat 30 Meter

Tujuan :
Mengukur kecepatan lari

Alat/ Fasilitas :
Stopwatch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera.

Pelaksanaan :
Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subjek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*. Aba- aba “siap” subjek siap untuk lari menuju garis *finish* dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis *finish*.

Skor :
Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

7. Prosedur Penelitian

Tahap penelitian ini terdiri dari 3 bagian, yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap analisis data. Ketiga tahap tersebut diuraikan sebagai berikut:

a) Tahap Persiapan

Tahap ini adalah penyusunan proposal yang diawali dengan kegiatan pengkajian teoritis berupa kajian pustaka terhadap pengaruh permainan menjala ikan terhadap kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar.

Setelah penyusunan proposal, kegiatan dilanjutkan dengan penentuan dan pembuatan instrumen penelitian dan rancangan pembelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk program pengajaran, baik untuk kelompok eksperimen maupun untuk kelompok kontrol.

Instrumen tes berupa *motor ability test* untuk sekolah dasar.

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan memberikan *pre test* berupa *motor ability test* pada sampel penelitian. *Pre test* ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal siswa. Setelah *pre test* dan pembagian kelompok, dilaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan model permainan menjala ikan.

Pada akhir program pembelajaran, dilaksanakan *post test* berupa *motor ability test* pada siswa.

c) Tahap Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik tes. Tes yang digunakan adalah *motor ability test* untuk sekolah dasar. Data yang didapat berupa data mentah hasil tes. Selanjutnya data mentah hasil tes tersebut ditransfer ke komputer dan diubah menjadi bentuk t-skor berdasarkan konversi nilai yang telah dibuat.

d) Tahap Analisis Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya data diolah untuk menguji hipotesis penelitian

D. HASIL YANG TELAH DICAPAI

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat karakteristik umum mengenai kemampuan gerak jasmani yang dihasilkan melalui pembelajaran dengan menggunakan permainan menjala ikan. Deskripsi data dalam penelitian ini adalah

sebagai berikut: (1) deskripsi kemampuan gerak jasmani siswa sebelum yang dihasilkan oleh permainan menjala ikan; (2) deskripsi kemampuan gerak jasmani siswa setelah permainan menjala ikan, (3) deskripsi perbedaan kemampuan gerak sebelum dan setelah permainan menjala ikan.

a. Deskripsi Skor Kemampuan Gerak Jasmani siswa Sebelum Mengikuti Permainan Menjala Ikan

Skor kemampuan gerak berasal dari empat macam aspek yang dinilai yakni (1) *Shuttles Run Test* 4x10 meter (dalam Detik), (2) Lempar Tangkap Bola Jarak 1 meter ke Tembok (Jumlah Lemparan), (3) *Stork Stand Postional Balance Test* (dalam Menit), dan (5) Lari Cepat 30 Meter (dalam Detik). Hasil *shuttles run test 4x10 meter* sebelum melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 2 sebanyak lima orang dan siswa yang mendapat skor 1 sebanyak 55 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 1,08. Hasil *tes lempar bola* sebelum melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 3 sebanyak tujuh orang, siswa yang mendapat skor 2 sebanyak 24 orang dan siswa yang mendapat skor 1 sebanyak 29 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 1,63. Hasil *stork stand positional balance test* sebelum melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 5 sebanyak tiga orang, siswa yang mendapat skor 4 sebanyak sebelas orang, siswa yang mendapat skor 3 sebanyak delapan

orang, siswa yang mendapat skor 2 sebanyak enam orang dan siswa yang mendapat skor 1 sebanyak 32 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 2,17. Hasil tes lari cepat 30 meter sebelum melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 2 sebanyak 1 orang dan siswa yang mendapat skor 1 sebanyak 59 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 1,017. Kemampuan gerak jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti permainan menjala ikan secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 5,85.

b. Deskripsi Skor Kemampuan Gerak jasmani siswa setelah Permainan menjala ikan

Skor kemampuan gerak jasmani siswa setelah permainan menjala ikan berasal dari empat macam tes yang dinilai yakni (1) *Shuttles Run Test* 4x10 meter (dalam Detik), (2) Lempar Tangkap Bola Jarak 1 meter ke Tembok (Jumlah Lemparan), (3) *Stork Stand Positional Balance Test* (dalam Menit), dan (4) Lari Cepat 30 Meter (dalam Detik). Hasil *shuttles run test* 4x10 meter setelah melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 4 sebanyak 5 orang, siswa yang mendapat skor 3 sebanyak 52 orang, siswa yang mendapat skor 2 sebanyak 3 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 3,03. Hasil *post test* lempar tangkap bola dalam jarak 1 meter setelah melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang

mendapat skor 4 sebanyak 17 orang dan siswa yang mendapat skor 3 sebanyak 43 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 3,28. Hasil *post test stork stand positional balance test* setelah melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 5 sebanyak 44 orang dan siswa yang mendapat skor 4 sebanyak 16 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 4,73. Hasil tes lari cepat 30 meter setelah melaksanakan permainan menjala ikan menunjukkan bahwa siswa yang mendapat skor 3 sebanyak 1 orang, siswa yang mendapat skor 2 sebanyak enam orang dan siswa yang mendapat skor 1 sebanyak 33 orang dengan rata-rata skor kemampuan siswa sebesar 1,13. Kemampuan gerak jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti permainan menjala ikan secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 12,183.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian mengenai latihan permainan menjala ikan untuk meningkatkan kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar terbukti bahwa permainan menjala ikan dapat meningkatkan kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan Sukintaka (1992) bahwa: "Anak yang tinggal berada pada lingkungan tempat bermain yang cukup luas serta didukung dengan alat-alat yang memadai, akan lebih mendapat peluang yang cukup besar untuk terlibat dalam aktivitas fisik". Soemitro (1992) mengemukakan:

”Melalui permainan yang diikuti anak didik, kemampuan fisik, khususnya kemampuan gerak jasmani akan sangat banyak mendapatkan pengaruh. Pada saat bermain, proses-proses fisiologis (peredaran oksigen dan darah, denyut jantung, sistem pernafasan, dan yang lainnya) terjadi dengan meningkat dan secara langsung akan mempengaruhi organ-organ tubuh”.

Demikian pula yang dinyatakan oleh Rusli Lutan dan Cholik M. Toho (1996/1997) bahwa: “Pendekatan bermain melalui beberapa bentuk permainan adalah upaya modifikasi agar terjadi kesesuaian antara tugas gerak jasmani dengan kemampuannya. Dalam proses pembelajaran secara umum adalah terjadi kesesuaian antara materi, metode, tujuan, dan evaluasi. Dengan demikian anak akan berpartisipasi aktif, senang dan bergairah mengikuti proses pembelajaran”.

Dengan demikian permainan menjala ikan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani berpengaruh dalam mengembangkan kemampuan gerak jasmani siswa sekolah dasar.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti permainan menjala ikan secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 5,85.
2. Kemampuan gerak jasmani untuk kelompok siswa sebelum mengikuti permainan menjala ikan secara keseluruhan

memperoleh skor rata-rata sebesar 12,183.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung. FPOK UPI.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.
- Pangrazi & Dauer. (1995). *Dynamic Physical Education For Elementry School*. Chidren. Massachusetts : by Allyn and Bacon.
- Rusli Lutan, Cholik M. Toho. (1996/1997). *Pendidiakn Jasmani dan Kesehatan*, Depdikbud Dirjen Dikti Bagian Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Penjas Pendekatan Pendidikan Gerak jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olaharaga.

- Santosa Giriwijoyo. (2003). *Olah Raga pada Anak*. Alih bahasa dari *Book of Science and Medicine in Sport* karya A.S. Watson (1992). Bandung: FPOK UPI..
- Santosa Giriwijoyo dan Ali M. Muchtamadji. (2006). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Schmidt, Richard A. (1991). *Motor Learning & Performance*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). *Materi Pokok Perkembangan Dan Belajar Gerak jasmani* Buku 1 Modul 1-6. Jakarta: Depdikbud Proyek Penataran Guru SD Setara D-II Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani Setara D-II.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D.2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen. Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan
- Sutoto, dkk. (1992). *Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yanuar Kiram. (1992), *Belajar Motorik*, Depdiknas Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

*Penulis adalah dosen UPI Kampus Daerah di Purwakarta