

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Merupakan salah satu dari subsistem pendidikan. Menurut Mutohir dan Lutan (1997:1) pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Telah menjadi pernyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai suatu subsistem pendidikan mempunyai peran yang berarti dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia

Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah (intelektual, emosional, moral, dan sosial) dan rohani (spiritual) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat. Sesuai dengan paradigma pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, sosial, moral dan spiritual. Pengembangan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktifitas jasmani yang terselektif, terprogram dan terarah.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Suparman (2000:2) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah ialah untuk memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani, agar dapat:

- a. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis
- b. Terbentuknya sikap dan perilaku seperti disiplin, kejujuran, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.
- c. Menyenangi aktifitas jasmani dan olahraga yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.
- d. Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan penampilan gerak yang benar dan efisien.

- e. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

3. Manfaat Pendidikan Jasmani

Menurut Depdiknas (2003:4) setelah mengikuti proses pembelajaran

Pendidikan Jasmani dalam jangka waktu tertentu, peserta didik akan:

- a. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan kaidah latihan
- b. Menunjukkan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien dan memiliki keterampilan teknis dan taktis dan pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktifitas olahraga
- c. Mendemonstrasikan gaya hidup yang aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler
- d. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam
- e. kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olah raga yang mengarah kepada pemahaman universal dan multi budaya dan memiliki kegembiraan karena beraktivitas jasmani secara reguler.

B. Hakikat olahraga

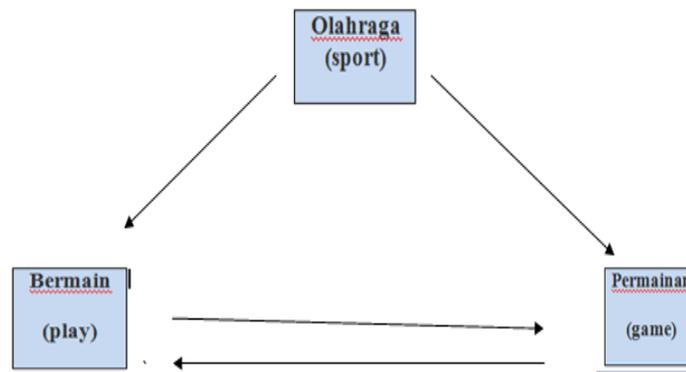
Menurut Edward dalam Suranto (1994:3) pengertian olahraga bergerak dari pengertian yang luas meliputi *play*, *games* dan *sport*.

1. Bermain (*play*) mempunyai sifat esensial adalah aktivitas untuk hiburan,

tidak dipertandingkan. Bermain merupakan unsur yang selalu ada dalam olahraga dan pendidikan jasmani. Olahraga adalah suatu permainan yang diorganisasikan, pengorganisasian bermain ini juga yang kemudian diadopsi dalam pendidikan jasmani. Sifat olahraga yang paling penting adalah kompetisi, bentuk kompetisi yang sopan dan beradab dengan adanya peraturan. Peraturan baik tertulis maupun tidak, selalu digunakan dalam olahraga. Peraturan ini tidak dapat diubah selama kompetisi berlangsung. Olahraga tanpa kompetisi hanya merupakan aktivitas bermain atau rekreasi.

2. *Games* merupakan bagian dari *play*, semua *games* merupakan bentuk dan *play*, *games* memiliki semua karakteristik *play* akan tetapi semua itu diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat dan harus ditaati bersama. Kompetisi merupakan ciri utamanya, sehingga hanya individu atau kelompok yang mempunyai standar ketrampilan yang tinggi yang akan berhasil. Untuk berhasil dalam kompetisi akan selalu bergantung pada ketrampilan teknik, fisik, strategi atau kesempatan.
3. Sedangkan olahraga (*sport*) merupakan bagian dari permainan pertandingan, perbedaannya terletak pada prasyarat tingkat kecakapan dan, olahraga merupakan permainan pertandingan yang sudah dilembagakan dalam masyarakat seperti halnya pendidikan, agama dan pemerintahan. Ruang lingkup *play*, *games* dan olahraga (*sport*).

Pada hakikatnya bermain, permainan, dan olahraga adalah suatu kegiatan yang saling terkait dan berhubungan. Setiap aktifitas yang dilakukan mengandung ketiga unsur yang yang tidak dapat dipisahkan, seperti pada gambar berikut :



Gambar 1. Hakikat olahraga

C. Hakikat Bermain

1. Pengertian Bermain

Menurut Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa : Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberi kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Dari pengertian tersebut kita dapat memahami bahwa bermain merupakan suatu kebutuhan bagi anak yang dapat memberikan dampak

yang positif untuk seluruh aspek perkembangan anak. Dengan bermain kita dapat memberikan kesempatan yang lebih banyak kepada anak untuk bereksplorasi sehingga pemahaman tentang konsep maupun pengertian dasar suatu pengetahuan dapat dipahami oleh anak dengan lebih mudah. Dalam pengertian bermain terbagi menjadi dua yaitu:

a. Bermain sebagai olahraga

Pengertian bermain sebagai olahraga menurut Schmitz menjelaskan pendapatnya bahwa olahraga itu adalah perluasan dari bermain dengan mengemukakan tentang adanya berbagai sifat dan keadaan tertentu yang terdapat dalam bermain, yang oleh Schmitz disebutnya sebagai frolic, make believe, sporting skills and games.

b. Bermain sebagai bekerja

Bermain sebagai bekerja biasanya dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk berbuat yang menghasilkan atau yang berakibat membuat kahan untuk memperoleh uang. Bekerja biasanya dianggap sebagai yang serius, yaitu dengan tujuan mendapatkan uang. Kesimpulan yang sederhana boleh jadi mengatakan seseorang bermain apabila sedang tidak bekerja. Tetapi generalisasi semacam itu banyak mengandung lubang yang menjatuhkan unsur-unsur bermain terjadi ketika waktu seseorang sedang bekerja atau belajar, tetapi dapat berupa bermain bagi orang lain.

2. Karakteristik Bermain

Beberapa karakteristik bermain menurut Hartati dalam Montolalu (2009:2.4), antara lain:

- a. Bermain dilakukan dengan sukarela.
- b. Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan, mengasyikkan, dan menggairahkan.
- c. Bermain dilakukan tanpa “iming-iming” apapun.
- d. Bermain lebih mengutamakan aktivitas/kegiatan daripada tujuan.
Tujuan bermain adalah aktivitas itu sendiri.
- e. Bermain menuntut partisipasi aktif baik fisik maupun psikis.
- f. Kegiatan bermain yang bebas. Anak bebas membuat aturan sendiri dan mengoperasikan fantasinya.
- g. Bermain sifatnya spontan, sesuai dengan yang diinginkan saat itu.
- h. Makna dan kesenangan bermain ditentukan oleh anak itu sendiri yang sedang bermain.

Bermain harus dilakukan dalam situasi yang menyenangkan, menggembirakan, dipenuhi rasa suka dan ceria. Karakteristik bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan mengasyikkan. Dalam bermain, permainan yang dilakukan anak sesuai dengan kehendak hati dan sesuai harapan mendatangkan kegembiraan dan keceriaan anak. Bermain merupakan bagian terpenting dalam kehidupan anak karena melalui bermain anak-anak tumbuh dan berkembang. Anak yang kebutuhan bermainnya terpenuhi, makin tumbuh dengan keterampilan yang lebih tinggi dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Dalam hal ini bermain memiliki peran yang cukup baik dalam perkembangan emosi anak, bermain juga dapat memberikan anak peluang untuk meniru atau mengambil peran orang lain.

3. Fungsi Bermain Bagi Anak

Menurut Dworetzky dalam Moeslichatoen (2004: 33) sesuai dengan pengertian bermain yang merupakan tuntutan dan kebutuhan bagi perkembangan anak usia taman Kanak-kanak, fungsi bermain bagi anak adalah :

- a. Menirukan apa yang dilakukan oleh orang dewasa.
- b. Untuk melakukan berbagai peran yang ada didalam kehidupan nyata seperti guru mengajar dikelas, sopir mengendarai bus, petani menggarap sawah, dan sebagainya.
- c. Untuk mencerminkan hubungan dalam keluarga dan pengalaman hidup yang nyata.
- d. Untuk menyalurkan perasaan yang kuat seperti memukul-mukul kaleng, menepuk-nepuk air, dan sebagainya.
- e. Untuk melepaskan dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima seperti berperan sebagai pencuri, menjadi anak nakal, pelanggar lalulintas, dan lain-lain.
- f. Untuk kilas balik peran-peran yang biasa dilakukan seperti gosok gigi, sarapan pagi, naik angkutan kota, dan sebagainya.
- g. Mencerminkan pertumbuhan seperti pertumbuhan misalnya semakin bertambah tinggi tubuhnya, semakin gemuk badannya, dan semakin dapat berlari cepat.
- h. Untuk memecahkan masalah dan mencoba berbagai penyelesaian masalah seperti menghias ruangan, menyiapkan jamuan makanan, pesta ulang tahun.

Sedangkan menurut Hetherington dan Parke dalam Moeslichatoen (2004: 34) bermain juga berfungsi untuk mempermudah perkembangan kognitif anak. Dengan bermain akan memungkinkan anak meneliti lingkungan, mempelajari segala sesuatu, dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Bermain juga meningkatkan perkembangan sosial anak. Dengan menampilkan berbagai macam peran, anak berusaha untuk memahami peran orang lain dan menghayati peran yang akan diambilnya setelah ia dewasa kelak.

D. Belajar Dan Pembelajaran

1. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Pendidikan di Indonesia baik di sekolah maupun di luar sekolah selalu mengarah kepada tujuan nasional, seperti yang tercantum dalam UU No.20/2003, tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi :

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab ".

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum di atas dapat terwujud apabila tersedianya suatu perlakuan demi mendukung terwujudnya tujuan yang ingin dicapai. Khususnya pada upaya pembinaan peserta didik melalui pendidikan

jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani.

Menurut Husdarta dan Saputra (2002: 2) Belajar dimaknai dengan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungan. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa dapat di ukur penampilannya.

2. Prinsip-prinsip Belajar dan Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan para ahli yang lainnya yang memiliki persamaan dan perbedaan. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999:42-50) membagi Prinsip-prinsip belajar dalam 7 kategori, antara lain :

a. Perhatian dan motivasi

Perhatian ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dari teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tidak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi juga mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

b. Keaktifan

Belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan tidak juga dilimpahkan

oleh orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri.

c. Keterlibatan langsung atau berpengalaman

Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamati secara langsung dalam perbuatan dan bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya.

d. Pengulangan

Di dalam prinsip belajar pengulangan memiliki peranan yang penting, karena mata pelajaran yang kita dapat perlu diadakan pengulangan-- pengulangan agar terjadi kesempurnaan dalam belajar. Oleh karena itu prinsip pengulangan masih relevan sebagai dasar pembelajaran dan dalam belajar masih tetap diperlukan latihan-latihan atau pengulangan-pengulangan.

e. Tantangan

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin dicapai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu. Agar pada anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik, maka bahan belajar harus memiliki tantangan. Tantangan yang di hadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya. Bahan belajar yang baru mengandung masalah yang perlu dipecahkan membuat siswa tertantang untuk mempelajarinya.

f. Balikan atau penguatan

Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama ditekankan pada stimulus (rangsangan) dan respon (reaksi).

g. Perbedaan individu

Perbedaan individu ini pengaruh pada cara dan hasil belajar siswa, karena perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran di sekolah.

3. Tujuan Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan suatu proses internal yang kompleks, yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sehingga proses belajar yang mengaktualisasi (nyata) ranah-ranah tersebut tertuju pada bahan belajar. Menurut Sardiman (1994: 27) secara umum tujuan belajar dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Untuk mendapatkan pengetahuan.
- b. Penanaman konsep dan keterampilan, dan
- c. Pembentukan sikap.

E. Belajar Motorik

1. Pengertian Motorik

Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (koordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk

mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik dibedakan menjadi 2 yaitu motorik halus dan motorik kasar.

2. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak.

a. Perkembangan Masa anak-anak Tengah dan Akhir (6 – 12 Tahun)

Pada masa anak-anak (usia 6-12 tahun) pertumbuhan cenderung stabil.

Pada masa anak-anak banyak mengalami perubahan-perubahan di dalam tubuh yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan.

Menurut Mutohir dan Gusril (2001: 20), secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa anak-anak mengalami kenaikan per tahun 2 sampai 3 inchi (5-7 cm), untuk anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai tinggi badan 59 inchi (147,3cm) sedangkan anak laki-laki 57,5 inchi (146 cm). Berat badan mengalami kenaikan yang lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi badan, berkisar antara sampai 5 pon (1,5 -2,5 kg) per tahun.

Anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai berat badan 88.5 pon (44,25 kg) sedangkan anak laki-laki 85,5 pon (42,75 kg). Pada masa anak-anak kepala masih terlampau besar, wajah yang kurang baik menghilang dengan bertambahnya besar mulut dan rahang, dahi

melebar dan merata, bibir semakin berisi, sedangkan hidung menjadi lebih besar dan berbentuk. Badan memanjang dan menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar dan perut buncit. Begitu juga dengan lengan dan tungkai memanjang sarta lengan dan kaki dengan lambat tumbuh besar. Selama masa anak-anak, jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot, yang perkembangannya baru mulai melejit pada awal pubertas. Anak-anak yang bentuk badannya endomorfik, jaringan lemaknya jauh lebih banyak daripada jaringan otot. Bentuk tubuh ektomorfik tidak terdapat jaringan yang melebihi jaringan lainnya sehingga cenderung lebih kurus.

b. Karakteristik Jasmani dan Tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar

Menurut Sukintaka (2004: 41) karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6-12 tahun (kelas I-VI) adalah sebagai berikut: *Karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (ke/as / dan II)* antara lain; (1) waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, berkelahi, berburu, dan memanjat, (2) aktif, energik dan senang kepada suara berirama, (3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk, (4) jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan, (5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang, (6) Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik, (7)

kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah

F. Tahap Belajar Gerak (*Motorik*)

Tahap belajar perkembangan motorik terbagi menjadi 2 yaitu :

1. Motorik Halus

Menurut Lerner dalam Sudono (2000: 53) motorik halus adalah keterampilan menggunakan media dengan koordinasi antara mata dan tangan.

Hurlock (1978: 39) mengemukakan bahwa perkembangan motorik anak adalah suatu proses kematangan yang berhubungan dengan aspek deferensial bentuk atau fungsi termasuk perubahan sosial emosional. Proses motorik adalah gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuhnya (tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya).

Berdasarkan kutipan diatas motorik halus adalah pengorganisasian otot-otot kecil seperti jari-jemari dan tangan yang sering membutuhkan kecermatan koordinasi mata dan tangan.

a. Konsep Dasar Pengembangan Motorik Halus

Depdiknas dalam Lutan (1997: 11) menyebutkan bahwa menggambar diawali dengan membuat garis vertikal dan horizontal, *spielgaben* dan *spielformen* dengan permainan bentuk, alat permainan *berforbel* (pekerjaan tangan) misalnya mozaik, menganyam kertas, kertas lipat dan tanah liat. Untuk

melatih fungsi-fungsi motorik anak tidak perlu diadakan alat-alat tertentu kehidupan sehari-hari cukup memberi latihan bagi motorik anak. Asas metode Montessori adalah :

1) Pembentukan Sendiri

Perkembangan itu terjadi dengan cara latihan yang dapat dikerjakan sendiri oleh anak-anak.

2) Masa Peka

Masa peka merupakan masa dimana bermacam-macam fungsi muncul menonjol diri tegas untuk dilatih.

3) Kebebasan

Mendidik untuk kebebasan dan dengan kebebasan bertujuan agar masa peka dapat menampilkan diri secara leluasa dengan tidak dihalang-halangi didalam mengekspresikan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep dasar pengembangan motorik adalah dari alat indera pengelihatannya untuk melakukan pengamatan permulaannya. Setelah itu anak diberikan kebebasan untuk memilih atau mengekspresikan sesuai dengan kehendak anak.

b. Tujuan Peningkatan Motorik Halus

Tujuan pengembangan motorik halus anak yaitu :

- 1) Mampu memfungsikan otot-otot kecil seperti gerakan jari tangan.
- 2) Mampu mengkoordinasikan kecepatan tangan dengan mata.
- 3) Mampu mengendalikan emosi.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan peningkatan motorik halus ini diantaranya adalah untuk meningkatkan kemampuan anak agar dapat mengembangkan kemampuan motorik halus khususnya jari tangan dan optimal kearah yang lebih baik.

2. Motorik Kasar

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar dari pada ukuran yang kecil. Karena anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya seperti meruncing pensil, menggunting dan lain-lain.

Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar, seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan motorik kasar adalah menggerakkan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dan mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam.

Motorik kasar sangat penting dikuasai oleh seseorang karena bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mempunyai gerak yang bagus akan ketinggalan dari orang lain seperti : berlari, melompat, mendorong, melempar,

menangkap, menendang, dan lain sebagainya, kegiatan itu memerlukan dan menggunakan otot-otot besar pada tubuh seseorang.

Dengan demikian yang dimaksud motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi bagian tubuh anak seperti mata, tangan, dan aktivitas otot kaki, dalam menyeimbangkan badan dan kekuatan kaki.

a. Unsur-unsur Motorik Kasar

Keterampilan motorik setiap orang pada dasarnya berbeda-beda tergantung pada banyaknya gerakan yang dikuasainya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik kasar unsur-unsurnya identik dengan unsur yang dikembangkan dalam kebugaran jasmani pada umumnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas dalam Lutan (1997: 1) bahwa perkembangan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

b. Stimulasi motorik kasar yang bisa dilakukan:

- 1) Bermain kasti, basket, dan bola kaki. Kegiatan ini sangat baik untuk melatih keterampilan menggunakan otot kaki. Anak juga belajar mengenal adanya aturan main, sportivitas, kompetisi dan kerja sama dalam sebuah tim.
- 2) Berenang. Manfaat dari kegiatan ini sangat banyak karena melatih semua unsur motorik kasar anak. Anak pun mendapat pelajaran dan latihan mengenai perbedaan berat jenis maupun keseimbangan tubuh.

- 3) Lompat jauh. Manfaatnya hampir sama dengan bermain bola kaki dan sejenisnya. Pada kegiatan ini anak mendapatkan point plus, yaitu prediksi terhadap jarak.
- 4) Lari maraton. Manfaatnya mirip sekali dengan lompat jauh, hanya caranya yang berbeda.
- 5) Kegiatan outbound. Seperti halnya berenang, maka dengan ber-outbound semua kemampuan motorik kasar dilatih. Malahan anak bisa mendapatkan hal yang lain, seperti keberanian, survival, dan kedekatan dengan Maha Pencipta serta kesadaran pentingnya menjaga keharmonisan antara manusia dengan hewan dan tumbuhan.

G. Hukum Belajar

Dengan perkembangan pendidikan yang luas melihat persaingan di era globalisasi keberadaan guru sangat sentral dalam membentuk karakter anak didik menuju cita-cita dan masa depannya. Dalam sistem pendidikan nasional pemerintah melalui menteri pendidikan nasional bahwa pendidikan merupakan pondasi yang sangat penting untuk ditanamkan pada generasi penerus untuk bisa melanjutkan pembangunan bangsa kearah yang lebih baik lagi. Dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas dan terakhir Undang-undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Selain itu beberapa Peraturan Pemerintah seperti PP No. 19 Tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan juga telah menjadi “guide” perlunya peningkatan profesionalisme guru dilakukan dalam rangka menjawab pendidikan yang berhubungan dengan peningkatan mutu dan relevansi pendidikan

Dasar, fungsi dan tujuan pendidikan yang sesuai dengan sistem pendidikan nasional undang-undang RI No.20 Tahun 2003 dalam pasal 2 dan 3 yaitu Bab II Pasal 2 tentang Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila Dan Undang-Undang Dasar Negara Republic Indonesia Tahun 1945 dan Bab II pasal 3 tentang Pendidikan nasional berfungsi dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Thorndike dalam teori belajar behavioristik menjelaskan belajar itu adalah perubahan perilaku yang dapat diamati, diukur dan dinilai secara konkret. Perubahan terjadi melalui rangsangan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respon) berdasarkan hukum-hukum mekanistik. Berikut hukum-hukum belajar menurut Thorndike :

1. Hukum kesiapan "Law of Readiness"

Dalam belajar seseorang harus dalam keadaan siap dalam artian seseorang yang belajar harus dalam keadaan yang baik dan siap, jadi seseorang yang hendak belajar agar dalam belajarnya menuai keberhasilan maka seseorang dituntut untuk memiliki kesiapan, baik fisik dan psikis, siap fisik seperti seseorang tidak dalam keadaan sakit, yang mana bisa mengganggu kualitas konsentrasi. Adapun contoh dari siap psikis adalah seperti

seseorang yang jiwanya tidak lagi terganggu, seperti sakit jiwa dan lain-lain.

2. Hukum Latihan "Law of Exercise"

Untuk menghasilkan tindakan yang cocok dan memuaskan untuk merespon suatu stimulus maka seseorang harus mengadakan percobaan dan latihan yang berulang-ulang, adapun latihan atau pengulangan perilaku yang cocok yang telah ditemukan dalam belajar, maka ini merupakan bentuk peningkatan existensi dari perilaku yang cocok tersebut agar tindakan tersebut semakin kuat (Law of Use). Dalam suatu teknik agar seseorang dapat mentrasfer pesan yang telah ia dapat dari short time memory ke long time memory ini di butuhkan pengulangan sebanyak-banyak nya dengan harapan pesan yang telah di dapat tidak mudah hilang dari benaknya.

f. Hukum Akibat "Law of Effect"

Setiap organisme memiliki respon sendiri-sendiri dalam menghadapi stimulus dan situasi yang baru, apabila suatu organisme telah menentukan respon atau tindakan yang melahirkan kepuasan dan kecocokan dengan situasi maka hal ini pasti akan di pegang dan dilakuakn sewaktu-waktu ia di hadapkan dengan situasi yang sama. Sedangkan tingkah laku yang tidak melahirkan kepuasan dalam menghadapi situasi dan stimulus maka respon yang seperti ini aka ditinggalkan selama-lamanya oleh pelaku. Hal ini terjadi secara otomatis bagi semua binatang (otomatisme).

H. Lempar Tangkap Bola Dalam Permainan Kasti

1. Pengertian lempar tangkap bola

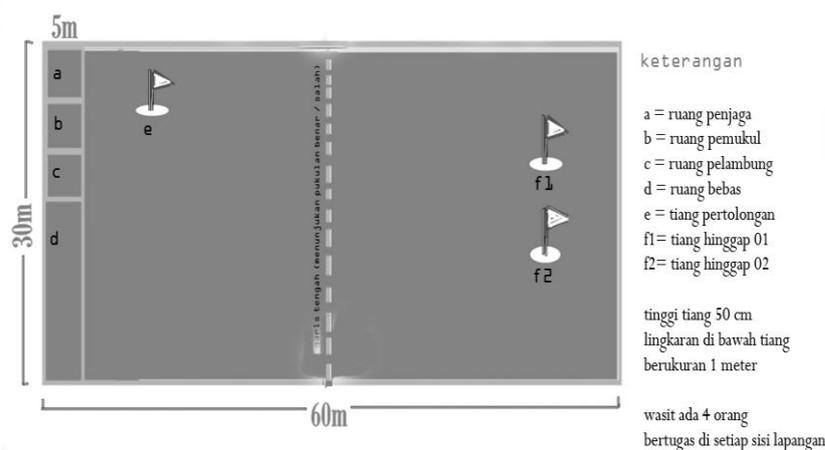
Menurut Montolalu (2009: 739) lempar tangkap bola merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola sebagai media. Permainan lempar tangkap bola ini seringkali diterapkan bagi anak usia dini dengan tujuan dapat melatih motorik. Media dalam permainan ini adalah bola, baik bola berukuran kecil maupun besar.



Gambar 2. Lempar tangkap bola

2. Permainan Kasti

Permainan bola kecil adalah permainan yang biasanya menggunakan bola kecil atau alat seperti raket atau alat lain yang digunakan untuk memainkan bola tersebut. Permainan bola kecil ini dapat dilakukan secara beregu atau berkelompok, tergantung pada jenis olahraganya. Contoh beberapa permainan bola kecil yang menggunakan alat pemukul atau raket sebagai penunjang permainan adalah bulu tangkis (menggunakan raket), Tenis meja (menggunakan badge), Kasti (menggunakan alat pemukul bola).



Gambar 3. Lapangan kasti

3. Model Pembelajaran Lempar Tangkap Bola

Lingkaran silang, melempar tangkap bola dengan anggota berjumlah 4 orang dengan menggunakan 2 bola disudut yang berbeda. Cara bermainnya adalah bergeser ke arah kanan, diujung kiri melempar setinggi dada, setelah melempar lalu bergeser ke sebelah kanan dan dilanjutkan melempar setinggi kepala. Lempar kolong simpai. Permainan ini berbentuk garis panjang yang beranggotakan 8 orang dan hanya menggunakan satu bola. Cara permainan ini adalah melempar bola kedepan kesebrang arah yang terdapat simpai sebagai pembatas. Peraturannya adalah bola yang menyebrang ke arah lawan harus melewati tengah simpai, apabila tidak lolos melewati simpai maka lemparan dianggap gagal.

Lempar bola berekor garis lurus. Cara permainan ini adalah melempar bola melewati tali plastik yang terbentang lalu berlari menuju teman satu regu yang berada di seberang tali dan dari menuju posisi paling belakang hingga posisi kembali seperti awal. Lari segitiga, seperti namanya

permainan ini berbentuk segitiga dengan masing-masing pos memiliki tugas yang berbeda. Ada pos tunggu, pos lempar dan pos tangkap. Masing-masing peserta memiliki hak dan kewajiban yang sama. Permainan ini berjumlah 9 anggota.

Lari kotak 7 pos bentuk permainan ini adalah persegi, permainan berjumlah 8 orang cara bermainnya adalah setiap pemain melempar bola ke arah depan lalu lari menyebrang ke arah penerima bola. Setiap pemain memiliki hak dan kewajiban yang sama yaitu setelah melempar lari ke arah yang menangkap bola, setelah itu bergeser ke kanan dan melakukan lemparan lagi lari ke arah penangkap bola lalu bergeser ke sebelah kanan lagi.

Permainan ini terbagi menjadi dua kubu yang berbeda. Jarak antar kubu 10m. Pelempar bola harus melempar bola ke arah kubu yang berlawanan dan tiba di kubu lawan sebelum bola sampai di tangan lawan. Jika pelambung terlambat sampai di kubu lawan. Maka pelambung akan jadi tawanan oleh kubu penangkap. Permainan ini menggunakan sistem permainan catur, jadi apabila anggota regu lawan habis maka regu tersebut dinyatakan kalah.

I. Koordinasi

1. Pengertian Koordinasi

Menurut Schmidt (1988:265), koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi neuromuskuler adalah

setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak timbul oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem syaraf.

Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri.

2. Macam-macam Koordinasi

Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (Bompa,1994:322).

- a. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Artinya, bahwa setiap gerak yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Untuk itu, koordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat harmonis dan dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari. Koordinasi umum merupakan unsur penting dalam penampilan motorik dan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang.

b. Koordinasi Khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan. Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil perpaduan antara pandangan mata-tangan (hand eye coordination) dan kerja kaki (footwork). Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes

Menurut Hofsab dalam Maezarni (2008:14) menyatakan bahwa “koordinasi gerak mata dan tangan merupakan suatu gerakan yang sangat berkaitan satu dengan yang lainnya agar suatu pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik dan lancar, berurutan serta sesuai dengan keinginan”

3. Kegunaan koordinasi mata dan tangan dalam permainan kecil

Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu objek dan mengkoordinasikannya (objek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur). Koordinasi mata dan tangan menghendaki pengamatan yang tepat. Dengan adanya koordinasi yang baik, maka hasil dalam lemparan dan tangkapan yang akan dihasilkan dalam permainan bola kecil ini.

J. Kerangka Pikir

Bermain lempar tangkap bola dapat melatih kelenturan, koordinasi mata, tangan, otot, dan jari tangan hal ini dapat meningkatkan perkembangan

emosional dan sosial anak. Dengan memberikan berbagai bentuk model bermain pada anak dapat meningkatkan ketertarikan terhadap anak agar tidak mudah bosan.

Permainan kasti merupakan permainan yang banyak diminati oleh anak usia sekolah dasar. Dalam kasti terdapat berbagai teknik dasar diantaranya adalah melempar dan menangkap bola. Melalui model bermain yang akan diberikan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan anak.

K. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji kebenarannya. Menurut Arikunto (2013: 64), Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap penelitian, sampai terbukti melalalui data yang terkumpul.

H_{01} : Ada perbedaan rata-rata skor test awal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

H_{a1} : Tidak ada perbedaan rata-rata skor test awal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

H_{02} : Ada perbedaan rata-rata skor test ahir kelompok kontrol dan kelompok eksperimen?.

H_{a2} : Tidak ada perbedaan rata-rata skor test ahir kelompok kontrol dan kelompok eksperimen?..

H_{03} : Ada pengaruh model pembelajaran lempar tangkap bola terhadap

koordinasi mata dan tangan pada siswa kelas 3 SDN 4 Natar
Lampung Selatan.

Ha₃ : Tidak ada pengaruh model pembelajaran lempar tangkap bola
terhadap peningkatan koordinasi mata dan tangan pada siswa kelas
3 SDN 4 Natar Lampung Selatan.