

**PELAKSANAAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMBELAJARAN
PENJASORKES DI SD NEGERI 09 VII KOTO
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RINI ELVA
NIM. 55942**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

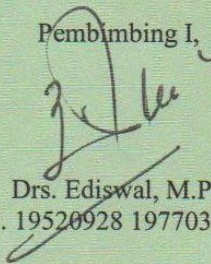
**PELAKSANAAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMBELAJARAN
PENJASORKES DI SD NEGERI 09 VII KOTO
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Rini Elva
NIM : 55942
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

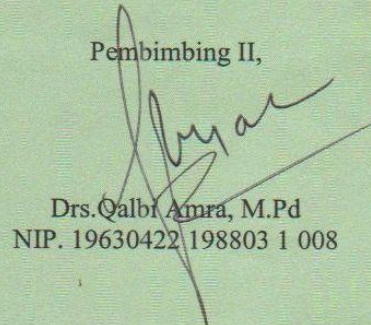
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



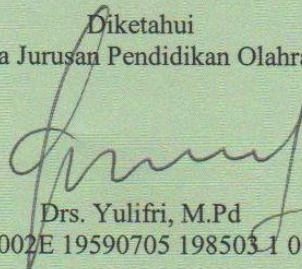
Drs. Ediswal, M.Pd
NIP. 19520928 197703 1 003

Pembimbing II,



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Diketahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

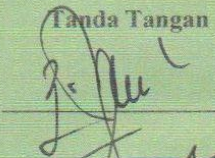
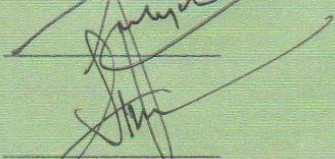
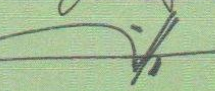
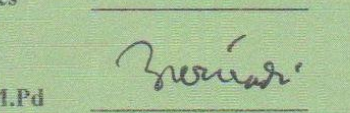
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : PELAKSANAAN PERMAINAN KECIL DALAM
PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SD NEGERI 09
VII KOTOKABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Rini Elva
BP/NIM : 2010/55942
Program : Strata Satu (S1)
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Ediswal, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Qalbi Ambra, M.Pd	
Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat dan allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan
(Q.S Al-mujaadillah: 11)

Teruntuk ibunda dan ayahanda tercinta

Ku ingat engkau saat alam begitu gelap gulita dan wajah zaman berlumuran debu hitam, kusebut namamu dengan lantang disaat fajar menjelang dan fajarpun merekah seraya menebur senyum indah

Sebentuk karya kecil ini kupersembahkan untukmu ibunda dan ayahanda tercinta. Doa mu mengiringi setiap langkahku..... tuk capai suatu harapan diantara butir-butir keringatmu yang bercucuran, terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanan yang telah membesarkanku, namun engkau tak pernah peduli semua itu demi sibuah hatimu agar dapat bersekolah tinggi untuk mampu meraih asa dan cinta serta kasih sayang yang tak mampu ku ganti.....

Terima kasih ibunda dan ayahanda.....

Langkah ku takkan berhenti, karena kutahu esok pagi matahari akan bersinar lagi, perjuangan ku tidak hanya sampai di sini, masih luas samudera yang harus aku arungi.....

Buat kakak ku alvinur Hidayat St, dan adik ku Ravi Tamsir, Surya Tamsir, Asmaullazy, Rino Parta, Afandi Parta, ketulusan dan kasih sayang kalian membangkitkan semangat dalam jiwa ku.....

Seterusnya buat kawan- kawan di P.O local C terima kasih atas motivasi dan dukungannya, serta rekan – rekan di jurusan P.O angkatan 2010 aku akan selalu merindukan kalian.....

Rini Elva

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RINI ELVA

Nim / BP : 55942/2010

Tempat/ Tanggal Lahir : Toboh Sikumbang, 21 Juni 1992

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"PELAKSANAAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SD NEGERI 09 VII KOTO KABUPATEN PADANG PARIAMAN"** adalah benar merupakan karya asli saya. Kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 12 Agustus 2014

Saya yang bertanda tangan

A green rectangular stamp with the text "METERAI PERUNTUK" at the top, "KABUPATEN PADANG" in the middle, and "6000 RUPIAH" at the bottom. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

RINI ELVA
55942/2010

ABSTRAK

Rini Elva: Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman belum berjalan sebagaimana yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi siswa terhadap peranan guru, sarana dan prasarana dan penguasaan materi dalam pelaksanaan permainan kecil terhadap proses belajar mengajar pembelajaran penjasorkes.

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang persepsi siswa Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Pourpositive sampling* yaitu perwakilan siswa kelas IV dan V yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan data dengan observasi dan menyebarkan angket dengan menggunakan skala guttman. Dengan dua alternative jawaban "ya" dan "tidak". Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekwensi dalam bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: variabel pelaksanaan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes dari 16 pertanyaan yang diajukan tentang peranan guru, tingkat capaian responden mencapai 79,00 %. Kemudian variabel sasaran yang ingin dicapai pada sarana dan prasarana dari 10 pertanyaan yang diajukan, tingkat capaian responden mencapai 79,40 %. Sedangkan variabel tentang penguasaan materi dari 4 pertanyaan yang diajukan, tingkat capaian responden mencapai 68,50 %. Dari keseluruhan variabel diperoleh hasil persentase 77,73 %. Dimana dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pencapaian persepsi siswa terhadap Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan Baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman**". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Ediswal, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Qalbi Ambra, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	8
2. Peranan Guru.....	11
3. Sarana dan Prasarana.....	13
4. Penguasaan Materi Bahan Ajar	16
5. Permainan Kecil dan Bermain	21
6. Bentuk Permainan Kecil dalam Pembelajaran Penjasorkes.....	33
7. Modifikasi	49
B. Kerangka Konseptual	51
C. Pertanyaan Penelitian	51

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian	53
B. Populasi dan Sampel	53
C. Jenis dan Sumber Data	55
D. Instrumen Penelitian.....	55
E. Teknik Analisa Data.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	57
B. Deskripsi Data.....	57
C. Pembahasan.....	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA	75
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	76
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman.....	54
2. Sampel Siswa SD N 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman	55
3. Klasifikasi nilai	56
4. Distribusi Frekuensi Peranan Guru	58
5. Deskripsi Peranan Guru	59
6. Distribusi Frekuensi Sarana dan Prasarana	60
7. Deskripsi Sarana dan Prasarana	61
8. Distribusi Frekuensi Penguasaan materi	62
9. Deskripsi Penguasaan Materi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	51
2. Distribusi Frekuensi Indikator Peranan Guru	59
3. Distribusi Frekuensi Indikator Sarana dan Prasarana	61
4. Distribusi Frekuensi Indikator Penguasaan Materi	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	76
2. Format pengisian angket	77
3. Angket penelitian	78
4. Data penelitian	81
5. Foto dokumentasi penelitian	83
6. Surat Izin Penelitian	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pendidikan Nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan sehat jasmani dan rohani, kepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kemasyarakatan dan bangsa (UU RI No. 20 tahun 2003)

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dari system pendidikan dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktifitas secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan efektif siswa, dalam pelaksanaannya menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Dengan demikian untuk mencapai tujuan dari pendidikan maka pemerintah melakukan penyelenggaraan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menurut Depdiknas (2003:155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat dan melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dari tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di atas maka dapat diartikan bahwa pendidikan adalah wadah untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada diri manusia itu sendiri, agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas dan bermutu baik dari segi intelektual, emosional, maupun dari segi rohani dan fisik, untuk menghadapi berbagai tantangan dimana masa depan semakin membutuhkan orang-orang yang berkualitas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Keberhasilan pembelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah di rancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut, maka perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang perlu dan dibutuhkan dalam mata pelajaran penjasorkes adalah dengan memodifikasi cabang olahraga ke dalam bentuk permainan kecil yang sesuai dengan perkembangan anak di sekolah dan menarik tentu akan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Agar mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah harus dilaksanakan sebaik dan menarik mungkin. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah seharusnya berusaha sebaik mungkin agar pembelajaran yang diberikan dilapangan mampu berpengaruh positif terhadap diri siswa.

Permainan kecil yang akan diberikan untuk anak sekolah dasar belum memerlukan keterampilan gerak tingkat tinggi, seperti Permainan yang diberikan di sekolah dasar bermamfaat bagi pembinaan keterampilan gerak. Guru hendaknya memberikan pelajaran secara baik sesuai dengan tingkat kemampuan usia anak.

Di sekolah dasar pendidikan jasmani lebih ditekankan pada aktifitas jasmani siswa untuk mengkoordinasikan agar siswa bergerak sesuai dengan materi yang diberikan. Sebelum siswa diberikan materi terlebih dahulu

diberikan pemanasan yang bertujuan untuk menyiapkan fisik dan psikologis siswa untuk melanjutkan permainan inti.

Dalam melakukan pemanasan, guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan bentuk-bentuk permainan kecil, sesuai dengan materi inti yang akan diajarkan. Dimana dari mulai pemanasan sampai materi diberikan dalam bentuk permainan kecil. Sehingga melalui permainan kecil ini diharapkan siswa dapat bergerak lebih banyak dengan penuh semangat dan gembira, sehingga tubuh benar-benar siap menerima pelajaran selanjutnya.

Dari pengamat penulis terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman, ternyata masih ada guru yang belum memberikan pembelajaran penjas yang dapat menimbulkan anak beraktifitas tinggi. Karena kadang kala pembelajaran yang diberikan mulai dari pemanasan sampai kegiatan inti hanya melakukan gerak-gerakan yang sifatnya monoton atau kaku. Contohnya: pemanasan yang diberikan yaitu peregangan yang dimulai dari kepala, tangan, pinggang sampai kaki. Kemudian setelah itu siswa disuruh lari mengelilingi lapangan dan bahkan langsung kepada materi yang akan diajarkan tanpa diiringi dengan pemanasan.

Sehingga dapat menimbulkan kebosanan dan kejenuhan bagi siswa. Kadangkala ada siswa yang hanya berdiri saja, dan ada pula yang bercanda saat guru memberikan pembelajaran serta adapula yang benar-benar melakukan gerakan yang diberikan. Dalam hal ini siswa yang melakukan gerakan adanya unsur keterpaksaan dan ada yang dari keinginan diri

sendiri. Pembelajaran yang disajikan hendaknya bagian dari bentuk bermain atau dikenal juga dengan permainan kecil.

Pembelajaran pendidikan jasmani diberikan melalui dalam bentuk permainan kecil maka akan memiliki banyak mamfaat. Seperti pemanasan diberikan dalam bentuk permainan kecil, dapat membuat siswa merasa senang dan gembira sehingga siswa siap menerima latihan. Begitu juga sarana dan prasarana yang dibutuhkan tidak membutuhkan biaya yang mahal dan mewah.

Namun ternyata dalam pembelajaran penjas permainan kecil kurang terlaksananya dengan baik. Hal ini disebabkan oleh ketersediaan sarana dan prasarana permainan kecil, modifikasi permainan yang diberikan, motivasi siswa terhadap permainan, keaktifan siswa terhadap permainan kecil dalam pembelajaran penjas melalui pendekatan serta pengaruh lingkungan.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul” pelaksanaan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, begitu banyak faktor penyebab masalah serta faktor lain yang mengirinya, maka masalah diatas diidentifikasi sebagai berikut:

1. Peranan guru terhadap materi permainan kecil.
2. Sarana dan prasarana
3. Penguasaan materi bahan ajar
4. Modifikasi permainan kecil

5. Bentuk-bentuk permainan kecil
6. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran penjas
7. Pengalaman guru dalam mengajar

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi yaitu:

1. Peranan guru
2. Sarana dan prasarana
3. Penguasaan materi bahan ajar

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan yang diuraikan dalam pembatasan masalah, maka yang akan di ungkap dalam perumusan masalah adalah:

1. Bagaimana peranan guru dalam penyampaian materi permainan kecil dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman
2. Bagaimana kelengkapan sarana dan prasarana permainan kecil dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman
3. Bagaimana penguasaan materi permainan kecil dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana guru dalam penyampaian materi permainan kecil dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman.
2. Untuk mengetahui bagaimana kelengkapan sarana dan prasarana permainan kecil dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten padang Pariaman.
3. Untuk mengetahui bagaimana penguasaan materi permainan kecil dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun mamfaat penelitian ini yaitu:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untukmeningkatkan efektifitas pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes khususnya di SD Negeri 09 VII koto kabupaten padang pariaman
3. Sebagai sumbangan pikiran dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan jasmani di masa yang akan datang.
4. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti yang lain
5. Di Fakultas Ilmu Keolahragan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
6. Sebagai bahan bacaan dan bahan kajian bagi mahasiswa di perpustakaan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang di ajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Depdiknas (2006:648) mengemukakan bahwa:

“Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabainya aspek moral, akhlak budi pekerti, seni, psikomotor, serta keterampilan hidup atau life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain itu Depdiknas (2003: 1) mengemukakan bahwa: "pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional".

Kemudian ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dikemukakan oleh Depdiknas (2006:649) meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri, serta aktifitas lainnya
- b. Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktifitas lainnya.
- c. Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktifitas lainnya.
- d. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik, serta aktifitas lainnya.
- e. Aktifitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktifitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek

Dari kutipan di atas dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi di sekolah, yang sangat mendukung kegiatan siswa dalam kehidupan sehari-hari. pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pembelajaran yang dilakukan di sekolah belum dikatakan lengkap rasanya tanpa adanya pendidikan jasmani dan kesehatan. Dimana memiliki aspek-aspek penting dalam pembelajaran penjas, yang akan memiliki dampak yang akan muncul dari diri siswa yaitu adanya peningkatan penguasaan keterampilan gerak.

2. Peranan Guru

Guru menurut UU no. 14 tahun 2005”adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.”

Guru adalah orang yang mengarahkan proses belajar secara bertahap dari awal hingga akhir (kulminasi). Dengan rancangannya peserta didik akan melewati tahap kulminasi, suatu tahap yang memungkinkan setiap peserta didik bisa mengetahui kemajuan belajarnya. Di sini peran kulminator terpadu dengan peran sebagai evaluator. Guru sejatinya adalah seorang pribadi yang harus serba bisa dan serba tahu. Serta mampu mentransferkan kebiasaan dan pengetahuan pada muridnya dengan cara yang sesuai dengan perkembangan dan potensi anak didik.

Begitu banyak peran yang harus diemban oleh seorang guru. Peran yang begitu berat dipikul di pundak guru hendaknya tidak menjadikan calon guru mundur dari tugas mulia tersebut. Peran-peran tersebut harus menjadi tantangan dan motivasi bagi calon guru. Dia harus menyadari bahwa di masyarakat harus ada yang menjalani peran guru. Bila tidak, maka suatu masyarakat tidak akan terbangun dengan utuh. Penuh ketimpangan dan akhirnya masyarakat tersebut bergerak menuju kehancuran.

Efektivitas dan efisiensi belajar dan pembelajaran siswa di sekolah sangat bergantung kepada peran guru. Dalam hal ini, terdapat sejumlah peran yang diemban guru. Abin Syamsuddin (2003) mengemukakan bahwa dalam pengertian pendidikan secara luas, seorang guru yang ideal seyogyanya dapat berperan sebagai:

- a. Konservator (pemelihara) sistem nilai yang merupakan sumber norma kedewasaan.
- b. Inovator (pengembang) sistem nilai ilmu pengetahuan.
- c. Transmisor (penerus) sistem-sistem nilai tersebut kepada peserta didik.
- d. Transformator (penterjemah) sistem-sistem nilai tersebut melalui penjelmaan dalam pribadinya dan perilakunya, dalam proses interaksi dengan sasaran didik.
- e. Organisator (penyelenggara) terciptanya proses edukatif yang dapat dipertanggungjawabkan, baik secara formal (kepada pihak yang mengangkat dan menugaskannya) maupun secara moral (kepada sasaran didik, serta Tuhan yang menciptakannya).

Sedangkan dalam pengertian pendidikan yang terbatas, Abin Syamsuddin dengan mengutip pemikiran Gage dan Berliner, mengemukakan peran guru dalam proses pembelajaran peserta didik, yang mencakup:

- a. Guru sebagai perencana (*planner*) yang harus mempersiapkan apa yang akan dilakukan di dalam proses belajar mengajar (*pre-teaching problems*) dalam penjas.
- b. Guru sebagai pelaksana (*organizer*), yang harus dapat menciptakan situasi, memimpin, merangsang, menggerakkan, dan mengarahkan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan rencana, di mana ia bertindak sebagai orang sumber (*resource person*), konsultan kepemimpinan yang bijaksana dalam arti demokratik & humanistik (manusiawi) selama proses berlangsung (*during teaching problems*).
- c. Guru sebagai penilai (*evaluator*) yang harus mengumpulkan, menganalisa, menafsirkan dan akhirnya harus memberikan pertimbangan (*judgement*), atas tingkat keberhasilan proses pembelajaran, berdasarkan kriteria yang ditetapkan, baik mengenai aspek keefektifan prosesnya maupun kualifikasi produknya.

Sejalan dengan pergeseran makna pembelajaran dari pembelajaran yang berorientasi kepada guru (teacher oriented) ke pembelajaran yang berorientasi kepada siswa (student oriented), maka peran guru dalam proses pembelajaran pun mengalami pergeseran, salah satunya adalah penguatan peran guru sebagai motivator.

Proses pembelajaran akan berhasil manakala siswa mempunyai motivasi dalam belajar. Oleh sebab itu, guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, guru dituntut kreatif membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga terbentuk perilaku belajar siswa yang efektif.

Untuk itu dapat disimpulkan bahwa peranan utama guru yaitu merancang atau merencanakan, melaksanakan atau pelaksanaan , dan menilai atau mengevaluasi, maksudnya adalah dimana peranan guru disini yaitu bagaimana seorang guru mampu merencanakan bentuk-bentuk permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan, setelah guru merancang apa yang akan diberikan maka guru memberikan pelaksanaan kepada siswa atau peserta didik kemudian barulah guru menilai atau mengevaluasi siswa terhadap apa yang diberikannya.

Oleh sebab itu, jika seorang guru mampu memodifikasi cabang olahraga menjadi bentuk permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes maka tentu siswa akan lebih tertarik untuk belajar.

3. Sarana dan Prasarana

Keberhasilan program pendidikan melalui proses belajar mengajar sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu diantaranya adalah

tersedianya sarana dan prasarana pendidikan yang memadai disertai pemanfaatan dan pengelolaan secara optimal.

Sebagaimana ditetapkan dalam UU sisdiknas No 20/2003 Bab XII pasal 45 ayat 1 dijelaskan bahwa: "Setiap satuan pendidikan formal dan nonformal menyediakan sarana dan prasarana yang memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial, emosional, dan kejiwaan peserta didik".

Sarana dan prasarana merupakan salah satu penunjang dalam pelaksanaan pembelajaran. Kelengkapan sarana dan prasarana sangat menentukan sukses atau tidaknya pembelajaran, tanpa sarana dan prasarana pendidikan akan mengalami kendala oleh sebab itu sarana dan prasarana merupakan alat vital bagi tercapainya pendidikan.

Sarana pendidikan jasmani merupakan peralatan yang sangat membantu dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Sarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang sifatnya tidak permanen, dapat dibawa kemana-mana atau dipindahkan dari satu tempat ketempat lain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001: 999) dijelaskan, "Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan". Contoh: bola basket, raket, pemukul, tongkat, balok, raket tennis meja, shuttle cock, net, raket tenis lapangan, pluit, stopwatch, bola voli, bola kaki dll. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik dengan sungguh-sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai.

Sarana adalah alat atau peralatan yang digunakan atau diperlukan dalam melaksanakan kegiatan olahraga, seperti bola, raket, alat-alat senam, dayung, sepatu khususnya untuk olahraga tertentu. Prasarana adalah tempat lahan atau bangunan yang memenuhi persyaratan atau dinyatakan untuk melakukan olahraga. Dapat berupa tempat, atau lahan yang sengaja dibuat sehingga memenuhi persyaratan ataupun yang dialami dinyatakan sebagai tempat olahraga, seperti stadion, kolam renang, gedung olahraga, lapangan olahraga dan sebagainya.

Susuai dengan peraturan pemerintah No. 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan yang menyangkut standar sarana dan prasarana pendidikan secara nasional pada bab VII pasal 42 dengan tegas di sebutkan bahwa:

- a. Setiap satuan pendidikan wajib memiliki sarana yang meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, bahan habis pakai, serta perlengkapan lainnya yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan.
- b. Setiap satuan pendidikan wajib memiliki prasarana yang meliputi lahan, ruang kelas, ruang satuan pendidikan, ruang pendidik, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, dan ruang/tempat lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan.

Standar sarana dan prasarana ini mencakup

- a. Kriteria minimum sarana yang terdiri dari perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, teknologi informasi dan komunikasi, serta perlengkapan lain yang wajib dimiliki oleh setiap sekolah/madrasah,
- b. Kriteria minimum prasarana yang terdiri dari lahan, bangunan, ruang-ruang, dan instalasi daya dan jasa yang wajib dimiliki oleh setiap sekolah/madrasah

Pada sekolah dasar yang olahraganya lebih banyak olahraga permainan tentu saja sarana dan prasarana sangat diperlukan. Untuk itu sarana dan prasarana yang diperlukan harus memadai dan memenuhi syarat baik dari segi jumlah maupun mutu, agar pendidikan jasmani berjalan lancar dengan apa yang direncanakan. Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana merupakan alat vital tercapainya tujuan pendidikan sehingga pelaksanaan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di SD N 09 VII Koto Kab.Padang Pariaman dapat mencapai tujuan yang optimal.

4. Penguasaan Materi Bahan Ajar

Mutu pendidikan sedikit banyak bergantung pada keadaan gurunya. Guru adalah faktor penentu keberhasilan belajar di samping alat, fasilitas, sarana, dan kemampuan siswa itu sendiri, termasuk partisipasi orang tua dan masyarakat. Menyangkut faktor guru, banyak keterampilan yang harus dimilikinya, harus dikuasainya dengan baik agar proses pendidikannya menjadi penuh bermakna dan selalu relevan dengan tujuan dan bahan ajarannya.

Salah satu komponen kompetensi yang harus dimiliki oleh guru sebagai seorang profesional adalah menguasai bahan pelajaran serta konsep-konsep dasar keilmuannya (Depdikbud, 1980).. Menurut Johnson (1980) penguasaan materi terdiri atas penguasaan bahan yang harus diajarkan dan konsep-konsep dasar keilmuan dari bahan yang akan diajarkannya tersebut. Dengan demikian untuk menguasai materi pelajaran diperlukan penguasaan materinya itu sendiri.

Ada dua cara memandang materi dan bahan ajar, yaitu pertama dari sudut isi bahan ajar, dan kedua dari sudut cara pengorganisasian bahan ajarnya.

Dilihat dari sudut isi materi, bahan ajar dapat digolongkan ke dalam enam jenis seperti berikut:

a. Fakta

Fakta adalah bahan yang isinya terdiri atas sejumlah fakta atau informasi yang kebenarannya tidak dapat diragukan lagi untuk diperdebatkan. Misalnya fakta bahwa air mengalir dari dataran tinggi ke dataran rendah, dan lain sebagainya.

b. Konsep

Konsep adalah bahan bidang studi yang isinya berupa gagasan, ide, pendapat, teori atau dalil. Konsep bersifat abstrak, namun akan menjadi nyata jika diwujudkan dalam bentuk benda atau perbuatan. Misalnya konsep tentang bilangan bulat dan ganjil yang dilambangkan dalam angka 3, 5, 7, 9, dan seterusnya.

c. Prinsip

Prinsip adalah tuntutan praktis bagi terselenggaranya perbuatan tertentu seperti dalam belajar dan mengajar. Bahan bidang studi prinsip merupakan bahan yang memberi landasan bagi terwujudnya suatu perbuatan yang diharapkan sehingga setiap tindakan yang dilakukan dapat dikontrol dengan baik. Contoh prinsip belajar dan mengajar, yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar.

d. Keterampilan

Keterampilan terdiri dari keterampilan-keterampilan tertentu yang harus dikuasai, terutama yang menyangkut keterampilan motorik, seperti keterampilan mengetik, mengatur spasi, memukul bola, dan lari cepat. Bahan bidang studi keterampilan banyak terdapat dalam bidang studi kejuruan. Cara mempelajarinya pada umumnya dengan tugas dan latihan.

e. Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah adalah bahan bidang studi yang mengandung unsur pemecahan masalah. Misalnya dalam pelajaran IPA, seorang guru memberikan tugas kelompok kepada siswa-siswanya untuk membuat kesimpulan mengenai bagaimana cara untuk memanfaatkan sampah. Pokok bahasan ini dipelajari dengan metode pemecahan masalah. Peserta didik ditugasi untuk berpikir dan membuat, kemudian diakhiri oleh kesimpulan.

f. Proses

Proses adalah bahan yang melukiskan proses terjadinya sesuatu atau sesuatu yang dapat di lukiskan seperti proses terjadinya perubahan warna, proses terjadinya hujan, proses metabolisme tubuh proses pengendapan atau proses penguapan. Bahan bidang studi proses bersumber dari pengalaman. Cara mempelajarinya adalah dengan praktikum di laboratorium atau studi lapangan.

Jenis bahan bidang studi berdasarkan cara pengorganisasiannya terbagi ke dalam empat jenis, yaitu:

a. Bahan Bidang Studi Linier

Karakteristik bahan bidang studi linier disusun secara berurutan dari yang mudah kepada yang sulit atau dari yang sederhana kepada yang rumit (kompleks). Peran sistematiknya cukup tinggi, diajarkan secara barangs-sur-angsur sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Misalnya dalam pelajaran matematika, bahan tersebut disusun dari himpunan benda-benda nyata yang kemudian dilambangkan dalam bentuk bilangan.

b. Bahan Bidang Studi Kumulatif

Bahan bidang studi ini tidak disusun dalam serangkaian tingkatan yang berseri seperti pada bidang studi linier. Pendekatan metodologisnya adalah *child -centered*, yaitu pengajaran itu seluruhnya berpusat pada kebutuhan, minat dan perhatian siswa. Bahan bidang studi ini akan berhasil diberikan mulai dari keseluruhan menuju kepada bagian -bagian. Metode pengajaran unit merupakan yang paling cocok untuk pelajaran ini.

c. Bahan Bidang Studi Praktikal

Pendekatan untuk mempelajari bahan bidang studi praktikal adalah dengan *drill* atau pelatihan. Dapat pula cara menyajikannya dengan demonstrasi, tugas dan resitasi. Peran metode demonstrasi sangat besar. Pelajaran olahraga dan kesehatan, kesenian dan kejuruan banyak mengandung bahan bidang studi praktikal.

d. Bahan Bidang Studi Eksperiensial

Bahan bidang studi ini erat kaitannya dengan bahan bidang studi praktikal, hanya di sini lebih menekankan unsur kreatifitas. Dalam mempelajari bahan bidang studi ini siswa diharapkan dapat

mengembangkan kegiatannya dalam bentuk kreativitas, tidak perlu terikat oleh kebiasaan -kebiasaan tertentu.

Hubungan antara penguasaan materi ajar dengan kemampuan mengajar, sebagai berikut:

- a. Penguasaan materi menjadi landasan pokok seorang guru untuk memiliki kemampuan mengajar.
- b. Guru yang memiliki wawasan yang mendalam terhadap materi ajar akan lebih yakin di dalam merumuskan tujuan belajar mengajar di kelas.
- c. Guru yang sudah menguasai betul materi ajar yang akan di sampaikan kepada siswa akan berusaha memperhatikan kebutuhan dan kemampuan siswa yang dihadapinya dengan lebih bijaksana.
- d. Guru yang menguasai materi dengan baik senantiasa mencoba berbagai metode untuk diterapkan sesuai dengan perkembangan situasi di kelas dan tidak terlalu terikat dengan patokan persiapan mengajar yang sudah di rumuskan sebelum memasuki kelas.
- e. Guru yang menguasai betul materi ajar akan lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi ajarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan kecil terhadap pembelajaran penjasorkes siswa diuntut mampu menguasai materi yang diajarkan atau diberikan oleh guru, dengan cara mendengarkan, mempraktekkan, memperhatikan apa yang dijelaskan oleh guru, dan dengan melakukan atau melaksanakan apa yang telah diberikan oleh guru.

Sedangkan apabila seorang guru mampu menguasai bahan ajar atau materi yang akan di berikan maka siswa akan mampu melaksanakannya dengan baik. Begitu juga dalam penjas di sekolah dasar, guru harus bisa menciptakan suasana yang menyenangkan dengan cara memberikan bentuk-bentuk permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes atau memodifikasi alat atau bahan yang akan di berikan kepada siswa.

5. Permainan Kecil dan Bermain

a. Permainan Kecil

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional maupun internasional

Permainan dan olahraga bertujuan untuk meningkatkan minat siswa agar tertarik terhadap pembelajaran, karena dalam permainan terdapat unsur-unsur yang membuat anak senang dan bahagia. Dalam model pembelajaran dengan menggunakan permainan sebagai bentuk pemanasan tidak akan mengurangi unsur gerak dari siswa karena tujuan dari pemanasan melalui permainan ini adalah untuk menarik perhatian serta minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Beberapa bentuk dan jenis permainan kecil banyak kita jumpai terutama di kalangan anak-anak. Manfaat dari permainan kecil ini dapat

memberikan pengaruh yang positif, terutama terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila permainan kecil dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, misalnya intensitas dan frekuensi bermain memadai maka akan banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut, terutama dapat mempengaruhi pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis anak didik.

1) Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Pada usia-usia tersebut tampak adanya perubahan pada panjang tulang dan membesar, penampilan fisik semakin sempurna dan proporsional.

Melalui berbagai macam bentuk dan jenis permainan yang mengutamakan aktivitas fisik, akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik termasuk fungsi persendian akan semakin baik, yang pada akhirnya akan merangsang juga pertumbuhan fisik yang lebih cepat. Hal ini dapat kita amati bagaimana anak yang aktif mengalami pertumbuhan fisik yang pesat bila dibandingkan dengan anak yang mengalami kekurangan gerak.

2) Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik pada masa anak-anak sangat pesat, oleh karena itu pada masa anak-anak harus dikembangkan berbagai bentuk

permainan yang mengutamakan kegiatan motorik sehingga kemampuan motoriknya dapat berkembang dengan baik. Bentuk-bentuk permainan yang mengutamakan kegiatan motorik di antaranya adalah; bermain kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan sebagainya.

Kemampuan motorik merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Pada usia dini perlu diperkenalkan berbagai macam bentuk gerak dasar permainan yang sifatnya reflektif melalui kegiatan multilateral. Kegiatan bermain yang mengutamakan aktivitas fisik, sesuai dengan kebutuhan bergerak anak. Hal ini akan memperkaya pengalaman gerak yang pada akhirnya juga akan mempengaruhi kemampuan dan perkembangan motorik anak.

3) Perkembangan Fungsional Tubuh

Secara fungsional, keadaan fisik anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Demikian pula fungsi organ-organ tubuh mengalami penyempurnaan yang cepat. Apabila kegiatan bermain lebih banyak dilakukan melalui aktivitas fisik diharapkan anak akan memiliki perkembangan fungsi organ-organ tubuh yang lebih baik sehingga perkembangan fisik semakin baik.

a) Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional organ-organ tubuh untuk bekerja dengan baik tanpa mengalami kelelahan

yang berarti. Apabila fisik anak bugar atau sehat dinamis, anak akan mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu cepat pulih kembali. Anak yang memiliki sehat dinamis akan memiliki daya tahan terhadap penyakit sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya.

b) Fungsi Kognitif

Proses dan fungsi kognitif dalam diri anak menunjukkan bagaimana otak berfungsi, menangkap informasi, dan bagaimana menyadari, menyimpan, dan menggunakannya untuk membangkitkan pola-pola tingkah laku. Proses dan fungsi kognitif sangat berperan dalam proses pembelajaran, termasuk pembelajaran gerak dan belajar melalui gerak dalam olahraga permainan.

Melalui olahraga permainan, dapat dikembangkan beberapa fungsi kognitif yang dibutuhkan dalam kehidupan. Beberapa bentuk fungsi kognitif di antaranya adalah; ingatan atau memori, perhatian, persepsi, konsentrasi, respons, proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, waktu reaksi dan sebagainya.

4) Perkembangan Mental

Melalui permainan dapat dikembangkan beberapa sifat positif yang akan membangkitkan keinginan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui permainan dengan aturan yang

ada maka anak akan memiliki perkembangan mental yang baik, menaati peraturan, jujur, sportif, memiliki keberanian, sikap positif terhadap yang ada di sekitarnya, pandai bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang kuat. Sehingga kelak dewasa diharapkan mampu dan berhasil mengarungi kehidupan yang sebenarnya dalam masyarakat.

Pengaruh permainan kecil dalam pembentukan sosial psikologis di antaranya, sebagai berikut:

- a) Mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama.
- b) Belajar bekerja sama, menerima pimpinan dan dipimpin.
- c) Belajar bertanggung jawab, berkorban, dan memberikan pertolongan.
- d) Mengembangkan pengakuan terhadap orang lain sebagai diri pribadi dan rasa hidup bermasyarakat.

Low organization adalah permainan yang mempunyai peraturan yang tidak mengikat yang sering juga di sebut permainan kecil atau permainan anak. Peraturan permainan ini, alat dan lapangan yang dipakai serta anggota pengikut permainan, tidak ditentukan oleh suatu peraturan resmi. Jadi permainan ini dapat dapat diciptakan oleh siapa saja yang akan memainkannya, baik anak didik maupun guru yang akan memberikan pembelajaran pada anak didik. Walaupun demikian guru yang bijaksana akan menciptakan berbagai permainan kecil ini yang sangat berguna dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dimana dalam permainan diusahakan agar permainan menarik dan menggembirakan semua anak didik. Semua anak dapat bergerak banyak dan bersosialisasi dengan temannya. Oleh sebab itu permainan kecil ini diusahakan pelaksanaannya dilakukan dalam kelompok kecil, serta peraturan dan peralatan yang akan dipergunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan anak didik. Sebab mengajarkan permainan kecil merupakan suatu alat dalam membantu proses pembelajaran pendidikan jasmani yang menunjang untuk mencapai tujuan, dan diusahakan dalam penciptaan permainan kecil tersebut bagaimana anak akan berkembang domain kognitif, afektif, psikomotor serta sosial emosionalnya. Beberapa sasaran permainan kecil dalam pendidikan penjas yaitu:

a) Sasaran jasmani

(1) Peningkatan kekuatan otot

Dalam bermain anak akan berlari, melompat, melompat, berjengket, mengangkat, mendorong dan menarik. Semua kegiatan ini tanpa disadarinya akan mempengaruhi otot-otot mereka akan lebih kuat.

(2) Daya tahan otot setempat

Anak yang bermain terus menerus dalam waktu yang lama, atau anak yang bermain dengan secara terus menerus tanpa henti merupakan kesempatan yang sangat baik untuk peningkatan daya tahan otot setempat.

(3) Daya tahan kardiovaskuler

Anak yang bermain gobak sodor akan mengalami lari cepat kemudian berhenti dan lari cepat lagi, dan terus menerus dilakukan berulang-ulang. Tanpa sengaja, anak berlatih secara interval. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi anak dalam peningkatan daya tahan.

(4) Kelentukan

Dalam permainan terdapat beberapa permainan yang memaksa anak untuk meliuk, memilin badan, membungkuk dan mengayunkan kaki. Semua ini akan meningkatkan anak dalam kelentukan tubuh yang sangat berguna dalam peningkatan gerak yang baik.

(5) Keterampilan gerak

Dengan meningkatnya unsur gerak, akan meningkatkan keterampilan gerak yang mengarah pada meningkatnya prestasi satu cabang olahraga.

b) Sasaran psikis

Rasa bebas merupakan akibat psikis yang penting dalam bermain, permainan itu pembebasan, artinya pembebasan dari pamrih atau pembebasan dari tujuan lain, hanya untuk memperoleh rasa senang dari tujuan bermain. Maksudnya adalah bebas melakukan beberapa hal tanpa mendapatkan hambatan, contoh : melakukan gerakan dalam permainan

c) Sasaran rasa sosial

Sudah jelas bahwa semua permainan membutuhkan teman untuk bermain. Anak membutuhkan orang lain dan dapat menilai orang lain serta dirinya sendiri. Akhirnya mereka membutuhkan orang lain. Selain itu, dalam bermain anak dapat bergaul dan menyatakan identitasnya atau kemampuannya dapat dikenal, dinilai dan dihargai teman.

d) Sasaran Rasa Berketuhanan

Permainan bukan suatu kebaktian, tetapi dalam bermain anak akan memperoleh suasana untuk mengagungkan Tuhan atau ritual.

Materi permainan kecil dapat berupa sebagai bahan pemanasan, pelajaran inti, rangkaian latihan atau materi pelajaran dan sebagai bahan pendinginan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang pada akhirnya dapat menanamkan nilai-nilai budaya, sportivitas, sosial, olahraga serta kebersamaan sesama pemain. Kegiatan permainan kecil di laksanakan di sekolah maupun di luar sekolah bertujuan untuk dapat meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjas, meningkatkan aktifitas belajar siswa, meningkatkan hasil belajar penjas siswa, mengatasi kekurangan sarana dan prasarana terutama di sekolah dasar. Maka dari itu permainan kecil sangat bermamfaat bagi siswa terutama di sekolah dasar

b. Bermain

Menurut W.R Smith bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran. Fungsi bermain dalam pendidikan adalah menumbuhkan nilai-nilai mental, nilai-nilai fisik dan nilai-nilai sosial.

Dalam kehidupan sehari-hari kita dituntut untuk mematuhi etika hidup, maka dalam bermainpun ada tuntutan untuk mematuhi etika-etika yang ada dalam permainan seperti memiliki kejujuran, dapat bekerja sama yang baik, sportif, tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang telah ditentukan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melalui kegiatan-kegiatan yang ada dalam permainan banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan sifat-sifat kepribadian yang dapat ditanamkan dalam kehidupan masyarakat.

Salah satu pakar pendidikan yaitu Johan Huizinga, mengemukakan bahwa pada hakikatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kebebasan ini tak berlaku bagi anak-anak dan hewan karena mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri. Untuk anak-anak, bermain sangat berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mentalnya, lain dengan orang dewasa, bermain merupakan kebutuhan sepanjang kesukaan untuk melakukannya merupakan kebutuhan. Bagi anak-anak dengan cara bermain mereka mampu terasa bebas untuk bergerak bebas dan merasa senang.

- 2) Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata, karena jika diamati secara seksama perilaku anak-anak selama bermain, mereka berbuat berpura-pura atau tidak sungguhan. Namun, sebaliknya dengan gejala yang tidak sungguhan tersebut, bermain menjadi kegiatan yang sungguh-sungguh dan dapat menyerap tenaga dan konsentrasi. Misalnya pada anak-anak, mereka main dokter-dokteran; menganggap boneka sebagai makhluk hidup dengan diajak bicara seolah-olah hidup, mobil-mobilan; menganggap kursi seperti mobil sungguhan seolah-olah itu mobil yang sesungguhnya. Di sinilah keunikan dari bermain, yaitu ada dua hal yang saling bertentangan, "Bermain sungguh-sungguh dalam ketidaksungguhan".
- 3) Bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir serta dilakukan di tempat tertentu. Bermain memerlukan keteraturan, tanpa peraturan dunia permainan akan lumpuh. Unsur ketegangan merupakan bagian yang penting dari permainan. Meskipun bermain di luar dari penilaian baik dan buruk, namun unsur ketegangan itu sekaligus menguji ketangguhan pemain, keberanian, keuletan, kejujuran, walaupun semua pemain menginginkan kemenangan, akan tetapi dia harus berjuang dengan sepenuh hati dan harus terikat dengan peraturan permainan.
- 4) Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan, tujuan tersebut terdapat pada permainan itu sendiri. Tujuan dari kegiatan itu tidak berkaitan dengan perolehan atau keuntungan material, ciri ini lah yang

membedakan antara bermain dan bekerja. Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Menyertai semua ciri tersebut, bermain mendorong pertumbuhan dan perkembangan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian, tetapi juga dilakukan dalam suasana kelompok.

Permainan dikatakan sebagai kegiatan bermain yang memiliki tujuan, tujuannya terdapat pada permainan itu sendiri. Sebagai contoh apabila siswa di sekolah melakukan permainan dengan dibimbing oleh guru maka tujuan dari permainan tersebut tentu saja sudah dirancang dan direncanakan oleh guru sebelum pembelajaran dilaksanakan. Tujuan permainan yang direncanakan oleh guru di sekolah tersebut akan sangat berbeda bila dibandingkan dengan permainan anak yang dilakukan di sekitar rumah bersama teman-temannya, walaupun jenis permainan dan bentuk permainannya serupa.

Beberapa tujuan yang hendak diperoleh dari kegiatan bermain dalam suatu permainan, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat, sekolah, anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua, secara perseorangan maupun kelompok sesuai dengan jenis permainan tersebut, yaitu sebagai berikut:

- 1) Memberikan pengalaman gerak pada anak sehingga semakin banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan anak maka anak akan semakin kaya pengalaman geraknya.

- 2) Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan anak.
- 3) Menyalurkan kelebihan tenaga pada anak.
- 4) Memanfaatkan waktu senggang.
- 5) Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- 6) Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
- 7) Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 8) Menanamkan kerja sama, rasa sosial, dan saling tolong-menolong.
- 9) Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan.

Bermain pada dasarnya adalah proses experiential learning, dimana pelakunya mengalami dan merasakan secara langsung. Hal ini berbeda dengan kegiatan belajar di ruang kelas yang lebih menonjolkan salah satu aspek, misalnya aspek kognitif. Meskipun demikian, kegiatan belajar yang lebih efektif adalah dilakukan dengan belajar langsung, dimana siswa bisa merasakan dan mengalami langsung apa yang mereka pelajari. Dampak dan pengaruh yang ditimbulkan oleh proses ini akan mudah diserap, dipahami, dan diingat lebih lama disbanding jika hanya menggarap salah satu aspek saja.

Menurut Theodore Roosevelt dalam Jonni bahwa keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Naluri atau dorongan bergerak ini harus dipuaskan dengan hal-hal yang menggembirakan dan menarik bagi anak.

Orang dewasa atau pendidik harus mengarahkan bermain itu ke arah yang positif. Adanya naluri untuk bergerak inilah yang menjelma menjadi perbuatan yang disebut "Bermain" yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Besar kecilnya naluri bergerak bagi anak-anak, tidak selalu sama. Dorongan bergerak tidak dapat diajarkan, tetapi telah merupakan bawaan masing-masing. Pendidik hanya dapat memberikan kesempatan dan mengarahkan dorongan bergerak itu. Dengan memberikan permainan yang menarik perhatian mereka, maka guru dapat menyalurkan dorongan bergerak tadi ke arah yang bermanfaat. Perhatian anak untuk tertarik pada suatu permainan dapat dipengaruhi oleh pendidik, lingkungan hidupnya yaitu kakak, atau orang tuanya atau anggota keluarga yang lebih tua. Disini dapat diartikan bahwa manusia dapat dipengaruhi selain oleh bawaannya, juga dapat dipengaruhi oleh dunia sekelilingnya. Untuk itu dalam pendidikan jasmani dan kesehatan hendaknya guru di sekolah menjadikan kegiatan permainan kecil ini bagian dari proses pembelajaran.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan yang membantu anak dalam pertumbuhan dan perkembangan anak baik fisik, mental, maupun sosial anak. Sehingga bermain mampu memiliki nilai positif dalam mengisi waktu luang dan dalam waktu senggang, karena anak-anak masih membutuhkan gerak yang bebas dengan cara bermain.

6. Bentuk Permainan Kecil dalam Pembelajaran Penjasorkes

Permainan kecil merupakan media yang baik untuk membimbing dan mengarahkan siswa pada sasaran yang akan dipelajari, selanjutnya dalam

pembelajaran penjas. Contoh permainan kecil dalam pembelajaran penjas dengan materi:

a. Atletik (Lompat jauh)

1) Pemanasan (Permainan tanpa alat)

Nama permainan : berlari zig-zag

Jumlah peserta : satu kelompok 5 orang

Tujuan permainan : kecepatan

Alat yang dipakai : tanpa alat

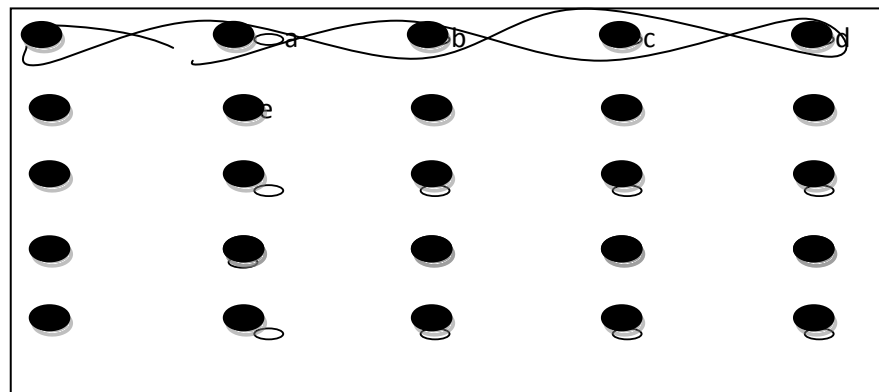
a) Posisi awal

Anak dibariskan berjajar kebelakang sebanyak lima orang setiap barisnya, dan menghadap kesatu arah. Setiap anak berjarak lebih kurang dua meter, agar tidak meragukan semua anak berdiri pada garis yang ditentukan.

b) Pelaksanaan permainan:

Anak yang paling belakang berlari zig-zag dengan cepat ke depan diantara teman yang didepannya. Setelah sampai kedepan, ia lari lurus kebelakang dan melewati teman yang dibelakang tadi, dan kemudian berlari zig-zag sampai kembali ketempat semula dan juga menyentuh teman yang didepannya. Begitu seterusnya melakukan kegiatan tersebut dilakukan sampai pelari terakhir. Pemenang adalah kelompok yang paling dahulu kembali ketempatnya dan menyelesaikan tugasnya dengan sempurna, tanpa melakukan kecurangan sedikitpun.

Gambar permainan 1.



Keterangan: ● siswa

2) Pemanasan (permainan menggunakan alat)

Nama permainan : lompat tali berjalan

Ide permainan : menghindari dua orang anak yang membawa tali setinggi lutut dengan cara melompat

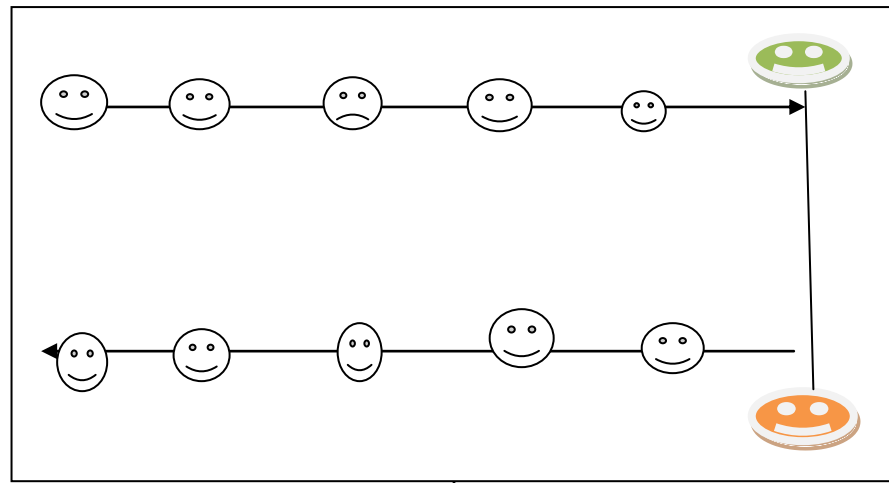
Peserta : peserta tidak terbatas, putra dan putri digabung

Peralatan : karet atau tali, lapangan dan pluit

Jalan permainan : dua orang anak dijadikan sebagai pemegang tali atau karet sambil berlari dan anak lainnya berbaris berbanjar dengan jarak yang telah ditentukan yaitu lebih kurang satu meter, anak-anak menghindari tali tersebut dengan cara melompatinya dan yang menyentuh tali dia akan mendapatkan hukuman.

Penentuan hukuman (kalah)

Bagi anak yang menyentuh tali hukumannya melompat 10 kali, dan dinyatakan kalah.



Keterangan:

 : siswa
 _____ : tali

3) Permainan inti(mengarah kemateri)

Ide permainan : melewati rintangan dengan waktu secepat-cepatnya.

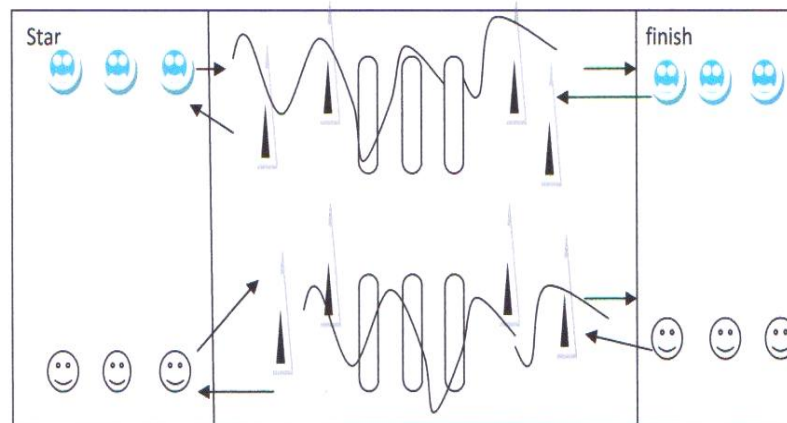
Nama permainan : melompati rintangan yang ada

Peserta : 20 orang, putra dan putrid di gabung

Peralatan : lapangan 10x20 M, kardus, ban sepeda, bendera pembatas,pluit dan bola.

Jalan nya permainan : 10 orang satu kelompok mereka berlari membawa bola dimana distart 5 orang dan difinish 5 orang setelah pluit di tiupkan barisan digaris finish berlari membawa 2 buah bola sambil melewati rintangan dengan cara melompat setelah tiba digaris finish pelari pertama mengasihkan satu bola kepada barisan pertama digaris finish dan orang yang difinish

membawa bola ke garis star dan memberikan bola kepada pelari kedua dan begitu seterusnya.



Gambar Permainan 3

Keterangan:



: patok

: siswa

: kardus

4) Permainan inti (mengarah kemateri)

Nama permainan : melompati kardus dan mendarat di ban

Ide permainan : lari secepat mungkin tanpa berhenti dan melompati kardus tanpa menyentuh kardus dan mendarat tepat di dalam lingkaran ban secara bolak balik.

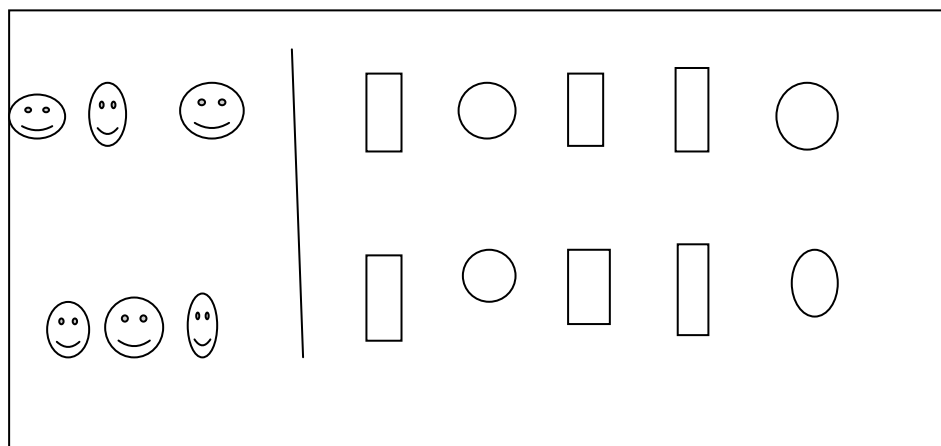
Peraturannya : melewati rintangan yang ada

Peserta : jumlah peserta tidak terbatas, putra dan putri di gabung

Peralatan : lapangan 10x20 M, kardus, ban sepeda,pluit dan bola.

Jalan nya permainan : Pertama murid dibagi 10 orang perkelompok dan disuruh berbaris berbanjar digaris start setelah aba-aba ditiupkan barisan pertama berlari dan melewati kardus dan mendarat tepat didalam lingkaran ban(secara bolak balik)

Hukuman : bagi yang kalah push up 10 kali



Gambar Permainan 4.

Keterangan:

😊 : siswa □ : kardus ○ : ban — : garis start

5) Pendinginan/ penenangan(permainan menggunakan alat)

Nama permainan : orang buta

Pelaksanaan : seluruh siswa membuat lingkaran besar

Peserta : seluruh siswa dan satu orang ditunjuk sebagai orang buta

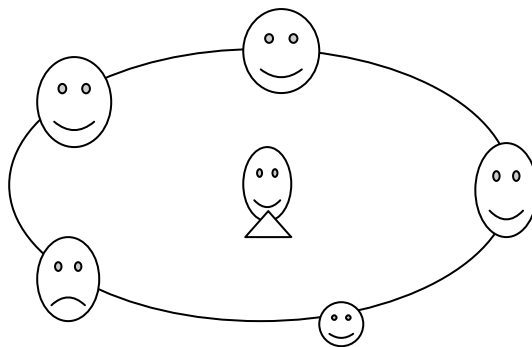
Peralatan : 1 buah kain untuk diikatkan kemata

Peraturan permainan :seluruh siswa membentuk lingkaran besar dan salah satu siswa yang ditunjuk sebagai

orang buta berdiri di tengah-tengah lingkaran besar. Setelah pluit berbunyi semua siswa melantunkan nyanyi yang disuruh guru, dengan menyanyikan bersama setelah nyanyi itu selesai, peserta yang membentuk keliling kemudian duduk tanpa bersuara, kemudian sibuta berjalan sambil menangkap teman yang berada di dalam lingkaran, apabila tertangkap maka otomatis sibuta berganti, begitu seterusnya.

Waktu : ditentukan oleh guru

Penentuan kalah menang : dalam permainan ini tidak ada kalah dan tidak ada yang menang



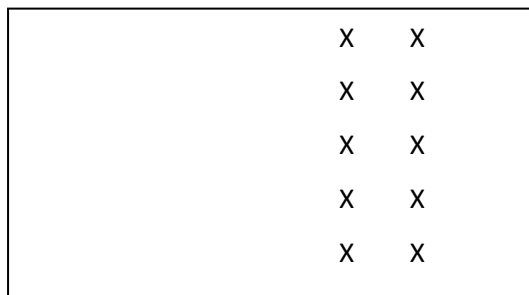
Gambar Permainan 5.

Keterangan:  : si buta

6) Pendinginan/ penenangan (permainan tanpa alat)

Nama permainan : guling dan gulang

- Pelaksanaan : seluruh siswa membuat dua bersyaf saling berhadapan satu sama lainnya
- Peserta : seluruh siswa
- Peralatan : tanpa alat
- Peraturan permainan : semua siswa berkumpul di lapangan dengan teratur, kemudian semua atau seluruh siswa berbaris dua bersyaf dan saling berhadapan satu sama lainnya, syaf yang satu diberi nama guling dan yang satu lagi gulang. Tugas setiap syaf memperhatikan atau mendengarkan syaf yang disebutkan guru, bila guru menyebut guling maka guling harus segera lari meninggalkan tempatnya menuju kegaris bebas, sedangkan gulang berusaha untuk menangkap pasangannya dari guling sebelum lewat garis bebas. Bila persiapan telah selesai, guru dapat memberikan aba-aba bahwa permainan dimulai, untuk itu guru mengucapkan nama syaf dengan memanjang huruf pertamanya, misalnya "Guuuuuuuuuuuuuuu ling". Begitu seterusnya.
- Waktu : ditentukan oleh guru
- Penentuan kalah menang: regu yang sedikit tertangkap berarti menang.



Gambar Permainan 6.

Keterangan: X : siswa

b. Bola Basket

1) Pemanasan (permainan menggunakan alat)

Nama permainan : bola sepuluh

Jumlah peserta : satu kelas (beberapa kelompok)

Alat yang dipakai : bola karet atau bola plastik

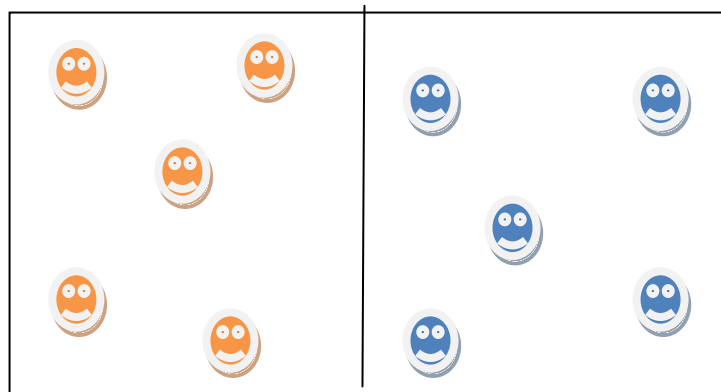
a) Posisi awal

Anak dibagi dalam dua kelompok . setiap kelompok berdiri bebas dalam lapangan. Satu kelompok sekitar 5 orang, tentu lapangan juga dibatasi dan disesuaikan.

b) Pelaksanaan permainan:

Setiap kelompok berusaha melakukan lempar tangkap dengan temannya sebanyak sepuluh kali. Regu lain dengan sendirinya tidak membiarkan regu lawan dapat lempar tangkap. Dengan demikian terjadi permainan lempar tangkapyang dihalangi oleh regu lain (seperti main basket). Bila regu pertama berhasil melakukan sepuluh kali menangkap bola dari temannya maka ia dinyatakan pemenang. Tetapi bila bola lepas dan dapat dikuasai oleh regu kedua, maka regu kedua memulai lempar tangkap

dimulai dengan hitungan pertama, sedangkan regu pertama nilainya yang sudah dikumpulkan menjadi batal, maka ia akan mulai dengan hitungan pertama lagi bila ia menguasai bola lagi. Dalam permainan ini bola tidak boleh dibawa lari, latihan ini dapat meningkatkan keterampilan manipulasi menangkap dan mengoper bola. Permainan ini lamanya dapat ditentukan oleh guru. Usahakan belum harus mempunyai wasit, yang dibutuhkan adalah kejujuran anak didik.



Gambar Permainan 7.

Keterangan:

 : regu A
 : regu B

c) Pemanasan (permainan tanpa alat)

Nama permainan : permainan intruksi

Pelaksanaan : seluruh siswa bergerak bebas dengan mengelilingi lapangan

Peserta : seluruh siswa

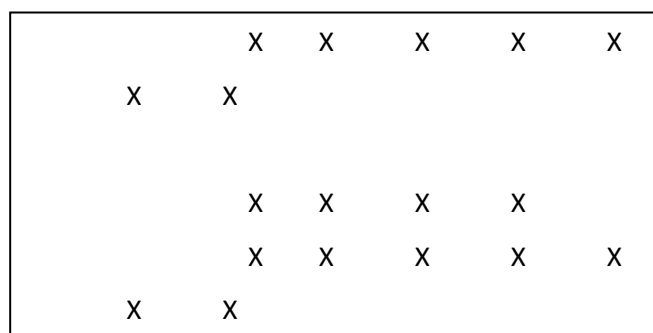
Lapangan : 10 X 20 M

Peralatan : tanpa alat

Peraturan permainan : seluruh siswa bergerak bebas dilapangan dengan melakukan jogging secara bersama-sama sambil mengelilingi lapangan, setelah beberapa menit siswa jogging, kemudian guru memberikan intruksi dengan menyebut angka atau dengan member kode dengan mengangkat jari-jari tangan terbuka ke atas, misalnya angka 4, maka anak akan berkumpul berempat dalam satu kelompok. Begitu seterusnya dengan bermacam-macam intruksi, tentunya dengan menyebutkan angka yang berbeda dan diselingi dengan jogging.

Waktu : ditentukan oleh guru

Penentuan kalah menang: anggota yang kurang dari 4 maka di nyatakan kalah dan anggota yang lebih dai 4 juga dinyatakan kalah.



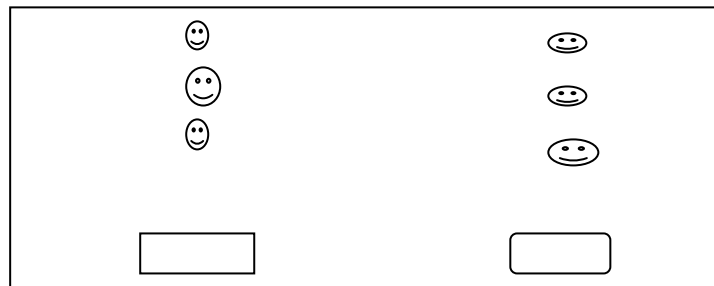
Gambar Permainan 8.

Keterangan: X siswa

d) Permainan inti (mengarah kemateri)

Nama permainan	: kompetisi gawang berjalan
Pelaksanaan	: siswa dibagi menjadi dua kelompok, tiap kelompok mempunyai penjaga gawang
Peserta	: seluruh siswa
Lapangan	: 10 X 20 M
Peralatan	: bola plastik, pluit, kardus,
Peraturan permainan	: seluruh siswa berbaris 2 berbanjar dengan jarak yang telah ditentukan guru, kemudian tiap kelompok mempunyai penjaga gawang dengan memegang kardus, penjaga gawang boleh berjalan sesuai garis yang telah ditentukan, sedangkan siswa atau anggota kelompok yang lain mengoper bola (passing) kearah gawang dengan cara mengoper bola setinggi dada (chest pass), bola diharapkan masuk ke gawang, jika orang pertama sudah melakukan di gantikan oleh orang berikutnya. Begitu seterusnya.
Waktu	: ditentukan oleh guru

Penentuan kalah menang: anggota yang banyak masuk k gawang dia adalah pemenang.



Gambar Permainan 9

Keterangan: 😊 siswa :  gawang

e) Permainan Inti (mengarah kemateri)

Nama permainan : bola panggil

Pelaksanaan : Siswa dibagi menjadi dua kelompok,

Lapangan : 10 X 20 M, bola karet atau bola plastik

Peralatan : bola plastik, pluit, kardus.

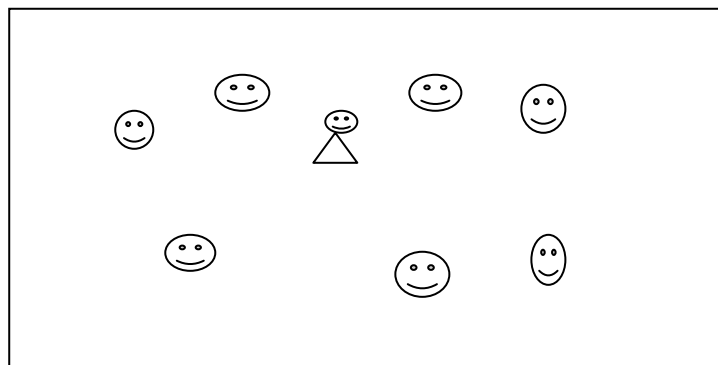
Posisi awal : anak pada setiap kelompok berdiri melingkar menghadap ke dalam sambil mendengarkan apakah namanya akan dipanggil oleh guru atau anggota kelompok yang memegang bola.

Pelaksanaan permainan: guru anggota kelompok yang memegang bola akan melemparkan bola plastik ke udara sambil memanggil nama salah seorang dari anggota kelompok. Anggota kelompok yang terpanggil namanya akan berusaha untuk

menangkap bola yang dilemparkan ke atas. Sedangkan anggota lain berusaha lari menghindari sejauh mungkin dari si penangkap bola. Bila bola telah tertangkap maka ia akan berteriak “berhenti”. dengan teriakan tersebut semua anggota yang lari harus berhenti dan tidak boleh bergerak, hanya berdiri di tempat dan bersiap untuk menghindari dari lemparan si penangkap bola tadi, penangkap bola berusaha untuk melempar anak yang berdiri, bila mengenai sasaran, maka yang kena tadi akan menggantikan.

Waktu : ditentukan oleh guru

Penentuan kalah menang: anggota yang sering terkena lemparan berarti kalah

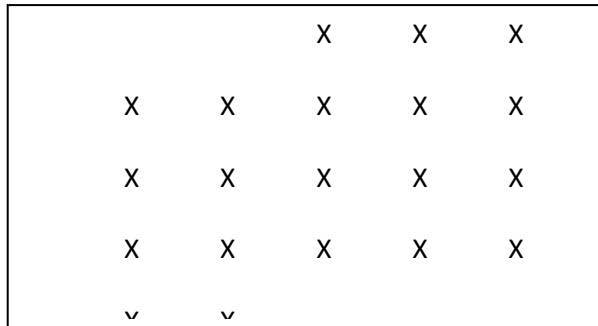


Gambar Permainan 10.

Keterangan: △ guru ☺ : siswa

f) Pendinginan/ penenangan (permainan tanpa alat)

- Nama permainan : tebak angka
- Pelaksanaan : seluruh siswa duduk dengan teratur
- Peserta : seluruh siswa
- Peralatan : tanpa alat
- Peraturan permainan : semua siswa duduk dengan teratur, kemudian guru menyuruh menghitung angka di mulai dari angka 1 sampai semua anak memiliki angka, setelah anak memiliki angka, kemudian guru menyebutkan salah satu angka, contohnya angka 5, siswa yang mempunyai angka lima harus menyebutkan angka contohnya dia bilang angka 8, selanjutnya siswa yang mempunyai angka 8 harus menyebutkan angka berikutnya, tetapi tidak boleh angka sebelumnya dan angka selanjutnya, harus lewati dua angka dari angka si anak, atau dua angka sebelum si anak. Begitu seterusnya.
- Waktu : ditentukan oleh guru
- Penentuan kalah menang: regu yang menyebutkan satu angka sesudahnya atau satu angka sebelumnya berarti dia kalah

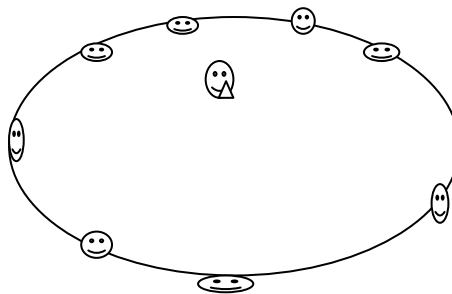


Gambar Permainan 11.

Keterangan: X: siswa

g) Pendinginan/ penenangan (permainan menggunakan alat)

- Nama permainan : menerka benda
- Pelaksanaan : seluruh siswa duduk dengan teratur
- Peserta : seluruh siswa
- Peralatan : kelereng dan sapu tangan
- Pelaksanaan permainan : guru memberikan sebuah kelereng ke tangan salah seorang anak yang di lingkaran, dan di pegang dalam genggamannya, semua anak dengan genggamannya ke depan, anak yang di tutup matanya lalu di buka penutupnya dan disuruh mencari pada siapa kelereng yang di berikan oleh gurunya. Penerkaan dapat di berikan beberapa kali, pelaksanaan bergantian.
- Waktu : ditentukan oleh guru
- Penentuan kalah menang : tidak ada kalah dan menang



Gambar Permainan 12

Keterangan:  : siswa mata yang tertutup

Dari beberapa bentuk permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes dapat disimpulkan bahwa permainan kecil merupakan permainan yang tidak mempunyai aturan yang tidak mengikat. Sehingga dapat memiliki kesenangan dan kegembiraan terutama bagi siswa sekolah dasar. Dimana permainan kecil ini membantu dalam proses pembelajaran penjas.

7. Modifikasi

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh guru pendidikan jasmani. Untuk penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut.

Modifikasi salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara

meruntuhkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

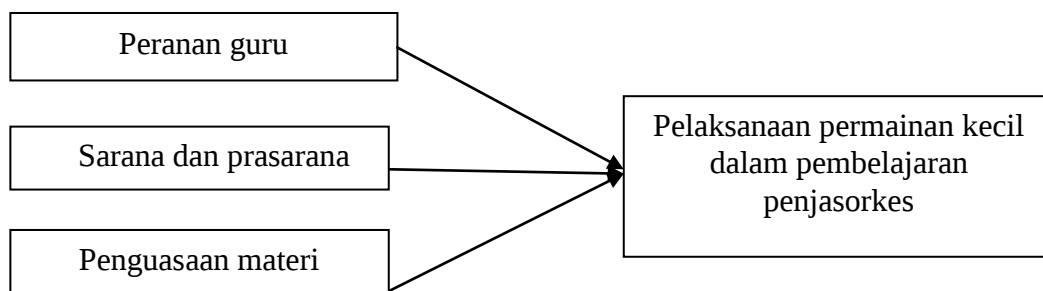
Kiram dalam Willadi Rasyid menyatakan modifikasi olahraga ke dalam penjasorkes ada empat unsur yang harus diperhatikan oleh guru yaitu:

- a. Modifikasi ukuran lapangan
Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Modifikasi ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia disekolah.
- b. Modifikasi peralatan
Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus dibuat dalam ukuran kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya.
- c. Modifikasi lamanya permainan
Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan penjasorkes.
- d. Modifikasi peraturan permainan
Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kesenangan dalam melakukan olahraga tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut.
Dari unsur-unsur di atas dapat disimpulkan bahwa guru penjasorkes perlu menciptakan sesuatu yang menarik perhatian siswa dengan melakukan modifikasi. Dengan melakukan memodifikasi sarana dan prasarana, tidak akan mengurangi aktifitas siswa, dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani.

Dari kutipan diatas dapat diartikan bahwa modifikasi adalah suatu cara untuk mengembangkan suatu bentuk pembelajaran yang menarik. Begitupun modifikasi olahraga memberikan pengalaman gerak yang lebih banyak kepada siswa dari pada keterampilan. Karena dengan adanya modifikasi siswa akan lebih termotivasi dan lebih senang maupun aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dimana ukuran lapangan, peralatan, lamanya permainan, dan aturan main bisa dimodifikasi sesuai kemampuan anak didik terutama di sekolah dasar.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan masalah yang diangkat, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan bahwa peranan guru dalam pendidikan penjas sangat mendukung dalam menyiapkan materi , melaksanakan apa yang telah disiapkan, mengevaluasi materi yang telah diberikan dalam pembelajaran penjas dan mendorong siswa terhadap Pelaksanaan Permainan Kecil dalam Pembelajaran Penjasorkes sesuai dengan yang dibutuhkan siswa baik di kelas maupun di luar kelas, serta sarana dan prasarana dalam penjas merupakan alat bantu untuk penjas sesuai dengan tingkatan anak, dan juga bisa menyesuaikan tingkat usia. Begitu juga penguasaan materi yang harus dimengerti oleh siswa yang telah diberikan oleh guru sehingga siswa mengerti dengan materi yang akan pelajarnya. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat skema di bawah ini:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pada kerangka konseptual diatas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Apakah guru dapat melaksanakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah ?

2. Apakah sarana dan prasarana yang dimodifikasi dapat membantu dalam materi permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes ?
3. Apakah siswa mampu menguasai bahan atau materi yang diberikan dalam bentuk permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman", maka dapat disimpulkan:

1. Dari hasil analisis data dan deskripsi hasil Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman pada indikator peranan Guru, diklasifikasikan baik dengan presentase 79.00%.
2. Dari hasil analisis data dan deskripsi hasil Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman pada indikator sarana dan prasarana, diklasifikasikan baik dengan presentase 79.40%.
3. Dari hasil analisis data dan deskripsi hasil Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman pada indikator penguasaan materi, diklasifikasikan baik dengan presentase 68.50%.
4. Dari hasil keseluruhan indikator di atas diperoleh hasil persentase 77.73% diklasifikasikan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 09 VII Koto Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik.

B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa sekolah dasar agar selalu meningkatkan motivasi belajar penjasnya berdasarkan hati nurani masing-masing.
2. Kepada guru penjas agar lebih meningkatkan wawasan dan pengetahuannya dalam memberikan materi penjas kepada siswa di sekolah. Capailah prestasi guru sehingga menjadi guru yang profesional.
3. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana di sekolah agar dapat memudahkan dalam proses PBM di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(1989). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara
- Depdiknas.(1993).*GBHN Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI NO 23 Tahun 2003 dan Peraturan Pelnerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tenlang Standarisasi Nasional Pendidikan*, Jakarta:Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.Jakarta: Depdiknas.
- Drs. Jonni, Mpd. Permainan kecil. FIK-UNP Padang
- Drs. Willadi Rasyid, M.pd .2011.Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek: PT. Suka bina press.
- [Http://Akhmadsudrajat.Wordpress.Com/2008/03/06/Peran-Guru-Dalam-Proses-Pendidikan/](http://Akhmadsudrajat.Wordpress.Com/2008/03/06/Peran-Guru-Dalam-Proses-Pendidikan/)
- [Http://Akhmadsudrajat.Wordpress.Com/2008/08/22/Peran-Guru-Sebagai-Motivator-Dalam-Ktsp/](http://Akhmadsudrajat.Wordpress.Com/2008/08/22/Peran-Guru-Sebagai-Motivator-Dalam-Ktsp/)
- <http://ekodageink.blogspot.com/2013/02/pendidikan-jasmani-manfaat-permainan.html> 1:47
- [Intermediary-Blog.Blogspot.Com/2012/01/Standar-Sarana dan Prasarana Pendidikan.Html/](http://Intermediary-Blog.Blogspot.Com/2012/01/Standar-Sarana-dan-Prasarana-Pendidikan.Html/).
- http://mariamasihidup.blogspot.com/2013/11/hubungan-penguasaan-materi-dan_3098.html
- [Intermediary-Blog.Blogspot.Com/2012/01/Standar-Sarana dan Prasarana Pendidikan.Html/](http://Intermediary-Blog.Blogspot.Com/2012/01/Standar-Sarana-dan-Prasarana-Pendidikan.Html/).
- [Http://Pendidikanjasmani13.Blogspot.Com/2012/12/Sarana-dan-Prasarana-pendidikan jasmani.html](http://Pendidikanjasmani13.Blogspot.Com/2012/12/Sarana-dan-Prasarana-pendidikan-jasmani.html)
- Prof. Dr. Gusril, M.Pd. 2008. Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar:PT UNP Press