

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA
“PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA MELALUI LITERASI”



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



9 786026 001313

Jombang 28 Juli 2018
PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.)	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.)	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.)	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Puguh Satya Hasmara, M.Pd.)	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Becti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.).....	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.).....	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA

Udi Sahudi¹ (udisahudi@unma.ac.id)
Maya Nurhayati² (mayanurhayati@unma.ac.id)

ABSTRACT

Early childhood education is done as one of the requirements on basic education level. Related efforts to improve the ability of basic motion of students, especially educators at the level of early childhood education is expected to facilitate the improvement of the ability of children in improving basic movement skills. This research was conducted to develop game-based learning as an alternative in learning physical education especially improvement of basic motion of students. The game is a game of suspended hanging boila. The research method used is experimental research method. Using the sample of research as many as 30 children of early age. The results Based on the results of calculations conducted by researchers obtained the value of T_{hitung} of 0.27 and T_{tabel} of 2.05. then the results of the calculation is clear that the hypothesis in this study are as follows: There is an effective influence of the application of suspended ball game to the ability of basic early childhood movement in District Panyingkiran Majalengka .. In other words after seeing the results of the calculation, then with so the hypothesis that the author submitted accepted. Teachers or parents should encourage children to spend a few hours in a versatile outdoor environment every day to promote the development of basic motion skills by playing.

Keywords: Game Based Learning, Motion Basic Motion

ABSTRAK

Pendidikan usia dini dilakukan sebagai salah satu syarat pada jenjang pendidikan dasar. Terkait upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa maka pendidik khususnya pada jenjang pendidikan usia dini di harapkan mampu memfasilitasi peningkatan kemampuan anak dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar. Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan pembelajaran berbasis permainan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya peningkatan gerak dasar siswa. Permainan yang diterapkan adalah permainan boila gantung berangka. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 30 orang anak usia dini. Hasil penelitian Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan peneliti diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 0.27 dan T_{tabel} sebesar 2,05. maka dari hasil penghitungan tersebut jelaslah bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang efektif dari penerapan permainan bola gantung berangka terhadap kemampuan gerak dasar anak usia dini di Kecamatan Panyingkiran Kabupaten Majalengka.. Dengan kata lain setelah melihat hasil penghitungan tersebut, maka dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan diterima. Guru atau orang tua harus mendorong anak-anak untuk menghabiskan beberapa jam di lingkungan luar yang serba guna setiap hari untuk mempromosikan pengembangan kemampuan gerak dasar anak dengan cara bermain.

Kata Kunci: Pembelajaran Berbasis Permainan, Gerak Dasar Motorik

PENDAHULUAN

Pendidikan usia dini dilakukan sebagai salah satu syarat pada jenjang pendidikan dasar.

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Jalan K.H. Abdul Halim, No. 103, Majalengka, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Jalan K.H. Abdul Halim, No. 103, Majalengka, Indonesia



Terkait upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa maka pendidik khususnya pada jenjang pendidikan usia dini di harapkan mampu memfasilitasi peningkatan kemampuan anak dalam gerak dasar. Gerak dasar menurut Sugiyanto dalam Pratomo (2010: 4) menyatakan: "Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan anak-anak". Dalam gerak dasar ini terdapat tiga pola gerak yaitu lokomotor, nonlokomotor serta manipulatif.

Hasil studi pendahuluan ditingkat sekolah untuk anak usia dini di Kecamatan Panyingkiran Kabupaten Majalengka menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani (penjas) masih menerapkan model pembelajaran dengan metode senam ria solatum dan jalan-jalan di lingkungan sekitar, serta lempar dan tangkap bola untuk meningkatkan gerak dasar. Hal tersebut dianggap masih kurang efektif dan optimal dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

Guru pendidikan jasmani harus sadar bahwa jika siswa tidak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dimungkinkan akan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Oleh karena itu sebagai guru pendidikan jasmani yang membimbing siswa di sekolah harus pandai-pandai mengajarkan gaya hidup aktif. Siswa-siswa harus dibiasakan aktif ketika di sekolah baik ketika sebelum masuk sekolah, istirahat, maupun ketika mengikuti pelajaran di sekolah khususnya pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam penelitian ini peneliti ingin menerapkan metode pembelajaran yang baru yang bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar berbasis pola bermain.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Metode Pembelajaran dengan Permainan Bola Gantung Berangka Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Anak Usia Dini".

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran adalah suatu aktivitas terjadinya proses belajar mengajar. Aktivitas mengajar dilakukan oleh seorang guru, pendidik, pelatih, intruktur untuk menyampaikan pengetahuan kepada siswa. Menurut Rahyubi (2014 : 233) "Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain". Komponen tersebut meliputi: tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, materi, metode, media, dan evaluasi.

Menurut Rahyubi (2014 : 208) "Pembelajaran motorik adalah suatu proses belajar yang mengarah pada dimensi gerak". Dalam konteks ini, pembelajaran motorik diwujudkan melalui *respons-respons muscular* (otot) yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh yang spesifik untuk meningkatkan kualitas gerak tubuh.

Menurut Rahyubi (2014:212) "Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerak". Dalam suatu proses pembelajaran motorik, seorang pembelajar diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Keterampilan motorik pada setiap orang berbeda-beda karena banyak hal yang mempengaruhinya antara lain minat atau kemauan, usia, dan pengalaman.

Ketika seseorang mempelajari keterampilan gerak, perubahan nyata yang terjadi adalah meningkatkan mutu keterampilan yang dikuasai. Ini dapat diukur dengan beberapa cara, misalnya dengan melihat skor yang dihasilkan, atau dengan melihat keberhasilan melakukan gerak yang tadinya belum dikuasai. Tetapi yang terjadi sebenarnya bukan hanya itu, sebab ada perubahan tambahan atau pengalihan kemampuan yang mendasari penampilan pada penguasaan keterampilan yang baru. Perbaikan kemampuan inilah yang menambah penampilan bertambah baik.

Perkembangan motorik mencerminkan dalam diri individu terjadi perubahan-perubahan dalam bagaimana berinteraksi dengan lingkungan, bertambahnya waktu dan usia perkembangan



motorik anak akan tercermin pada bagaimana berinteraksi dengan seseorang dan lingkungannya.

Perubahan-perubahan perkembangan yang positif sangat diharapkan sudah dapat diarahkan sendiri mungkin sejak anak pada usia prasekolah dengan cara memberikan kesempatan bergerak yang banyak, menempatkan pola gerak dasar secara benar dengan pendekatan multilateral, dan pendekatan bermain. Menurut Hendrayana (2003: 2) "Bermain merupakan suatu aktifitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat. Menurut Rosdiani dalam Ardiyanto (2014: 122) 'Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan atau kebahagiaan. Maksudnya tidak ada peraturan yang mengikat atau membutuhkan syarat-syarat tertentu. Menurut Sudono dalam Hidayat(2016: 26)"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 beberapa pendapat ahli dapat di simpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan atau aktifitas yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang menimbulkan kesenangan, keceriaan, dan kebahagiaan. Sesuai dunianya sehingga terciptanya perubahan gerak yang dapat mengakibatkan kebugaran fisik anak.

Dengan demikian dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak justru memerlukan peran profesional yang tepat pada bidangnya, khususnya berperan aktifnya guru Penjas yang mengerti masalah pertumbuhan dan perkembangan sehingga dapat sejalan dengan pertumbuhan anak secara normal.

Permainan bola gantung berangka adalah permainan yang diciptakan untuk membantu guru TK/RA dalam meningkatkan gerak dasar siswa. Dalam permainan tersebut terdapat unsur gerak lari, lompat dan memukul sesuai dengan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.

Tujuan dalam permainan bola gantung berangka ini yaitu sebagai metode pembelajaran baru bagi guru dalam upaya meningkatkan gerak dasar.

Dalam permainan bola gantung berangka ini meliputi tiga unsur gerak yaitu berlari, melompat dan memukul. Dengan unsur gerak tersebut diupayakan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Eksperimen. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Panyingkiran Kabupaten Majalengka, dengan Subjek penelitian ini adalah siswa TK/RA di Kecamatan Panyingkiran Kabupaten Majalengka.

Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar tes. Menurut Suherman (2012: 78) "tes dapat berupa serentetan pertanyaan, lembar kerja, atau sejenisnya yang dapat mengukur pengetahuan, keterampilan, bakat dan kemampuan dari subjek penelitian". Tes digunakan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan serta pemahaman siswa setelah model pembelajaran gerak dasar melalui pendekatan pembelajaran latihan berbasis gerak lokomotor dilaksanakan. Bentuknya adalah tes kemampuan gerak dasar.

Tabel 1 menunjukkan rekapitulasi aspek yang dinilai dalam tes gerak dasar adalah sebagai berikut.

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Belajar Gerak Dasar

No	Kode Sampel	Gerak Dasar			Jumlah Nilai	Nilai Akhir					
		Jalan	Lari	Lompat			SK	K	S	B	SB
1.											



2.													
Dst.													

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Nilai (Gerak Jalan + Gerak Lari + Gerak Lompat)}}{3}$$

Untuk menilai setiap aspek gerak dasar lokomotor (jalan, lari dan lompat) berikut adalah instrumen penilaiannya.

Tabel 2
Instrumen Penilaian Praktek Gerak Dasar Jalan

No	Nama siswa	Skor Setiap Unsur												Skor	Nilai Akhir
		Irama				Gerakan Kaki				Ayunan Langkah					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
Dst															

Skor Minimum = 1 x 3 aspek = 3

Skor Maksimum (Ideal) = 4 x 3 aspek = 12

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$$

Misal jika siswa memperoleh skor 9

$$\text{Maka nilai akhirnya} = \frac{9}{12} \times 100 = 75, \quad \text{Maka Nilai akhir} = 75$$

Deskriptor :

Irama,

1. gerakan yang cepat
2. terkontrol,
3. sesuai dengan irama yang dikehendaki.
4. bisa melakukan dengan irama lambat dan juga bisa cepat seperti gerakan dewasa

Bentuk gerakan kedua kaki

1. kaki yang melangkah tidak mengangkang
2. mendekati garis lurus,
3. sudut kedua telapak kaki menyempit.
4. Lutut dan pergelangan kaki bergerak wajar

Ayunan langkah

1. semakin otomatis,
2. mampu berjalan seperti gerakan berjalan orang dewasa pada umumnya.
3. mampu berjalan dengan ayunan kaki
4. mampu berbelok ke arah yang dikehendaki dengan mudah.

Nilai	Penjelasan
-------	------------



1	Satu deskriptor nampak
2	Dua deskriptor nampak
3	Tiga deskriptor nampak
4	Empat deskriptor nampak

Tabel 3

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Dasar Lari

No.	Nama	Aspek yang diamati												Jumlah Skor	Nilai Akhir
		Gerakan Kaki			Posisi Badan			Gerakan Tangan			Koordinasi				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1															
2															
dst															

Skor Minimum = 1 x 4 aspek = 4

Skor Maksimum (Ideal) = 3 x 4 aspek = 12

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$$

Misal jika siswa memperoleh skor 9

$$\text{Maka nilai akhirnya} = \frac{9}{12} \times 100 = 75 \text{ Maka Nilai akhir} = 75$$

Deskriptor :

Gerakan kaki :

1. Mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik badan bergerak ke depan
2. Kaki yang lain (kaki bebas) ditekan dan bergerak ke depan atas
3. lutut mencapai tinggi maksimum di depan

Posisi Badan :

1. Titik badan bergerak kedepan saat lutut melangkah
2. Posisi tubuh hampir tegak tanpa membungkuk ke depan atau belakang
3. memberi keseimbangan antara kaki dan tangan

Posisi tangan :

1. Kedua lengan mengayun memberi keseimbangan gerak terhadap kaki
2. sikut berada di titik jauh belakang saat lutut lawannya amencapai tinggi maksimum
3. Lengan berayun sedikit menyilang dada dengan sikut membentuk sudut 900 (derajat)

Koordinasi

1. Kombinasi antara angkatan lutut rendah dengan kecepatan lambat
2. Kombinasi antara angkatan lutut sedang dengan kecepatan sedang
3. Kombinasi antara angkatan lutut tinngi dengan kecepatan tercepat

Nilai	Penjelasan
1	Satu deskriptor nampak
2	Dua deskriptor nampak
3	Tiga deskriptor nampak

Tabel 4

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Dasar Lompat



No.	Nama	Aspek yang dinilai																Jml Skor	Nilai Akhir
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																			
2.																			
dst																			

Skor Minimum = 1 x 4 aspek = 4

Skor Maksimum (Ideal) = 4 x 4 aspek = 16

Nilai Akhir = $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$

Misal jika siswa memperoleh skor 9

Maka nilai akhirnya = $\frac{9}{16} \times 100 = 75$ Maka Nilai akhir = 75

Deskriptor :

Awalan

1. Mengambil jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini).
2. Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan.
3. Pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (sprint) yang dipertahankan sampai menjelang bertumpu/menolak.
4. Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya.

Tolakan

1. Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan
2. Posisi badan lebih digerakan ke belakang
3. Urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki
4. Gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan

Sikap badan di udara

1. Badan melenting ke belakang
2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga
3. Kedua kaki hampir rapat di belakang badan
4. Pandangan lurus ke depan

Gerakan Mendarat

1. Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan
2. Kedua lutut dan badan dibawa kedepan
3. Saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu
4. Saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan

Nilai	Penjelasan
1	Satu deskriptor nampak
2	Dua deskriptor nampak
3	Tiga deskriptor nampak
4	Empat deskriptor nampak



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui hasil test gerak dasar sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen, dapat dikemukakan berikut ini.

Tabel 5
Nilai Tes Awal (*Pretest*) Kemampuan Gerak Dasar

No	Kode Sampel	Gerak Dasar			Jumlah Nilai	Rata-Rata	SK	K	S	B	SB
		Jalan	Lari	Lompat							
1.	Sampel 001	83,33	66,67	75,00	225,00	75,00				√	
2.	Sampel 002	75,00	66,67	75,00	216,67	72,22				√	
3.	Sampel 003	66,67	75,00	66,67	208,33	69,44			√		
4.	Sampel 004	50,00	66,67	66,67	183,33	61,11			√		
5.	Sampel 005	83,33	75,00	66,67	225,00	75,00				√	
6.	Sampel 006	66,67	58,33	58,33	183,33	61,11			√		
7.	Sampel 007	50,00	50,00	66,67	166,67	55,56		√			
8.	Sampel 008	58,33	58,33	50,00	166,67	55,56		√			
9.	Sampel 009	83,33	41,67	75,00	200,00	66,67			√		
10.	Sampel 010	75,00	66,67	58,33	200,00	66,67			√		
11.	Sampel 011	83,33	50,00	66,67	200,00	66,67			√		
12.	Sampel 012	75,00	58,33	50,00	183,33	61,11			√		
13.	Sampel 013	50,00	58,33	75,00	183,33	61,11			√		
14.	Sampel 014	50,00	58,33	58,33	166,67	55,56		√			
15.	Sampel 015	58,33	66,67	75,00	200,00	66,67			√		
16.	Sampel 016	75,00	50,00	66,67	191,67	63,89			√		
17.	Sampel 017	50,00	58,33	58,33	166,67	55,56		√			
18.	Sampel 018	58,33	58,33	75,00	191,67	63,89			√		
19.	Sampel 019	91,67	66,67	50,00	208,33	69,44			√		
20.	Sampel 020	66,67	66,67	50,00	183,33	61,11			√		
21.	Sampel 021	50,00	75,00	50,00	175,00	58,33			√		
22.	Sampel 022	33,33	66,67	75,00	175,00	58,33			√		
23.	Sampel 023	33,33	83,33	75,00	191,67	63,89			√		
24.	Sampel 024	66,67	75,00	50,00	191,67	63,89			√		
25.	Sampel 025	50,00	66,67	50,00	166,67	55,56		√			
26.	Sampel 026	58,33	75,00	83,33	216,67	72,22				√	
27.	Sampel 027	91,67	91,67	66,67	250,00	83,33				√	
28.	Sampel 028	66,67	91,67	83,33	241,67	80,56				√	
29.	Sampel 029	50,00	75,00	75,00	200,00	66,67			√		
30.	Sampel 030	75,00	75,00	66,67	216,67	72,22				√	
Jumlah						1092		5	18	7	
Rata-rata/ Persentase						64,24	0	16,67	60,00	23,33	0

Hasil tes belajar siswa untuk kemampuan gerak dasar sesudah ekprimen dengan penerapan permainan bola gantung berangka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Nilai Tes Akhir (*Post test*) Kemampuan Gerak Dasar

No	Kode Sampel	Gerak Dasar			Jumlah Nilai	Rata-Rata	SK	K	S	B	SB
		Jalan	Lari	Lompat							
1.	Sampel 001	75,00	83,33	83,33	241,67	80,56				√	
2.	Sampel 002	75,00	75,00	83,33	233,33	77,78				√	
3.	Sampel 003	83,33	75,00	83,33	241,67	80,56				√	
4.	Sampel 004	33,33	75,00	75,00	183,33	61,11			√		
5.	Sampel 005	75,00	75,00	75,00	225,00	75,00				√	
6.	Sampel 006	75,00	75,00	83,33	233,33	77,78				√	
7.	Sampel 007	75,00	66,67	75,00	216,67	72,22				√	



8.	Sampel 008	75,00	83,33	75,00	233,33	77,78				√		
9.	Sampel 009	75,00	75,00	66,67	216,67	72,22				√		
10.	Sampel 010	75,00	83,33	83,33	241,67	80,56				√		
11.	Sampel 011	66,67	83,33	83,33	233,33	77,78				√		
12.	Sampel 012	75,00	83,33	83,33	241,67	80,56				√		
13.	Sampel 013	83,33	75,00	83,33	241,67	80,56				√		
14.	Sampel 014	75,00	75,00	91,67	241,67	80,56				√		
15.	Sampel 015	75,00	66,67	58,33	200,00	66,67			√			
16.	Sampel 016	75,00	75,00	83,33	233,33	77,78				√		
17.	Sampel 017	83,33	75,00	75,00	233,33	77,78				√		
18.	Sampel 018	75,00	75,00	50,00	200,00	66,67			√			
19.	Sampel 019	100,00	75,00	75,00	250,00	83,33				√		
20.	Sampel 020	75,00	75,00	75,00	225,00	75,00				√		
21.	Sampel 021	75,00	75,00	58,33	208,33	69,44			√			
22.	Sampel 022	83,33	75,00	75,00	233,33	77,78				√		
23.	Sampel 023	75,00	58,33	75,00	208,33	69,44			√			
24.	Sampel 024	75,00	75,00	83,33	233,33	77,78				√		
25.	Sampel 025	75,00	66,67	66,67	208,33	69,44			√			
26.	Sampel 026	75,00	75,00	75,00	225,00	75,00				√		
27.	Sampel 027	100,00	91,67	75,00	266,67	88,89					√	
28.	Sampel 028	75,00	91,67	83,33	250,00	83,33				√		
29.	Sampel 029	75,00	75,00	75,00	225,00	75,00				√		
30.	Sampel 030	75,00	75,00	75,00	225,00	75,00				√		
Jumlah							1092			6	23	1
Rata-rata/ Persentase							64,24	0		20,00	76,67	3,33

Setelah rata-rata dan simpangan baku serta variansi diperoleh, Langkah selanjutnya adalah menghitung normalitas dari kelompok sampel. Pengujian normalitas yang penulis gunakan adalah uji normalitas Lilliefors. Hasil penghitungannya adalah sebagai berikut:

Tabel 6 : Hasil Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir

Indikator Tes	Tes	Lo	L _{tabel}	Keterangan
Kemampuan Gerak Dasar	Tes Awal	0,151	0,220	Normal
	Tes Akhir	0,189	0,220	Normal

Langkah selanjutnya adalah menghitung signifikansi kemampuan gerak dasar kelompok sampel. Pendekatan statistik yang digunakan adalah distribusi student dengan kriteria pengujiannya adalah terima Ho jika $-t_1 - \frac{1}{2} \alpha < t < t_1 - \frac{1}{2} \alpha$ di dapat dari daftar distribusi dengan dk = (n₁ + n₂ - 2) dan peluang (1 - ½ α). Untuk harga lainnya Ho ditolak. Hasil penghitungan adalah sebagai berikut:

Tabel 8 : Rekapitulasi Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar dari Kelompok Sampel

Tes	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Kemampuan Gerak Dasar	0,27	2,05	Signifikan

Berdasarkan hasil penghitungan yang dilakukan peneliti diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 0.27 dan T_{tabel} sebesar 2,05. maka dari hasil penghitungan tersebut jelaslah bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang efektif dari penerapan permainan bola gantung berangka terhadap kemampuan gerak dasar anak usia dini di Kecamatan Panyingkiran Kabupaten Majalengka.. Dengan kata lain setelah melihat hasil penghitungan tersebut, maka dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan diterima.



Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, bahwa penerapan permainan bola gantung berangka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak usia dini, yang telah mencapai kategori baik.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Mithayani (2012:3) 'kemampuan gerak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan, melalui aktifitas bermain gerak dasar anak akan berkembang, kemudian diikuti dengan adanya perkembangan kemampuan gerak anak'. Aktivitas bermain pada anak banyak dilakukan dengan aktifitas jasmani. Aktifitas jasmani sangat penting untuk pertumbuhan anak. Dengan bergerak tanpa disadari anak-anak telah berlatih dan hal-hal itu tentunya akan meningkatkan gerak dasar mereka. Dasar gerak akan lebih baik karena kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskular menjadi lebih baik.

Lingkungan harus diatur dan peralatan yang dipilih sesuai dengan tujuan tugas dan ukuran, kekuatan dan kemampuan anak (Gagen & Getchell, 2006). Secara umum, guru TK/RA mungkin tidak memiliki pendidikan dan pengalaman yang cukup dalam mengajarkan pendidikan jasmani kepada anak-anak untuk menginstruksikan kemampuan gerak dasar yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan perkembangan motorik anak-anak. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gagen & Getchell, (2006); Goodway et al., (2003); Zachopoulou et al., (2004), menunjukkan bahwa: "perlunya pendidik fisik profesional jika anak-anak berlatih kemampuan gerak dasar serbaguna dan menunjukkan peningkatan yang signifikan".

Orang dewasa harus mendorong anak-anak untuk menghabiskan beberapa jam di luar rumah dan di lingkungan fisik yang serupa dan serba guna setiap hari untuk mempromosikan pengembangan keterampilan motorik mereka dengan cara bermain fisik (Timmons et al., 2007). Sesuai dengan pendapat tersebut, maka dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak dapat menggunakan metode bermain.

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pembelajaran penjas untuk meningkatkan gerak dasar siswa. Sejalan dengan tujuan pembelajaran motorik bahwa pembelajaran atau pembelajaran gerak merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia, bahkan disadari atau tidak pembelajaran motorik telah menyatu dengan kehidupan manusia itu sendiri. Dengan pembelajaran yang terarah, terancang, dan terpola dengan baik, seseorang diharapkan mampu menguasai pembelajaran motorik secara memuaskan dan berdaya guna. Dari pembelajaran motorik ini diharapkan muncul salah satu produk dan hasil dari pembelajaran yang telah menguasai keterampilan motorik secara baik dan mumpuni (bisa disebut juga penampilan terampil) setidaknya telah punya bekal yang sangat penting dan berguna untuk menapaki kehidupan menuju hari depan yang lebih baik. Keterampilan motorik bisa berguna bagi kehidupan dan karir seseorang diberbagai lapangan kehidupan yang berfaedah sesuai dengan bakat, kecenderungan, dan potensinya. Penguasaan keterampilan motorik yang baik bisa didayagunakan untuk meraih prestasi yang gemilang dibidang olahraga, seni, musik, dunia kerja yang beragam, berbagai potensi, dan masih banyak lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, bahwa penerapan permainan bola gantung berangka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak usia dini, yang telah mencapai kategori baik. Terdapat pengaruh yang efektif dari penerapan permainan bola gantung berangka terhadap kemampuan gerak dasar anak usia dini di Kecamatan Panyingkiran Kabupaten Majalengka.. Dengan kata lain setelah melihat hasil penghitungan tersebut, maka dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan diterima.

Saran peneliti adalah Guru atau orang tua harus mendorong anak-anak untuk menghabiskan beberapa jam di lingkungan luar yang serba guna setiap hari untuk mempromosikan pengembangan kemampuan gerak dasar anak dengan cara bermain. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar, harus mengidentifikasi



kemungkinan untuk mengintegrasikan pendidikan jasmani yang berkualitas ke dalam rutinitas sehari-hari dari berbagai pengaturan pengasuhan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, Pramunditya, Didith, dkk. (2014). Asesmen Anak Usia Dini. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Asmawati. (2014). Perencanaan Pembelajaran PAUD. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Gagen, L.M., & Getchell, N. (2006). Using 'constraints' to design developmentally appropriate movement activities for early childhood. *Early Childhood Education Journal*, 34(3), 227–232.
- Goodway, J.D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of motor skill instruction on fundamental motor skill development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 298–314.
- Hendrayana, Yudi. (2003). Pembelajaran Permainan Dasar. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Hidayat. (2016). Teori Bermain Dan Permainan Tradisional. Modul. Bekasi. Samadairu.
- Lutan, Rusli, dkk. (2007). Evaluasi Pendidikan Jasmani. Modul. Bandung. Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra, Agus. (2007). Teori Mengajar Motorik. Modul. Bandung : FPOK UPI
- Maulana, azis, Nurul. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Hop Dalam Lompat Jangkit Pada Siswa kelas VII Di SMP Negeri I Bango Dua Kabupaten Indramayu. Skripsi. Majalengka. FKIP UNMA.
- Muhamad, Nurdin, Uno, B Hamzah. 2011. Belajar Dan Pembelajaran PAILKEM. Jakarta. Bumi Aksara
- Nurbaeti, Yanti. (2015). Upaya Mengembangkan Kemandirian Anak Melalui permainan Properti Pada Kelompok B TK Kartika XI-33 Majalengka. Skripsi. Majalengka. FKIP UNMA
- Rahyubi, Heri. (2014). Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung. Nusa Media.
- Rosdiani, Dini. (2012). Model Pembelajaran Langsung Dalam Penjas Dan Kesehatan. Bandung. Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. (2013). Perencanaan Pembelajaran Dalam Penjas Dan Kesehatan. Bandung. Alfabeta.
- S. Iivonen, A. Sääkslahti & K. Nissinen (2011) The development of fundamental motor skills of four- to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum, *Early Child Development and Care*, 181:3, 335-343,
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung. CV Alfabeta.
- Timmons, B.W., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K. (2007). Physical activity for preschool children: How much and how? *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 32(Suppl. 2E), S122–S134.
- Pratomo, Budi, Tataq. (2010). <https://eprints.uns.ac.id/1560/1/558-1411-1-SM.pdf>. (30, Oktober 2016. 18:30).
- Nugraha, Panji, dkk. (2012). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>. (02. November 2016. 14:00)
- <https://mithayani.wordpress.com/2012/06/05/gerak-dasar-dalam-pendidikan-jasmani/>. (02, November 2016. 13.45)
- http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195208231978031-MAMAD_WIDYA/ringkasan.pdf (02, November 2016. 13:50)