

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

Andy widhiya Bayu Utomo  
Dosen STKIP Modern Ngawi  
Email: [Andystkipmodern@gmail.com](mailto:Andystkipmodern@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan gerak dasar anak melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Kedunggalur Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP KEDUNGGALAR Ngawi tahun pelajaran 2015/2016 berjumlah 76 orang yang terdiri atas 37 siswa VIIA dan 39 siswa kelas VIIB . Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar Keterampilan gerak dasar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh fakta penggunaan metode pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar anak siswa kelas VII SMP KEDUNGGALAR Ngawi tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Hasil gerak dasar anak pada pra siklus dalam katagori tuntas adalah 51 anak siswa. Pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 55 siswa. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar siswa menjadi 64 siswa dalam kategori tuntas. Simpulan penelitian ini adalah penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar Keterampilan Gerak Dasar Anak siswa kelas VII SMP Kedunggalur Tahun Pelajaran 2015/2016.

**Kata kunci:** Hasil belajar, gerak dasar, pendekatan bermain

**Abstract :** the aims of this study is to improve the basic motion skills of children through the approach to play on the seventh grade students of SMP Kedunggalur Lesson Year 2015/2016. This research uses Class Action Research method (PTK). The data source of this research is the students of class VII SMP KEDUNGGALAR Ngawi academic year 2015/2016 amounted to 76 people consisting of 37 students VIIA and 39 students class VIIB. Technique of collecting data with observation and assessment of learning result of basic movement skill. Data analysis technique used in this research is descriptive based on quantitative analysis with percentage. Based on the result of the research, it can be concluded that the use of play approach method can improve the learning outcomes of the students' movement of the class VII SMP KEDUNGGALAR Ngawi in academic year 2015/2016. From the analysis result obtained significant improvement from pre cycle, cycle I and cycle II. The basic motion of children in the pre cycle in the complete category is 51 students. In cycle I in the category of complete is 55 students. While in cycle II there is an increasing number of mastery of student learning outcomes to 64 students in the complete category. The conclusion of this research is the use of play approach can improve the learning result of Basic Motion Skill of VII Junior High School students of SMP Kedunggalur Academic Year 2015/2016.

**Keywords:** Learning outcomes, basic motion, play approach

### PENDAHULUAN

Sarana dan prasarana dan keaktifan siswa menjadi faktor kunci keberhasilan dalam pembelajaran penjas. Sarana prasarana masih menjadi kendala yang besar bagi sekolah-sekolah terutama dingawi dikarenakan lahan yang terbatas dan mahalnya sarana prasarana yang berukuran standart dalam pembelajaran terkait kebutuhan pendidikan jasmani. Fungsi Penjasorkes yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani maupun rohani.

Beberapa ahli perkembangan anak setuju bahwa bermain merupakan hal yang sangat penting dalam pembelajaran dan perkembangan emosional bagi semua anak. Bermain adalah multi-faceted, dengan demikian harus menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi anak, seringkali banyak keterampilan bisa dipelajari melalui bermain. Bermain akan membantu perkembangan anak usia dini untuk belajar keterampilan, hubungan sosial, dan perkembangan nilai-nilai etika. Bermain harus selalu dianggap sebagai bagian penting dari anak pada pendidikan awal. Bermain berfungsi membantu anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik dan praktek, yang semacam ini biasanya dilakukan

dengan mainan atau benda yang stackable, bisa diisi dengan air atau pasir atau bermain di luar ruangan. Bermain air atau pasir merupakan permainan favorit bagi kalangan anak-anak pra-sekolah dan merupakan alat pengajaran yang berharga.

Namun kendala utama yang banyak menimpa para pengajar ialah faktor keamanan alat yang dimiliki saat ini, keterbatasan referensi metode menarik, maupun terbatasnya jumlah sarana prasarana sehingga mengurangi keefektifan metode yang biasa digunakan. Kendala ini juga dialami oleh para pengajar SMP Kedunggalar terutama kelas VII yang kemampuan gerak dasarnya masih sangat buruk, hal ini dikarenakan kemajuan teknologi membuat anak-anak sekarang malas bergerak dan lebih menyukai kegiatan di dunia virtual. Kendala-kendala yang menimpa sekolah ditambah kondisi anak didik yang jarang bergerak tersebut membuat kesulitan dalam penguasaan gerakan yang berkaitan dengan melempar, menangkap, menjaga keseimbangan.

Tuntutan kurikulum atas seluruh mata pelajaran yang sekarangpun makin memberatkan bagi anak-anak dijenjang menengah, hal ini menimbulkan kesempatan bermain berkurang, karena waktu yang ada membuat anak-anak harus menempuh jam belajar ekstra yang sifatnya eksak. Keinginan orang tua agar anak-anak memperoleh nilai yang baik disekolah membuat orang tua melupakan kebutuhan penguasaan gerak anak-anak di usia SMP. Padahal sudah ada penelitian bahwa bermain sangat penting dalam pembelajaran dan perkembangan emosional bagi semua anak. Bermain adalah *multifaceted*, dengan demikian harus menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi anak, seringkali banyak keterampilan bisa dipelajari melalui bermain. Bermain mempengaruhi perkembangan anak terhadap penguasaan keterampilan geraknya, Keterampilan hubungan sosialnya, serta memaknai nilai-nilai etika yang ada dalam masyarakat tentunya. Bermain merupakan hal penting yang harus ditempatkan dalam kondisi yang tak tergantikan dalam kegiatan anak terutama dalam koridor pendidikan awal.

Dalam pembelajaran perbedaan metode pada anak tentu akan berdampak hal yang berbeda pula pada anak yang lain. Meskipun banyak literatur yang menyebutkan metode bermain itu sangat baik dan berpengaruh positif bagi anak terutama dapat menjadi stimulus-stimulus terhadap perkembangan gerak dasarnya, namun penggunaan metode pendekatan bermain belum diketahui efektivitasnya terhadap kemampuan gerak dasar anak SMP Kedunggalar terutama kelas VII.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas yang akan melatar belakangi judul penelitian, " Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Anak Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP

Kedunggalar Tahun Pelajaran 2015/2016". Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimanakah Pendekatan bermain dapat Meningkatkan Keterampilan Gerak dasar Anak Pada Siswa Kelas VII SMP Kedunggalar Tahun Pelajaran 2015/2016?. Sesuai dengan perumusan masalah yang telah disampaikan maka, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan Keterampilan gerak dasar anak melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Kedunggalar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Diharapkan penelitian ini memiliki manfaat untuk banyak segmen, diantaranya ialah :

- a. Manfaat Bagi Siswa  
Dapat meningkatkan persepsi gerak dasar anak selayaknya usia mereka.
- b. Manfaat Bagi Guru  
Sebagai masukan dan referensi metode baru bagi guru penjas di SMP Kedunggalar Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Kedunggalar sehingga meningkatkan gerak dasar anak, sehingga dapat mencapai hasil belajar secara maksimal.
- c. Manfaat Bagi Peneliti  
Mendapatkandata pendekatan bermain terhadap gerak dasar khususnya pada anak kelas VII SMP Kedunggalar Tahun Pelajaran 2015/2016.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) "kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup". Didalam setiap kemampuan gerak dasar Pengembangan gerak dasar adalah merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan :

1. Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan.
2. Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya.
3. Pengalaman gerak saat ini.
4. Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Mengembangkan Keterampilan Gerakan dasar dapat digunakan untuk kegiata-kegiatan di acara formal dan sesi kegiatan informal seperti kegiatan bermain, permainan , tari dan olahraga di sekolah-sekolah, klub olahraga, kelompok masyarakat dan di rumah . Pendidikan berpusat pada anak dengan pendekatan-pendekatan dengan memberikan pengalaman gerakan di mana anak-anak dapat mengeksplorasi dan menemukan sendiri. Pengalaman ini meningkatkan pemahaman mereka tentang gerakan dan membantu untuk mengembangkan kompetensi mereka berkaitan dengan keterampilan gerakan dasar secara lebih luas.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

1. Kemampuan *lokomotor*
2. Kemampuan non lokomotor
3. Kemampuan manipulatif

Bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar Hurlock (dalam Tadkiroaton Musfiroh, 2008: 1). Bermain sangat penting bagi anak, penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Para ahli sepakat, anak-anak harus bermain agar anak dapat mencapai perkembangan yang optimal. Tanpa bermain, anak akan bermasalah dikemudian hari. Herbert Spencer (dalam Catron, C. E. & Allen, J, 1999: 23) menyatakan bahwa anak bermain karena anak mempunyai energi berlebihan. Energi ini mendorong mereka untuk melakukan aktivitas, sehingga anak terbebas dari perasaan tertekan.

Terdapat lima pengertian bermain (Moeslichatoen, R. , 2004: 33), antara lain:

- a. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak.

- b. Bermain tidak memiliki tujuan ekstrinsik namun motivasinya lebih bersifat intrinsik.
- c. Bersifat spontan dan sukarela tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
- d. Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.
- e. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti misalnya: kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya.

**METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif. Hal ini dikarenakan sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran. Dalam penelitian ini ada dua jenis data yang dianalisis:

1. Kemampuan gerak dasar anak yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor.
2. Hasil belajar gerak dasar anak dengan menjumlahkan nilai dari ketiga ranah.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri atas tes dan observasi. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dapat dijelaskan sbb:

Tabel 1. Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan
1	Siswa	Hasil belajar siswa	Afektif Instrument: Observasi: sesuai rubrik penilaian aspek afektif pada RPP Kognitif Instrument: Soal tes, sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP Psikomotor Instrument: Unjuk kerja praktek pengukuran gerak dasar anak, sesuai dengan rubrik penilaian aspek psikomotor pada RPP

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis untuk mengetahui prosentase peningkatan hasil belajar yang terjadi selama treatment dalam kegiatan pembelajaran. Hasil belajar dari penjumlahan tiga aspek akan dikategorikan dalam batas tuntas dan tidak tuntas berdasarkan KKM. Data hasil belajar (aspek Afektif, Kognitif, Psikomotor) diambil saat penelitian berlangsung melalui lembar observasi daftar penilaian RPP.

Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian. Untuk menentukan ketercapaian dalam pembelajaran maka perlu dirumuskan indikator keberhasilan tindakan. Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian di sajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Prosentase target capaian

Aspek Yang Diukur	Persentase Target Akhir Pencapaian	Cara Mengukur
Ketuntasan Hasil Belajar	75 %	Rata-rata hasil penjumlahan (aspek afektif, kognitif, psikomotor) sesuai dengan KKM Sekolah : 75

Prosedur penelitian adalah langkah – langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif dan kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi – evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian merencanakan modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap – tahap sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan Survey Awal

Melakukan observasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Melihat proses dan pelaksanaan pembelajaran hasil belajar Keterampilan gerak dasar anak diterapkan dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen, dan Alat

Dalam tahap ini kegiatan yang harus dilakukan antara lain adalah dengan menentukan subjek penelitian, dan menyiapkan alat dan instrument penelitian serta evaluasi.

3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

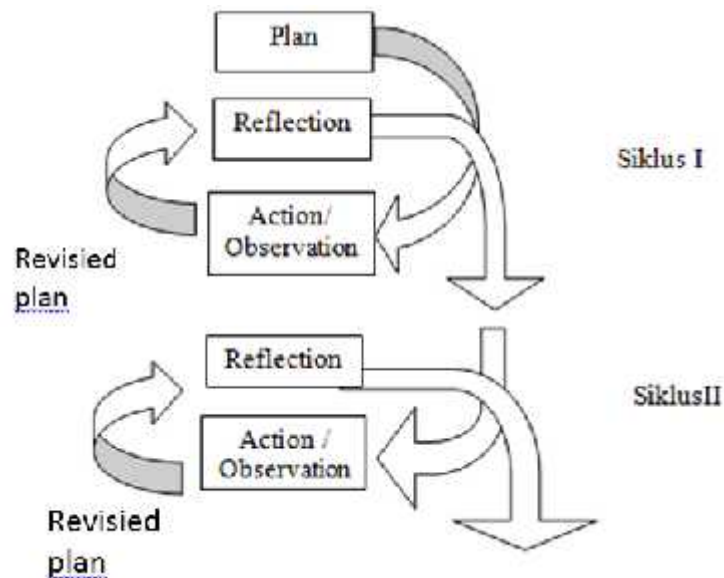
Tahap ini meliputi kegiatan berupa pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang

terdiri atas hasil belajar Keterampilan gerak dasar anak, Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran, Ketepatan rencana pembelajaran, Alat bantu pembelajaran, Pelaksanaan pembelajaran, serta Semangat dan keaktifan siswa.

4. Tahap Penyusunan Laporan

Tahap ini merupakan tahap akhir yang menentukan keberhasilan treatment. penyusunan laporan pelaksanaan penelitian dari observasi hingga analisis data akan menjelaskan kemajuan subjek yang diteliti , dalam kasus ini ialah kemajuan siswa dalam kelas tersebut. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*(CAR). Menurut Kristiyanto (2010:54) langkah – langkah PTK pada prinsipnya meliputi 4 tahap pokok pada setiap siklusnya. Keempat langkah tersebut meliputi (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Keempat tahap tersebut diatas merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian. Pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya hingga target penelitian tercapai. Adapun tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus PTK sebagai prosedur Mikro (Agus Kristiyanto 2010:55)

1. Rancangan Siklus I  
a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

1) Membuat RPP pendekatan bermain yang mengacu *treatment* yang diterapkan dalam PTK,  
 2) Menyusun instrument penilaian Keterampilan gerak dasar anak yang digunakan dalam siklus PTK.

3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.

4) Menyusun alat evaluasi pembelajaranyang digunakan dalam siklus PTK. .

#### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Melakukan Keterampilan gerak dasar anak melalui pendekatan bermain.
- 4) Melakukan rangkaian gerakan Keterampilan gerak dasar anak.
- 5) Melaksanakan pendinginan.

#### c. Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan sesuai dengan RPP. Pada tahap ini pengamatan secara

langsung dilakukan selama proses pembelajaran olahraga yang dilaksanakan menggunakan pendekatan bermain sesuai dengan *treatment* yang sudah direncanakan dalam RPP.

#### d. Tahap Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

##### 1. Rancangan Siklus II

Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar Keterampilan gerak dasar siswa

Tabel 3. Perbandingan Hasil Belajar gerak dasar kelas 7A dan 7B Siklus I dan Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kelas 7A			Kelas 7B		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II	Data Awal	Siklus I	Siklus II
>94	Baik Sekali	0%	2%	3%	0%	0%	2%
85 – 94	Baik	4%	10%	23%	10%	18%	26%
75 – 84	Cukup	61%	61%	52%	58%	55%	61%
65 – 74	Kurang	32%	25%	22%	27%	24%	11%
< 65	Kurang Sekali	3%	2%	0%	5%	3%	0%

## 1. Kesimpulan

Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan dari siklus II . Hasil belajar Keterampilan gerak dasar melalui pendekatan bermain pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 73,5% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 55 siswa, sedangkan siswa yang tidak tuntas adalah 21 siswa. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan kelulusan sebesar 10% menjadi 83,5% yang berarti 64 siswa dinyatakan lulus dan 12 lainnya belum mencapai target kelulusan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan hasil Keterampilan gerak dasar melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar Keterampilan gerak dasar pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kedunggalar Kabupaten Ngawi Tahun Pelajaran 2015 / 2016

## 2. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran

terkait pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta pendekatan pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik

dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu pembelajaran akan sangat baik jika siswa diikuti sertakan berperan aktif dan tidak hanya menjadi objek pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar Keterampilan gerak dasar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan metode pembelajaran. Bagi guru bidang studi Penjasorkes, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar Keterampilan gerak dasar yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak.

Dengan diterapkannya model pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar siswa terhadap Keterampilan gerak dasar, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Pembelajaran Penjas yang

pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

### 3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMP Negeri 3 Kedunggalar, sebagai berikut:

1. Guru haruslah lebih kreatif dalam mencari metode yang sesuai untuk menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru hendaknya memberikan motivasi-motivasi dalam pembelajarannya.
3. Guru bisa mengusahakan alat-alat dari luar guna mendukung pembelajaran.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdibud.

Petri, Herbert L. , (1986) *Motivation :Theory and Research, Belmont, California* : Wadsworth Publishing Company.

### DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta. UNS Press.

Barrow, Harold M. , dan Mc Gee, Rosemary. 1976. *A Practical Approach To Measurement in Phisycal Education*. New York: Lea & Fibger.

Musfiroh, Tadkiroatun. 2008. *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta: Grasindo.

Moeslichatoen R. 2004. *Metode Pengajaran Di Taman Kanak – Kanak*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya