
Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain Di Sekolah Dasar

Yudanto
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. *The movement skill development is the core of physical education program in elementary school. Teacher must take serious amount of attention to the development of the basic movement skill. This skill consists of locomotor basic move, non-locomotor and manipulation.*

The run and jump basic movement skills are included at the locomotors basic movement skill. Through playing games, the development of these skills at elementary school can be achieved. Because kids always having their "moment of live" when playing games. Games also give benefit on several aspects such as physical, psychomotor, cognitive, and affective aspects.

The development models can and must be adjusted along with the growth and development of the child, in order to achieve the result we wanted.

Kata Kunci: Perkembangan, Gerak Dasar Lari dan Lompat, Bermain, Sekolah Dasar.

Pendahuluan

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan dasar bertujuan untuk mengembangkan sikap dan kemampuan serta memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat serta mempersiapkan peserta didik yang memenuhi persyaratan untuk mengikuti pendidikan menengah. Pendidikan dasar merupakan pendidikan wajib belajar yang memberikan para siswa dengan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu tujuan pendidikan dasar bagi siswa adalah mengembangkan sikap dan keterampilan dasar. Usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Maksud dari pernyataan ini adalah selain

belajar dan mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu akan diajarkan untuk bergerak, sehingga melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Belajar melalui pengalaman gerak, untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri dari pendidikan jasmani.

Melalui proses belajar tersebut, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmaniah yang lazim disebut dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kognitif. Selain itu dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yaitu terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya dikuasai keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Pembagian kategori ini meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Gerak dasar lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: jalan, lari, lompat, dan sebagainya. Sedangkan gerak dasar non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya. Sementara itu gerak dasar manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti: menendang, melempar, menangkap dan sebagainya.

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992:24). Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar di samping gerak dasar yang lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik. Sebagian besar gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Namun yang menjadi permasalahannya sekarang adalah bagaimana cara menanamkan dan mengembangkan bentuk-bentuk gerak dasar yang telah dimilikinya itu, agar dapat dilakukan dengan benar dan baik.

Rusli Lutan (2001: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain. Untuk itulah penulis pada kesempatan ini akan mencoba menyajikan model-model pengembangan gerak dasar lari dan lompat untuk anak-anak di sekolah dasar melalui pendekatan bermain

Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Sekolah Dasar

Pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pola ini dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat atau pesat dari lahir sampai usia 2 tahun, kemudian diikuti dengan periode yang konsisten, pada usia 8 sampai dengan 9 tahun. Setelah anak memasuki suatu periode pertumbuhan yang sangat cepat kadang-kadang ditunjukkan seperti lonjakan pertumbuhan pada masa remaja. Pada anak wanita pertumbuhan mengalami puncak pada usia 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki pada usia 14 tahun.

Pada masa anak-anak (usia 6-12 tahun) pertumbuhan cenderung stabil. Pada masa anak-anak banyak mengalami perubahan-perubahan di dalam tubuh yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2001: 20), secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa anak-anak mengalami kenaikan per tahun 2 sampai 3 inchi (5-7 cm), untuk anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai tinggi badan 59 inchi (147,3cm) sedangkan anak laki-laki 57,5 inchi (146 cm). Berat badan mengalami kenaikan yang lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi badan, berkisar antara sampai 5 pon (1,5 - 2,5 kg) per tahun. Anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai berat badan 88.5 pon (44,25 kg) sedangkan anak laki-laki 85,5 pon (42,75 kg).

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

Karakteristik Jasmani dan Tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar

Menurut Sukintaka (1992: 41) karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6-12 tahun (kelas I-VI) adalah sebagai berikut: *Karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (kelas I dan II)* antara lain; (1) waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, berkelahi, berburu, dan memanjat, (2) aktif, energik dan senang kepada suara berirama, (3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk, (4) jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan, (5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang, (6) Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik, (7) kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah. Sedangkan pada umur 6-8 tahun

tahap kemampuan motoriknya antara lain: (1) keterampilan dalam menggunakan mekanika tubuh yang baik dalam berbaring, duduk, berjalan, dan berlari, (2) mengembangkan keseimbangan tendo otot dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar, (3) mengembangkan keterampilan dan relaksasi, (4) mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas III dan IV) yang dimiliki antara lain; (1) perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak, (2) daya tahan berkembang, (3) pertumbuhan tetap, (4) koordinasi mata dan tangan baik, (5) sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan, (6) perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar, (7) secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki, (8) gigi tetap mulai tumbuh, (9) perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata, (10) kecelakaan cenderung memacu mobilitas. Sedangkan pada umur 9-10 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain; (1) belajar rileks bila merasa lelah, (2) belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi, (3) dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik, (4) mengatasi kekurangan sebaik mungkin, (5) berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin, (6) memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar, (7) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan (Sukintaka, 1992: 41).

Karakteristik jasmani umur 10-12 tahun (kelas V dan VI) yang dimiliki antara lain; (1) pertumbuhan otot lengan, dan tungkai makin bertambah, (2) ada kesadaran mengenai badannya, (3) anak laki-laki menguasai permainan kasar, (4) pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda baik, (5) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya, (6) waktu reaksi makin baik, (7) perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata, (8) koordinasi makin baik, (9) badan lebih sehat dan kuat, (10) tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas, (11) perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri. Sedangkan pada umur 11-12 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain; (1) mengembangkan dasar bermain dan keterampilan gerak (*movement skill*), (2) mengembangkan *endurance* seperti perkembangan otot dan memperbaiki koordinasi, (3) memperbaiki kecepatan dan ketepatan, (4) mengembangkan perlawanan terhadap kelelahan, menambah aktivitas yang intensif, (5) mengetahui bagaimana rileks dan menggunakan masa istirahat (Sukintaka, 1992: 41)

Perkembangan Keterampilan Gerak Anak di sekolah Dasar

Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak sekolah dasar, diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah

pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar. Diantara berbagai bentuk pola gerak itu, ada pula gerak yang dominan. Dikatakan dominan, karena menjadi landasan utama untuk dapat dilakukan dan dikuasai dengan baik keterampilan gerak dasar.

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 19) menyatakan bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar yang diajarkan di sekolah dasar terdiri dari; (1) aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, melangkah, meluncur, mengangkat, dan berguling (lokomosi), (2) aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, memutar, membalik, menekuk, meregang, megulur, memilin, dan mengelak (non lokomosi), (3) aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya: melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat, memukul, menarik, dan mendorong (manipulasi).

Aktivitas pengembangan kemampuan untuk mempertahankan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dan corak dari gerakan dasar yang telah diperolehnya, agar menjadi lebih mantap. Selain itu merupakan bagian permulaan bagi aktivitas anak-anak. Untuk memperoleh bentuk-bentuk gerakan yang baru dari situasi yang baru (*stabilisasi*). Aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas, pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada anak-anak kelas permulaan di sekolah dasar, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya, misalnya: berjalan, di atas balok keseimbangan, bertumpu pada satu kaki, sikap kayang dan sebagainya.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka betapa pentingnya bentuk-bentuk keterampilan dasar bagi anak sekolah dasar. Oleh karena itu program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar.

Periode Perkembangan Gerak Dasar Anak Sekolah Dasar

Perkembangan gerak dasar anak sekolah dasar dibagi menjadi tiga periode yaitu (1) fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, (2) fase transisi usia 7-10 tahun, (3) fase spesifikasi usia 10-13 (Yudha M Saputra, 2001: 14). Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah

siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu.

Pada fase transisi usia 7-10 tahun ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Pada fase spesifikasi usia 10-13 tahun ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia sekolah dasar ini perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya.

Bermain

Istilah bermain menurut etimologis tergolong kata kerja, sedangkan permainan merupakan kata benda. Anak bermain berarti anak mengerjakan sesuatu permainan, sedang permainan merupakan sesuatu yang dikenai dalam bermain. Menurut Hurlock (1997: 320) bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya hilang. Arti yang tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan dari luar atau kewajiban. Sementara itu menurut Helms dan Turner dalam Toho Cholik Mutohir (2004: 62) menyatakan bermain adalah cara atau jalan bagi anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan dan cara mereka menjelajahi dunia lingkungannya termasuk membantu anak dalam menjalin hubungan sosial antara anak.

Menurut Sukintaka (1992: 7) menyatakan kaitannya antara bermain dalam pendidikan sebagai wahana pendidikan sebagai berikut, bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran, agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya.

Pada dasarnya, bermain secara garis besar dibagi menjadi dua kategori yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif ditandai dengan mengikuti bermacam

permainan dan diikuti gerakan fisik, misalnya senam, berenang, bermain bola, kejar-kejaran dan sebagainya. Dalam bermain aktif ini anak-anak akan mendapatkan keuntungan baik dari segi fisik, mental, sosial, dan emosional. Sementara itu bermain pasif anak-anak lebih banyak kegiatannya menikmati (menonton) permainan. Pada semua usia, anak senang melakukan permainan aktif dan pasif. Kedua jenis permainan ini mempunyai manfaat sendiri-sendiri, oleh karena itu anak dalam bermain harus ada keseimbangannya antara bermain aktif dan pasif, agar tidak terpaku dalam salah satu permainan.

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan aktivitas fisik, yang dilakukan atas dasar suka rela, senang dan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari luar untuk memperoleh suatu tujuan.

Manfaat Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Yudha M Saputra (2001: 7-9) menyatakan manfaat bermain antara lain; (1) untuk perkembangan fisik. Anak yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat dan bugar. Otot tubuh akan menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain, (2) untuk perkembangan keterampilan. Penguasaan keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati dalam kegiatan sehari-hari, misalnya pada saat anak bermain kejar-kejaran dengan temannya. Pada awalnya anak belum terampil untuk berlari, dengan bermain kejar-kejaran, maka anak akan semakin berminat untuk melakukannya, sehingga anak tersebut akan terampil dalam berlari, (3) untuk perkembangan intelektual. Melalui aktivitas fisik dan bermain, anak dihadapkan dengan suatu masalah dan kemampuan untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Aktivitas fisik dan bermain yang seimbang akan memupuk kecerdasan anak, (4) untuk perkembangan sosial. Anak biasanya dalam melakukan kegiatan bermain mengajak teman sebayanya. Anak akan belajar berbagai hak milik, menggunakan suatu mainan secara bergantian, melakukan kegiatan bersama-sama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan suatu permasalahan yang dihadapinya dengan temannya, (5) untuk perkembangan emosi. Bermain merupakan suatu kebutuhan sehari-hari bagi anak. Tidak ada anak yang tidak suka dengan bermain. Melalui bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya. Anak dilatih untuk mengendalikan diri. Kegiatan bermain yang dilakukan dengan sekelompok teman, maka masing-masing anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep kepribadian yang positif, (6) untuk perkembangan keterampilan olahraga. Anak yang terampil, berjalan, berlari, melompat, dan melempar maka anak tersebut akan lebih siap untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu. Anak akan lebih terampil

melakukan kegiatan tersebut dan akan lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan suatu gerakan yang lebih sulit.

Lebih lanjut Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 71) menyatakan bahwa beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktivitas bermain yang berisi aktivitas fisik bagi anak-anak adalah sebagai berikut; (1) membuang ekstra energi, (2) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh, seperti tulang, otot dan organ-organ, (3) dapat meningkatkan nafsu makan anak, (4) anak belajar mengontrol diri, (5) berkembangnya berbagai keterampilan yang akan berguna sepanjang hidupnya, (6) meningkatkan daya kreativitas, (7) mendapatkan kesempatan untuk menemukan arti benda-benda yang ada di sekitarnya, (8) merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati, dan kedukaan, (9) kesempatan untuk belajar bergaul dengan anak lainnya, (10) kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah maupun menang di dalam bermain, (11) kesempatan belajar untuk mengikuti aturan-aturan, (12) dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Dari beberapa pendapat dan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain yang berisi aktivitas fisik bagi anak-anak akan memberikan manfaat pada semua aspek perkembangan, baik fisik, psikomotorik, kognitif maupun afektif.

Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari dan Lompat melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar

Bermain bagi anak merupakan kebutuhan sehari-hari. Hal ini, dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari, hampir dari sebagian waktunya dihabiskan untuk bermain. Bermain merupakan sarana untuk pertumbuhan dan pengembangan keterampilan gerak bagi anak sekolah dasar. Pengembangan keterampilan gerak dasar anak sekolah dasar melalui aktivitas yang dikemas dalam bermain, seharusnya menjadi program pokok yang harus dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani. Lebih lanjut Sukintaka (1998: 89) menyatakan bentuk penyajian bermain tidak hanya berpengaruh terhadap bermain tetapi dapat digunakan untuk latihan kekuatan otot, kelenturan, bahkan untuk latihan keterampilan motorik dan pembentukan pribadi anak.

Pendekatan keterampilan gerak dasar lari dan lompat melalui pendekatan bermain sangatlah tepat diberikan untuk anak sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak adalah bermain. Lebih lanjut penelitian Offord dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2001: 65) menyatakan anak laki-laki dan perempuan yang berumur 5 sampai dengan 12 tahun di Canada menghabiskan waktu kira-kira 14 jam seminggu dalam aktivitas fisik. Sementara itu Racick dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2001: 65) menyatakan anak awal masa sekolah menginginkan 4 atau 5 jam minimum setiap hari melakukan aktivitas fisik, sedangkan remaja menginginkan setengah sampai dua jam.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mendesain pengembangan keterampilan gerak dasar lari dan lompat melalui pendekatan bermain adalah: memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, mengetahui kebutuhan anak, dan dapat menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak. Lebih lanjut Yoyo Bahagia dan Adang Suharman (2000: 17) menyatakan

beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam mendesain permainan dan olahraga antara lain; (1) mendorong partisipasi maksimal, (2) memperhatikan keselamatan, (3) efektivitas dan efisiensi gerak, (4) memenuhi tuntutan dan perbedaan anak, (5) sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, (6) meningkatkan perkembangan emosi dan sosial, (7) memperkuat keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya. Oleh karena itu, upaya guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar di sekolah dasar harus mempertimbangkan hal-hal tersebut di atas, agar tujuan yang akan diinginkan tercapai.

Model Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari di Sekolah Dasar

Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Dalam lari mempunyai saat melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolakkan dengan kuat, angkat lutut atau paha, ayunan lengan untuk keseimbangan dan dorongan ke depan. Gerakan dasar berlari di sekolah dasar, terutama pada kreativitas anak yang sangat dipentingkan. Tetapi mengenai teknik-teknik dasar gerakan lari yang benar harus diperhatikan. Menurut Yudha M Saputra (2001: 55-61) beberapa model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk anak sekolah dasar melalui pendekatan bermain untuk anak kelas I dan II antara lain; (1) lari sambil bergandengan tangan, (2) lari lurus, (3) lari berkelok-kelok, (4) lari menirukan binatang, (5) lari mengejar teman yang ada di depannya, (6) lari mengelilingi gambar yang berbentuk bintang, (7) lari mengelilingi balok-balok yang sudah disediakan, (8) lari zig-zag.

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk anak kelas III dan IV antara lain; (1) lari sambil berpapasan antara siswa, (2) lari melewati bangku-bangku yang telah disediakan, (3) lari-lari maju, mundur, kanan, dan kiri, (4) lari mengikuti gambar yang siswa buat, (5) kombinasi gerak jalan dan lari, (6) bermain melalui gerak estafet. Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk anak kelas V dan VI antara lain: (1) lari melewati simpai, (2) lari melewati tiga pos berbentuk segitiga, (3) lari sambung bolak-balik dengan memindahkan bata, (4) lari melewati balok setinggi 50 cm, (5) lari cepat 20 m bolak-balik, (6) lari mengelilingi lapangan 3 putaran, (7) lari kejar mengejar teman yang ada di depannya, (8) lari zig-zag, (9) lari bolak-balik melewati bendera sebanyak 10 buah dengan jarak 20 meter, (10) lari bergantian yang dimulai dari lari perlahan dilanjutkan dengan lari cepat berulang-ulang sebanyak 3 kali

Model Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat di Sekolah Dasar

Maksud dari melompat disini juga meloncat. Melompat berarti menolak dengan satu kaki, sedangkan meloncat menolak dengan dua kaki. Aktivitas melompat dan meloncat adalah membawa badan ke atas. Program pengembangan gerakan-

gerakan dasar melompat di sekolah dasar, selain untuk memberikan pengalaman bagaimana cara jatuh atau mendarat yang benar, juga untuk menanamkan keberanian pada anak-anak. Latihan melompat/meloncat pada anak-anak merupakan latihan otot tungkai, juga membentuk daya lenting (*power*). Hal ini tersebut akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tendo pada sendi, gaya dan teknik yang baik. Menurut Yudha M Saputra (2001: 76-82) model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain di sekolah dasar untuk anak kelas I dan II antara lain; (1) lompat parit yang ada di sekeliling sekolah dari mulai parit yang lebarnya 50 cm sampai dengan 70 cm, (2) lompat tali, (3) lompat ke matras dari ketinggian 50 cm, (4) lompat menyerupai katak melompat, (5) melompati garis yang ada di depannya siswa yang berjarak 50 cm sampai dengan 75 cm, (6) melompati ban bekas sepeda, (7) lompat karet, (8) variasi lompat dan lari bergantian

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas III dan IV antara lain; (1) melompati teman dalam posisi jongkok, (2) lompat kardus, (3) variasi lari dan lompat kardus, (4) lompat karet dibentangkan oleh temannya, (5) lompat-lompat tali, (6) melompat dari ketinggian 1 meter, (7) melompati teman-teman yang ada di depannya dalam posisi telungkup, (8) variasi lari dan lompat Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas V dan VI antara lain: (1) lompat dua kaki, (2) lompat satu kaki, (3) lompat-lompat tali, (4) lompat kardus, (5) variasi lompat dan lari, (6) lompat tinggi, (7) lompat jauh, (8) variasi lari dan lompat jauh, (9) variasi lari dan lompat tinggi

Kesimpulan

Pengembangan keterampilan gerak dasar di sekolah dasar harus mendapat perhatian yang serius dari guru pendidikan jasmani. Keterampilan gerak dasar lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang sangat penting, maka perlu adanya suatu latihan, bimbingan dan pengembangan dari guru pendidikan jasmani, agar dapat berkembang secara baik. Cara yang terbaik untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lari dan lompat di sekolah dasar adalah dengan pendekatan bermain, karena masa anak-anak merupakan masa yang senang bermain.

Model-model pengembangan gerak dasar lari dan lompat di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, agar hasil yang ingin dicapai sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Daftar Pustaka

- Bahagia, Y. dan Suharman, A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Cholik T.M. dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Hurlock, Elizabeth. (1997). *Perkembangan Anak (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

***Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui
Pendekatan Bermain Di Sekolah Dasar***

Lutan, Rusli (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
M, Yudha Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
Sukintaka (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
_____. (1998). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
Syarifuddin, Aip dan Muhadi (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:
Depdikbud