

Strategi Bermain dalam Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat

Mulyadi

STKIP Taman Siswa Bima
mulyafarani@gmail.com

Artikel Info

Tanggal Publikasi

2019-12-30

Kata Kunci

Gerak Dasar Lompat
Strategi Bermain
Penelitian Tindakan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi bermain dalam meningkatkan Gerak Dasar Lompat, metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan dengan pengambilan data Kuantitatif, dimana pelaksanaan penelitian ini melibatkan 2 orang guru pendidikan jasmani sebagai kolabolorator dan peneliti ini juga dilakukan sebanyak 2 siklus. Penelitian dilaksanakan di SDN 19 Kota Bima pada siswa kelas IV. Adapun hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan strategi bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat. Ini terlihat data kuantitatif yang didapat dari hasil pretes pembelajaran lompat pada tahap observasi didapat nilai rata-rata 52, disiklus I terdapat perolehan nilai rata-rata 63 dan nilai rata-rata siklus II yaitu 84 sehingga terlihat selisih nilai rata-rata pada siklus I dan pada siklus II adalah sebesar 18. Hal ini menyebabkan pada tahapan siklus II peneliti berhasil memperbaiki pendekatan dalam mengajar dengan meningkatkan kualitas pembelajaran.

1. PENDAHULUAN

Pada jenjang pendidikan di Sekolah Dasar, pendidikan jasmani disenangi dan ditunggu-tunggu oleh siswa. Karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat berekspresi dalam kegiatan motorik. Anak-anak pada umumnya memiliki dorongan atau hasrat untuk bergerak, yang dimaksud bergerak disini adalah melakukan aktifitas gerakan terencana yang dibutuhkan tubuh (Syarifudin, 1993).

Tanggung jawab sekolah cukup besar dalam upaya menciptakan mutu pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, terlebih lagi dengan adanya tuntutan dari masyarakat yang semakin kompleks. Oleh karena itu dibutuhkan guru yang profesional dalam bidangnya agar dapat meningkatkan prestasi siswa. Suatu sekolah dinyatakan berhasil bila prestasi siswanya mampu bersaing dengan sekolah lain. Keberhasilan siswa banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya: guru atau tenaga pendidik, proses pembelajaran, media, dan bahan ajar. Keberhasilan siswa tidak hanya dilihat dari prestasi bidang studi tertentu seperti matematika, sains atau bahasa, tetapi bidang studi seperti pendidikan jasmani juga seharusnya mendapatkan perhatian dari setiap sekolah.

Tujuan utama pendidikan dan pembelajaran di sekolah adalah mengembangkan segenap potensi yang dimiliki siswa secara optimal. Oleh karena itu, berbagai kegiatan yang dilaksanakan di sekolah adalah untuk memajukan perkembangan kemampuan siswa. Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga (Mardiana, 2008: 3).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dan perlu diberikan pada siswa di sekolah formal dari dasar sampai menengah atas. Mata pelajaran yang diberikan tersebut adalah sesuatu proses yang terencana, sistematis agar siswa mampu mengembangkan pengetahuan sikap dan keterampilan.

Pelaksanaan olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah sangat tepat karena disinilah para Pembina maupun guru olahraga memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat,

disamping itu pula masyarakat sekolah merupakan masyarakat yang paling mudah dikoordinir. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi belajar olah raga di sekolah, karena pada dasarnya peningkatan prestasi belajar siswa sangat tergantung pada peranan guru yang berprestasi.

Seorang guru yang profesional harus memiliki empat kemampuan dasar (kompetensi) dan sikap sebagai guru yang mendapatkan kepercayaan untuk mempersiapkan hari depan bangsa. Adapun empat kemampuan tersebut adalah 1). Kompetensi Pedagogik, 2). Kemampuan Profesional, 3). Kemampuan social dan 4). Kompetensi Kepribadian.

Salah satu faktor yang sangat mendukung keberhasilan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran adalah kemampuan guru dalam menguasai dan menerapkan metode pembelajaran. Guru dituntut untuk menguasai berbagai macam metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa, hal ini sangat relevan dengan tugas guru dalam mengenali perbedaan individual siswanya (Lutan, 1988). Dalam memilih metode, kadar keaktifan siswa harus selalu diupayakan terciptanya dan berjalan terus dengan menggunakan beragam metode.

Pelaksanaan pendidikan olahraga di sekolah pada umumnya, cabang olahraga yang disajikan adalah atletik, permainan, senam, renang dan beladiri. Dari sekian banyak cabang olahraga yang disajikan, yang paling banyak digemari oleh siswa/siswi pada umumnya adalah cabang olahraga permainan termasuk olahraga atletik. Hal ini mungkin karena mudah dilakukan oleh siapapun.

Pada hasil observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa, hasil belajar Pendidikan Jasmani di kelas IV di SDN 19 Kota Bima ternyata rata-rata nilai siswa di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Seperti yang terlihat dalam nilai ulangan harian siswa hampir 60% siswa mendapat nilai rata-rata yakni 64,33. Sedangkan KKM yang ditetapkan sekolah adalah 71,00. Pendidikan jasmani di lingkungan SDN 19 Kota Bima masih sangat kurang dalam proses pembelajaran, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya kinerja guru yang masih kurang kreatif dalam melakukan proses pembelajaran, guru masih menggunakan metode latihan dalam proses pembelajaran sehingga membuat siswa kurang bersemangat, menjadi cepat bosan, serta tidak tertarik dalam proses pembelajaran.

Dari gambar di atas terlihat secara nyata bahwa hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani tentang gerak dasar lompat di 19 Kota Bima kelas IV masih rendah dengan nilai terendah 50. Hal itu dikarenakan guru kurang memanfaatkan lingkungan sekolah, seperti lapangan yang luas digunakan secara keseluruhan sehingga banyak siswa yang tidak memperhatikan kegiatan pembelajaran dan malah siswa asyik bermain-main. Guru lebih banyak memberikan teori, praktek yang dilakukan hanya beberapa kali. Guru tidak membimbing siswa dalam proses belajar, sehingga proses belajar tidak berjalan dengan efektif seperti apa yang diinginkan oleh siswa.

Keterbatasan alat atau sumber belajar yang digunakan dalam proses pembelajaran masih sangat kurang memadai. Alat sumber belajar tidak sesuai dengan jumlah siswa, sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan efektif, masih banyak siswa yang bermain sendiri tidak memperhatikan proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Setelah menganalisis faktor penyebab kekurangan keberhasilan siswa tersebut maka diperlukan suatu upaya untuk mengatasinya, yaitu dengan menggunakan strategi bermain untuk mencapai proses pembelajaran yang diinginkan. Karena dengan strategi bermain anak akan menjadi lebih aktif, semangat, senang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Pendidikan jasmani sendiri memiliki peran yang penting dalam pencapaian hasil belajar siswa, karena dalam pendidikan jasmani sendiri dalam pembelajarannya melibatkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Seperti di SDN 19 Kota Bima banyak siswa yang belum mampu untuk melakukan

gerak dasar lompat dengan cara yang benar mulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat karena beberapa faktor seperti proses pembelajaran yang monoton dan keterbatasan sarana prasarana.

Berdasarkan latar belakang masalah, fokus penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: 1) Apakah pembelajaran pendidikan jasmani melalui strategi bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat di kelas IV SDN 19 Kota Bima?; 2) Bagaimana Strategi bermain yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat di kelas IV SDN 19 Kota Bima?

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (action research). Model penelitian yang digunakan adalah model Kemmis dan Taggart (Suharsimi, 2008: 160). Kemmis dan Taggart menggambarkan langkah-langkah penelitian yang terdiri atas empat tahap, yaitu: planning (perencanaan), acting (tindakan), observing (observasi) dan replanning (refleksi). Dari siklus pertama ini peneliti dapat mengetahui kesalahan-kesalahan dan kekurangan yang dapat diperbaiki di siklus selanjutnya. Begitu seterusnya sampai apa yang diharapkan peneliti tercapai. Dalam dunia pendidikan, penerapan pendekatan ini bertujuan untuk memecahkan masalah dan mengambil tindakan yang tepat di setiap persoalan proses pembelajaran. Penerapan penelitian tindakan diupayakan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat di SDN 19 Kota Bima.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, Sesuai dengan model Kemmis dan Mc Taggart, setelah satu siklus selesai diimplementasikan yang diakhiri dengan refleksi. Jika pada siklus pertama belum berhasil maka akan dilanjutkan pada siklus berikutnya. Kemudian diikuti dengan adanya perencanaan ulang (replanning) atau disebut revisi pada implementasi siklus sebelumnya. Selanjutnya, berdasarkan perencanaan ulang tersebut dilaksanakan dalam bentuk siklus terpisah atau tersendiri, demikian seterusnya sampai mendapatkan hasil yang diharapkan sehingga dalam penelitian tindakan bukan satu kali siklus tetapi dapat dilakukan berbagai siklus sampai tercapai hasil yang diinginkan. Dalam setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan: a) Perencanaan, b) pelaksanaan, c) pengamatan, d) refleksi.

Penelitian tentunya terkait dengan data dan sumber data yang dihasilkan, data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil pengamatan proses belajar mengajar dengan menggunakan pendekatan bermain, hasil belajar siswa tentang kemampuan gerak dasar lompat,. Data hasil pengamatan diperoleh melalui lembar pengamatan, sedangkan hasil kemampuan gerak dasar diperoleh melalui tes. Sumber data dalam pelaksanaan penelitian ini adalah siswa kelas IV pada SDN 19 Kota Bima sebagai objek penelitian yang berjumlah 24 siswa, yang dijadikan penelitian tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lompat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jenis data yang didapat adalah data kualitatif yang terdiri dari: Hasil penguasaan konsep gerak peserta didik, upaya-upaya berupa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat dan hasil observasi.

Analisis data kualitatif yang digunakan untuk mengukur hasil pengamatan yang dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, hasil wawancara dan catatan lapangan. Analisis data Kuantitatif menggunakan Statistik Deskriptif. Analisis Kuantitatif digunakan untuk mengetahui hasil tes Praktek. Dengan demikian, hipotesis tindakan diterima jika prosentase keberhasilan 90%, jika prosentase keberhasilan kurang dari 90% maka hipotesis ditolak. Langkah selanjutnya dilaksanakan interpretasi hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Hasil data kuantitatif disajikan dalam bentuk tampilan berupa diagram batang. Dari diagram yang ditampilkan dapat dilihat hasil persentase yang diperoleh tiap siklus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kondisi Awal Penelitian

Setelah melakukan beberapa tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari awal yaitu refleksi awal dengan menetapkan kondisi pertama yang harus diidentifikasi, seperti kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat dalam pembelajaran gerak dasar lompat yang diberikan guru dengan memperhatikan metode bermain.

Dari Tabel di atas dapat diketahui skor maksimal pada gerak dasar lompat ini adalah 4, Rata-rata skor pretes tersebut dengan nilai 52%, dan nilai ini berada dibawah nilai Kriteria ketuntasan minimal (KKM) siswa untuk gerak dasar lompat yaitu 71%. Setelah mengetahui hasil belajar siswa pada tahap awal, maka dapat disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi.

Proses observasi awal yang dilakukan pada siswa SDN 19 Kota Bima terlihat beberapa keanekaragaman kondisi siswa seperti kondisi psikologi, keterampilan gerak dan sikap maupun bakat yang dimiliki siswa. Begitu juga kondisi siswa pada saat pelaksanaan penerapan strategi bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani tentang gerak dasar lompat masih banyak siswa yang belum biasa melakukan gerak dasar lompat dengan benar dan masih canggung untuk mengikuti kegiatan permainan secara berkelompok untuk belajar bekerjasama. Kondisi inilah yang menjadi alasan bagi peneliti dalam menentukan penerapan strategi bermain dalam pembelajaran gerak dasar lompat pada siswa SDN 19 Kota Bima.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

Siklus I mempunyai beberapa tahapan yang menjadi acuan untuk tahapan siklus selanjutnya. Bentuk yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan berikutnya. Segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dalam membentuk penyusunan pada siklus berikutnya.

Observasi kemampuan awal yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa pada pembelajaran gerak dasar lompat terutama untuk mengetahui seberapa baik hasil belajar dalam menguasai materi dengan penerapan strategi bermain dalam proses pembelajaran. Observasi awal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan dasar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat sebelum menggunakan strategi bermain.

Tindakan yang dilakukan yaitu dengan mengidentifikasi bentuk, jenis dan proses pembelajaran materi lompat. Kegiatan ini dilakukan agar siswa dapat menguasai dan memiliki keberanian pada pembelajaran lompat dengan menerapkan strategi bermain dalam proses pembelajaran.

Guru mulai mengatur kesiapan siswa mengikuti tes. Siswa bersiap sesuai dengan instruksi guru. Saat Guru membari aba-aba, siswa secara individu melakukan tes gerak dasar lompat. Tes berlanjut sampai semua siswa melakukannya. Selama tes berlangsung, guru melakukan bimbingan dan pengawasan. Siswa dengan serius dan semangat mengikuti tes gerak dasar lompat.

Setelah semua selesai mengikuti tes, guru memimpin siswa untuk melakukan pendinginan. Guru juga menilai hasil tes gerak dasar lompat yang telah dilaksanakan oleh siswa. Guru menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, siswa yang sudah mencapai skor rata-rata kemampuan gerak dasar lompat mencapai 63%. Nilai ini masih belum

memenuhi nilai ketuntasan minimal siswa 71%. Hasil ini menunjukkan bahwa penelitian belum mencapai target nilai kemampuan gerak dasar lompat yang diharapkan.

Berdasarkan hasil pemantauan pada siklus I tentang kegiatan belajar mengajar secara keseluruhan, guru telah melakukan berbagai persyaratan dalam proses kegiatan belajar mengajar yang ideal, akan tetapi ada catatan kelebihan dan kekurangan dari kolaborator, yaitu: 1) Kekurangannya yaitu siswa masih ada yang belum paham akan dasar-dasar gerakan lompat, masih belum terbiasa melakukan pembelajaran menggunakan strategi bermain, masih ada siswa yang bercanda dan tidak mengikuti instruksi guru sehingga melakukan gerakan yang salah dan guru harus lebih memperhatikan penggunaan alat agar alat yang digunakan lebih efektif lagi agar tercapai tujuan pembelajaran dalam menyediakan dan memodifikasi sarana pembelajaran; 2) Kelebihannya yaitu Siswa mengikuti permainan dengan aktif dan Siswa sudah menyenangi permainan yang dilaksanakan sehingga Siswa sangat antusias mengikuti permainan.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II

Guru mulai mengatur kesiapan siswa mengikuti tes. Guru menyiapkan media untuk mengadakan tes gerak dasar lompat. Guru menjelaskan peraturan dan langkah-langkah tes yang akan dilaksanakan. Siswa bersiap sesuai instruksi guru dan mendengarkan aba-aba memulai tes. Setiap siswa bergiliran untuk melakukan tes lompat. Guru menyiapkan siswa pertama untuk memulai tes. Saat guru memberi aba-aba, siswa tersebut langsung melakukan lompat. Guru dan siswa lain memberi semangat dengan bertepuk tangan. Tes berlangsung terus sampai semua siswa mengikutinya.

Tes gerak dasar lompat berlangsung dengan lancar. Siswa berbaris rapi untuk melakukan pendinginan. Guru memberi apresiasi dan menyampaikan refleksi terhadap tes yang telah dilaksanakan. Guru menilai sudah mengalami peningkatan yang pesat dalam melakukan gerak dasar lompat. Guru dan siswa berdoa bersama untuk menutup proses pembelajaran.

Berdasarkan tabel di atas, siswa yang sudah mencapai skor rata-rata kemampuan gerak dasar lompat mencapai 84%. Hasil ini menunjukkan bahwa penelitian dirasakan cukup sampai pada siklus II ini dan tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya. Karena terjawabnya penelitian bahwa melalui penelitian penerapan strategi bermain terhadap pembelajaran gerak dasar lompat pada SDN 19 Kota Bima mengalami peningkatan kemampuan pembelajaran gerak dasar lompat.

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama siklus II berlangsung sebagai berikut: 1) Siswa memahami gerak dasar lompat dengan baik. Pemahaman ini dapat dilihat dari cara siswa mempelajari dan mempraktekan gerakan-gerakan dasar lompat yang dilakukan pada akhir siklus kedua; 2) Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan penuh percaya diri, tidak lagi takut untuk melakukan gerak dasar lompat; 3) Siswa dapat bekerjasama dalam melakukan permainan ketika pembelajaran gerak dasar lompat; 4) Siswa terlihat sudah terbiasa dan mulai menikmati proses pembelajaran menggunakan strategi bermain sehingga mudah memahami materi ajar yang diberikan.

Penelitian siklus II berlangsung lebih baik dibandingkan siklus I. Guru mampu menerapkan strategi bermain secara efektif. Guru bisa memaksimalkan media untuk menerapkan permainan yang menyenangkan. Permainan yang dilaksanakan membuat siswa senang dan semangat mengikuti permainan. Guru memberikan apresiasi dan motivasi kepada siswa untuk melakukan setiap gerakan dalam permainan dengan sebaik-baiknya.

Kekurangan yang terjadi pada siklus I bisa diperbaiki pada siklus II. Kondisi siswa yang awalnya belum tertib menjadi lebih tertib. Siswa sudah mulai fokus selama mengikuti permainan. Siswa mengikuti instruksi guru dengan tepat berkaitan dengan permainan. Guru sudah mulai terlihat memperbaiki kesalahan gerak siswa, baik saat pemanasan maupun permainan. Kemampuan lompat yang dicapai siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dari hasil tindakan siklus I dan siklus II terlihat adanya peningkatan dari semua data yang diambil. Peningkatan kemampuan gerak dasar lompat melalui strategi bermain menunjukkan bahwa identifikasi dan analisis peneliti bersama kolaborator terhadap temuan-temuan masalah yang terjadi pada setiap siklus telah ditemukan pemecahannya dan menunjukkan hasil yang optimal.

Strategi bermain merupakan salah satu strategi yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat siswa. Karena dalam strategi bermain siswa dapat mengikuti proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Melalui permainan lompat mengambil bendera, lompat melewati rintangan, dan landar-landur ternyata dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada setiap siklus. Dari siklus I ke siklus II instrumen pemantau tindakan meningkat dari 70% menjadi 88%, sedangkan skor rata-rata kemampuan gerak dasar lompat pada siklus I mencapai 63% meningkat menjadi 84% pada siklus II.

Penelitian siklus II berlangsung lebih baik dibandingkan siklus I. Guru mampu menerapkan strategi bermain secara efektif. Guru bisa memaksimalkan media untuk menerapkan permainan yang menyenangkan. Permainan yang dilaksanakan membuat siswa senang dan semangat mengikuti permainan. Guru memberikan apresiasi dan motivasi kepada siswa untuk melakukan setiap gerakan dalam permainan dengan sebaik-baiknya.

Kekurangan yang terjadi pada siklus I bisa diperbaiki pada siklus II. Kondisi siswa yang awalnya belum tertib menjadi lebih tertib. Siswa sudah mulai fokus selama mengikuti permainan. Siswa mengikuti instruksi guru dengan tepat berkaitan dengan permainan. Guru sudah mulai terlihat memperbaiki kesalahan gerak siswa, baik saat pemanasan maupun permainan. Kemampuan lompat yang dicapai siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Keberhasilan melakukan gerak dasar lompat dapat dilihat dari pengulangan yang dilakukan siswa secara berurutan yaitu gerakan pada sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat (Rahman, 2011). Merujuk pada analisis data pada penelitian baik instrumen strategi bermain maupun kemampuan gerak dasar lompat selama 2 siklus, maka kriteria keberhasilan telah tercapai bahkan melampaui target penelitian, yaitu skor rata-rata kemampuan gerak dasar lompat mencapai 80% dan pelaksanaan strategi bermain meningkat sebesar 80% dari semua kegiatan. Dengan indikasi yang telah ditunjukkan dari perolehan data selama penelitian maka pada siklus II penelitian tindakan dihentikan, karena penelitian dianggap berhasil.

4. KESIMPULAN

Dengan menerapkan strategi bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani tentang gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SDN 19 Kota Bima, siswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan karena strategi bermain menjadikan siswa lebih aktif dan bergairah dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan berikut ini: 1) Melalui Pembelajaran strategi bermain dengan menerapkan permainan lari mengambil bendera, lompat melewati rintangan, dan landar-landur dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas IV SDN 19 Kota Bima. Peningkatan kemampuan gerak dasar lompat yang diperoleh siswa dari pretest 52% meningkat menjadi 63% pada siklus I dan menjadi 84% pada siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi bermain di kelas IV dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat di SDN SDN 19 Kota Bima; 2) Langkah-langkah pembelajaran strategi bermain di kelas IV SDN 19 Kota Bima adalah sebagai berikut : a) Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan pakaian siswa, dan memeriksa kuku siswa; b) Guru menjelaskan cara memainkan permainan lompat mengambil bendera. Permainan ini bertujuan untuk melatih gerakan awalan dan tolakan dalam gerak dasar lompat. Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok sehingga setiap kelompok berjumlah 6 orang; c) Selanjutnya, Guru mengajak siswa untuk mengikuti permainan "lompat melewati rintangan". Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok dan menyiapkan media berupa tali rafia sebagai rintangan. Permainan dilaksanakan secara bergantian dengan melakukan suit; d) Permainan selanjutnya yaitu landar-landur. Setelah guru memberi aba-aba, siswa melakukan permainan "landar-landur". Guru membagi siswa menjadi empat regu. Dua regu sebagai regu jalan dan dua regu lagi sebagai regu jaga; e) Setelah permainan selesai, guru mulai mengatur kesiapan siswa mengikuti tes. Siswa bersiap sesuai dengan instruksi guru. Saat Guru memberi aba-aba, siswa secara individu melakukan tes gerak dasar lompat.

Daftar Pustaka

- Syarifudin Aip, (1993). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas
- Mardiana Ade, (2008). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. UT
- Suharsimi Arikunto. Dkk.,(2008). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Abdul Rahman. (2011). Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Bola Voly Melalui Pendekatan Bermain. Skripsi. Jakarta, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
- Rusli Lutan. (1988). Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.