PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI MELALUI BERMAIN LEMPAR TANGKAP BOLA BESAR KELOMPOK B TK BINCARUNG DESA PASAWAHAN KABUPATEN KUNINGAN JAWA BARAT

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Anak Usia Dini

Oleh :

YAYAT

NIM. 2015.4.3.1.00445

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM
BUNGA BANGSA CIREBON
TAHUN 2019

PERSETUJUAN

PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI MELALUI BERMAIN LEMPAR TANGKAP BOLA BESAR KELOMPOK BTK BINCARUNG DESA PASAWAHAN KABUPATEN KUNINGAN JAWA BARAT

Oleh :

YAYAT
Nim. 2015.4.3.1.00445

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Sulaeman,M.Pd	**Suzana, M.Pd**
NIDN. 2118096201	

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **"Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B Tk Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat"** oleh **Yayat** NIM. 2015.4.3.1.00445, telah diajukan dalam Sidang Munaqosah Progran Studi Pendidikan Agama Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon pada tanggal 26 Maret 2019

Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program Studi Pendidikan Agama Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon.

Cirebon, April 2019

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,	Sekretaris, Merangkap anggota,
H. Oman Fathurohman, M.A **NIDN. 888610017**	**Drs. Sulaiman, M.Pd** **NIDN. 2118096201**
Penguji I,	Penguji II,
H. Casta, M.Pd **NIDK. 8813090018**	**H. Barnawi, M.Si** **NIDK. 8855570018**

NOTA DINAS

KepadaYth :
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAI Bunga Bangsa Cirebon
di
Cirebon

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatul.

Setelah melakukan bimbingan, telaah ,arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari YAYAT Nomor Induk Mahasiswa 2015.4.3.1.00445 yang berjudul "Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat" bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan Kepada Dekan Fakultas Tarbiyah untuk dimunaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatul.

Pembimbing I,,	Pembimbing II,
Drs. Sulaeman, M.Pd	**Suzana, M.Pd**
NIDN. 2118096201	

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan **judul "Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat"** beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau kutipan-kutipan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat akademik.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sangsi apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya saya.

Cirebon, Februari 2019
Yang Membuat
Pernyataan

YAYAT
NIM. 2015.4.3.1.00445

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SAW senantiasa dipanjatkan, sehingga pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat"

Salam sejahtera dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, junjungan dan suri tauladan umat manusia menuju jalan kebenaran. Dalam penyusunan skripsi ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. H. A. Basuni, Ketua Yayasan Pendidikan Bunga Bangsa Cirebon.
2. Bapak H. Oman Fathurohman. MA, Rektor IAI Bunga Bangsa Cirebon.
3. Bapak Drs. Sulaiman, M.Pd, Dekan Fakultas Tarbiyah IAI Bunga Bangsa Cirebon.
4. Bapak Drs. Sulaeman, M.Pd, Pembimbing I.
5. Ibu Suzana, M.Pd, Pembimbing II.
6. Kepala TK Bincarung Pasawahan Kuningan.
7. Kedua orang tuaku yang telah membesarkan dan mendidik penulis.
8. Segenap pengurus perpustakaan IAI Bunga Bangsa Cirebon, yang telah memberikan izin peminjaman buku untuk keperluan referensi pembuatan skripsi.
9. Dosen IAI Bunga Bangsa Cirebon yang telah memberikan bimbingan dan mendidik penulis selama dibangku perkuliahan.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Menyadari akan kekurangan dan kealfaan yang terdapat pada diri penulis, sehingga kemungkinan terdapatnya kesalahan dan kekurangan pada karya tulis ini, oleh karena itu semua kesalahan adalah tanggung jawab penulis. Dengan demikian peneliti mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif dari semua pihak.

Penulis,

ABSTRAK

YAYAT NIM. 2015.4.3.1.00445. "***Peningkatan Kesegaran jasmani Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat***"

Berdasarkan observasi awal, permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya kemampuan anak kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat dalam hal kesegaran jasmani .Salah satu penyebabnya adalah metode belajar yang digunakan masih kurang tepat sehingga anak-anak kurang antusias dalam belajar.Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka di pilih belajar melalui lempar tangkap bola besar.

Penelitian ini ditujukan untuk : 1) Mengatasi perencanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola besar dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani pada anak usia dini. 2) Mengetahui pelaksanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada anak usia dini. 3) Mengetahui hasil kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola besar pada anak usia dini.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas.Pengumpulan data dilakukan dengan observasi kepada setiap anak di kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat yang berjumlah 15 anak.

Hasil dari penelitian ini : 1) Perencanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola besar dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada anak mengalami revisi berdasarkan observasi yaitu : pada siklus I, media bola besar yang digunakan masih kurang inovatif, media masih asli sebagaimana awal dibuat yaitu lempar tangkap bola besar yang tidak ada warnanya. Pada siklus II, media bola diubah bentuk dan dilakukan inovasi yaitu media tersebut diberi berbagai macam warna sehingga lebih menarik bagi anak-anak. 2). Pelaksanaan pembelajaran menggunakan media bola besar dalam meningkatkan kemampuan anak termasuk dalam kategori baik yang dibuktikan proses pembelajaran yang lebih menyenangkan dan inovasi bagi anak. 3). Hasil kesegaran jasmani anak menggunakan media bola pada kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat menjadi meningkat yang dibuktikan dengan hasil pada siklus I jumlah prosentase total anak yang mampu melempar dan menangkap bola sebesar 37,8%. Pada siklus II kemampuan anak menjadi lebih baik dan meningkat dengan signifikan, dimana prosentase anak yang mampu melempar dan menangkap bola sebesar 95,1%. Hasil ini menyimpulkan bahwa melalui bermain lempar tangkap bola dapat meningkatkan kemampuan anak dalam kesegaran jasmani.

Kesimpulannya bahwa melalui kegiatan bermain menggunakan media bola besar dapat meningkatkan kemampuan anak dalam kesegaran jasmani.

Kata Kunci :*Lempar Tangkap Bola Besar, Kesegaran Jasmani, Permaiana*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL …… i

PERSETUJUAN …….. ii

PENGESAHAN …… iii

NOTA DINAS ……. iv

PERNYATAAN KEASLIAN …….. v

KATA PENYANTAR ……... vi

ABSTRAK ……. viii

DAFTAR ISI …….. ix

DAFTAR TABEL…… xi

DAFTAR GAMBAR …….. xii

DAFTAR GRAFIK …….. xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah …… 1
B. Identifikasi Masalah … …….. 5
C. Pembatasan Masalah …….. 6
D. Rumusan Masalah…… 6
E. Tujuan Penelitian …… 6
F. Manfaat Penelitian …….. 7

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teoretik……. 9
   1. Hakikat Kesegaran Jasmani……. 9
   2. Hakikat Bermain Anak Usia Dini …… 14
   3. Hakikat Lempar Tangkap …… 20

4. Alasan Memilih Bermain Lempar Tangkap …… 23
5. Karakteristik Anak Usia Taman Kanak-Kanak …….. 24
6. Indikator Perkembangan ……. 27
7. Bola Besar …… 28
8. Keunggulan Bermain Bola Besar ……. 29
B. Hasil Penelitian Yang Relevan……. 29
C. Kerangka Berfikir …….. 29
D. Hipotesis Tindakan …… 30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian……..... 31
B. Desain Penelitian…….. 31
C. Tempat dan Waktu Penelitian…….. 33
D. Subyek Penelitian…….. 33
E. Teknik Pengumpulan Data……. 34
F. Instumen Penelitian …….. 35
G. Teknik Analisis Data ……. 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data ……... 42
B. Hasil Penelitian…….. 43
C. Pembahasan…….....…… 63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan…… 65
B. Saran ……. 66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Jadwal Penelitian ……	33
Tabel 3.2.	Kriteria Penilaian Kemampuan Anak ……	35
Tabel 3.3.	Kisi-Kisi Rubik Observasi Aktivitas Anak ……	36
Tabel 3.4.	Kisi-Kisi Rubik Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola …….	37
Tabel 3.5.	Kisi-Kisi Observasi Aktivitas Guru ……	37
Tabel 3.6.	Kisi-Kisi Instrumen ……..	37
Tabel 3.7.	Rubrik Penilaian Keseimbangan …….	38
Tabel 3.8.	Rubrik Penilaian Kekuatan …….	38
Tabel 3.9.	Rubrik Penilaian Kelentukan ……..	38
Tabel 3.10.	Kriteria Keterlaksanaan Pembelajaran ……	39
Tabel 3.11.	Katagori Tafsiran Ketuntasan …….	40
Tabel 4.1.	Data Subyek Penelitian……	42
Tabel 4.2.	Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Pra Siklus ……..	44
Tabel 4.3.	Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Siklus I ……	48
Tabel 4.4.	Aktivitas Anak Pada Siklus I ……..	50
Tabel 4.5.	Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I …….	52
Tabel 4.6.	Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Siklus II …….	57
Tabel 4.7.	Aktivitas Anak Pada Siklus II ……	59
Tabel 4.8.	Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II ……..	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1.	Lempar Bola……	21
Gambar. 2.2.	Lempar Tangkap …….	23
Gambar. 2.3.	Model Penelitian Tindakan Kelas ……...	32

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Pra Siklus ……	45
Grafik 4.2.	Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Siklus II …….	49
Grafik 4.3.	Aktivitas Anak Pada Siklus I ……..	52
Grafik 4.4.	Aktivitas Guru Pada Siklus I ……..	53
Grafik 4.5.	Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Siklus II ……..	58
Grafik 4.6.	Aktivitas Anak Pada Siklus II ……	60
Grafik 4.7.	Aktivitas Guru Pada Siklus II ……	62
Grafik 4.8.	Tingkat Keberhasilan Anak Tiap Siklus ……	64

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0 – 8 tahun[1]. Pada masa kanak-kanak dunia anak identik dengan keceriaan, kesenangan dan kegembiraan, sering Kita dengar bahwa pada masa ini anak mengalami masa *Golden Age* atau masa keemasan dimana 80% dari otak anak sudah bekerja yang ditandai dengan perubahan pada perkembangan anak secara cepat baik fisik, kongnitif, sosial emosional, nilai moral agama dan bahasa. Anak-anak tidak bisa lepas dari aktivitas-aktivitas yang membuat dirinya senang, mereka bisa meluapkan keceriaan, kegembiraan dan senang melalui bermain, karena dunia anak memang dunia bermain. Namun tidak sedikit orang tua mengetahui manfaat sebenarnya dari sebuah bermain, beberapa orang tua ada yang kurang bahkan tidak menyukai anaknya bermain karena bermain menurut beberapa orang tua hanya menghabiskan waktu anak sia-sia, anaknya dituntut untuk belajar dan belajar. Padahal sejatinya anak usia dini diberikan waktu yang banyak untuk bermain, karena dunia anak adalah dunia bermain sambil belajar.

Pendidikan yang diberikan kepada anak sejak dini tidak seperti pendidikan yang sangat formal seperti yang orang dewasa lakukan, harus berangkat keSekolah dengan seragam belajar secara serius dan mentaati aturan. Pembelajaran anak usia dini lebih menekankan pada pembiasaan pada anak dan aspek-apek perkembangan pada anak itu sendiri.

[1] Takdirotun Musfiroh, *National Association For The Education Young Children*. (Jakarta : Depdiknas, 2008), hal1

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan pendidikan yang diberikan kepada anak usia 0 – 8 tahun. Anak usia dini dipandang memiliki sebuah kreativitas yang berbeda dibandingkan dengan usia-usia yang ada setelah usia tersebut. Anak adalah generasi penerus bangsa yang kelak membangun bangsa Indonesia menjadi bangsa yang maju, maka pendidikan anak usia dini sangat penting bagi keluarga untuk menciptakan generasi Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih baik.

Perkembangan motorik merupakan perkembangan gerak jasmani yang melalui kegiatan pada pusat saraf, dan otot yang terkoordinasi[2]. Pada Saat anak berumur 4 – 5 tahun anak dapat mengendalikan gerakan secara kasar yang melibatkan bagian badan seperti berjalan, berlari, melompat dan lain-lain. Setelah usia 5 tahun perkembangan besar dalam mengendalikan koordinasi lebih baik yang juga melibatkan otot kecil yang digunakan untuk melempar, menangkap bola.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Dengan demikian maka anak pelu dibimbing dalam segala hal baik yang berhubungan dengan aktivitas sosialnya, aktivitas moralnya, aktivitas komunikasinya dan aktivitas motoriknya. Usia dini merupakan masa yang

[2] Hurlock, *Perkembangan motorik*, (Jakarta : Depdiknas,1978), hal 2

paling baik untuk menanamkan nilai-nilai yang ada karena anak sedang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembanggan fisik yang paling pesat khususnya dalam kemampuan fisik maupun motorik.

Pada pembelajaran anak usia dini, materi yang diajarkan guru kepada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang ada atau yang digunakan oleh sekolah tersebut, dikarenakan ketidak sesuaian materi denggan kurikulum yang ada dapat memberikan pengaruh adanya ketidak optimalan suatu tujuan pembelajaran. Seperti yang diketahui bahwa tanggan memiliki peranan penting bagi manusia, apabila tangan tidak dilatih secara baik bisa saja tangan menjadi kaku dan tidak tumbuh secara optimal jika tidak ada latihan. Berbagai kegiatan jasmani yang menggunakan tangan, pergelangan tangan dan jari tangan merupakan perkembangan yang dapat diprediksikan melaui bermain tersebut diharapkan anak dapat lebih fokus dalam kemampuan ketangkasan seperti melempar, menangkap dimana tangan akan sangat digunakan pada saat bermain. Salah satunya cara meningkatkan kemampuan anak secara optimal yaitu melalui bermain pada pembelajaran di Taman Kanak-Kanak.

Bermain dapat dilakukan dengan berbagai macam bentuk salah satunya adalah dengan bermain melempar dan menangkap. Dalam peningkatan kesegaran jasmani anak usia dini akan menggunakan media bermain yang sangat mudah didapatkan dan ditemui dilapangan seperti benda-benda ringan yang tidak memberatkan anak. Media yang digunakan sebagai alat bantu untuk membantu mengembangkan agar anak memiliki kesegaran jasmani, media juga berfungsi sebagai rangsang agar anak tertarik.

Pada kenyataan seperti dalam pengamatan peneliti yang dilakukan dilapangan pada kesegaran jasmani anak terutama bermain lempar tangkap mengalami beberapa hambatan di TK Bincarung Pasawahan. Beberapa hal disebabkan karena pembelajaran kesegaran jasmani pada sekolah tersebut belum dilakukan secara optimal melibatkan aktivitas fisik dengan bermain pada diri anak-anak. Selain itu media pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak juga masih minim, beberapa alat permainan yang seharusnya ada di luar kelas untuk mendukung aktivitas anak juga masih terbatas dan apa adanya. Rentang umur siswa juga terlihat, anak yang berusia lebih besar dan memiliki postur tubuh lebih besar dapat melakukan melempar dan menangkap, sedangkan anak yang berusia lebih kecil masih terlihat kurang mampu dalam melaksanakan.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran kesegaran jasmani beberapa siswa kurang mampu dalam melakukan praktik bermain dengan melempar, menangkap bola. Meskipun ada beberapa anak sudah bisa melakukan gerakan mlempar dan tangkap, anak masih terlihat sangat kaku pada saat melakukan dan masih membutuhkan bantuan dari guru. Kurang lebih 10 % dari jumlah anak memang sudah dapat melakukan praktik melempar dan menangkap namun terlihat bahwa anak masih terlihat canggung dan kaku seperti anak belum bisa menjaga keseimbangan. Pada dirinya setelah melakukan gerakan. Anak juga masih melakukan gerakan dengan aturan-aturan yang diberikan oleh Guru, selain itu anak terlihat maih ragu-ragu dalam melakukan melempar maupun menangkap bola dan kurang memiliki

kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka sendiri sehingga motivasi dari Guru sangat berpenggaruh pada diri anak.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan tersebut ditemukan bahwa kemampuan anak dalam lempar tangkap bola masih rendah, selain hal tersebut motivasi dari diri anak sendiri juga sangat kurang. Proses pembelajaran kesegaran jasmani biasanya setelah anak jenuh anak malah bermain sendiri berlari-larian tidak teratur atau berbicara dengan teman sehingga membuat situasi pembelajaran tidak kondusif lagi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul "Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat ". Melaui penelitian tersebut diharapkan agar kesegaran jasmani pada sekolah tersebut dapat ditingkatkan melalui metode bermain melalui bermain sederhana.

B. Identifikasi Masalah

Dari Latar belakang permasalahan tersebut untuk dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani anak masih rendah.
2. Anak kurang semangat dan antuniasme dalam mengikuti kegiatan.
3. Anak kurang percaya diri pada saat melakukan aktivitas melempar dan menangkap bola.
4. Metode bermain belum dilakukan secara maksimal.
5. Peningkatan kesegaran jasmani siswa belum diketahui melalui pendekatan bermain.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang meluas dari tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan dalam beberapa batasan :

1. Perencanaan pembelajaran bermain tangkap bola dalam meningkatkan kesegaran jasmani kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat.
2. Pelaksanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola dalam meningkatkan kesegaran jasmani kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat.
3. Hasil kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola pada kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini dituangkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola dalam meningkatkan kesegaran jasmani kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa barat.
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola dalam meningkatkan kesegaran jasmani kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat.

3. Bagaimana hasil kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola pada kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan bermain lempar tangkap bola dapat meningkatkan kesegaran jasmani di TK Bincarung Pasawahan.
2. Untuk mengetahui proses penerapan bermain lempar tangkap bola dapat meningkatkan kesegaran jasmani di TK Bincarung Pasawahan.
3. Untuk mengetahui hasil belajar anak dalam kesegaran jasmani setelah menerapkan permainan lempar tangkap bola.

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui peningkatan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola belajar pada kelompok B TK Bincarung Pasawahan akan memberi manfaat:

1. Manfaat yang bersifat teoritis

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan mengenai motorik kasar anak dan tentang peningkatan kesegaran jasmani anak melalui metode bermain.

2. Manfaat yang bersifat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang peningkatan kesegaran jasmani anak melalui bermain lempar tangkap.

a. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam tugasnya sehingga Guru akan selalu memperhatikan kesegaran jasmani anak.

b. Bagi Pengelola

Memberikan pengalaman, pengetahuan baru pada anak dalam meningkatkan keterampilan mengasah kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap.

c. Bagi Orang Tua

Sebagai sarana untuk memantau proses pembelajaran anak ketika belajar di rumah sehingga perkembangan anak dapat terpantau.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan yang dimiliki oleh individu. Seseorang baik tua maupun muda perlu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar dapat melakukan tugas sehari-hari secara optimal. Pada anak usia dini kesegaran jasmani mempunyai peran sangat penting. Kesegaran jasmani yang dimiliki oleh anak usia dini dapat membantu mereka dalam menjalankan aktifitas belajar dan bermain yang dilakukan. Kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dalam akibat latihan tersebut. Definisi yang lebih umum kesegaran jasmani adalah kemampuan dapat melaksanakan tugas sehari-sehari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang[3].

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak atau kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik

[3] Abdulkadir, Ateng, Asaz dan Landasan Pendidikan Jasmani (Semarang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992) Hal 19

walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya[4].

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menentukan tugas harinya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Dari beberapa pendapat tentang kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas.

a. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-sehari tanpa adanya kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitnes. Dalam total fitnes terdapat beberapa komponen yaitu :

[4] Aip Syarifudin dan Muhadi, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992) Hal 26

1. Anatomi Fitnes

   Adalah hal yang sukar dapat dikembangkan oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan memerlukan waktu yang sangat banyak dan hasilnyapun sangat minim sekali, karena kita akan terbentur pada faktor heriditer yang tidak banyak dapat dipengaruhi.

2. Physiologi Fitnes (Kesegaran Jasmani)

   Kemampuan tubuh anak menyesuaikan fungsi fisikologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara efisien, tak mengalami kelelahan, telah memperoleh yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

b. Unsur Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting dalam bagi individu untuk menyelesaikan tugas hidupnya[5]. Khususnya bagi anak usia dini kesegaran jasmani sangat penting yang digunakan untuk dapat mempersiapkan kegiatan disekolah. Adapun unsur-unsur dari kesegaran jasmani :

1. Kekuatan (*strengh*), merupakan kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan.

[5]Bambang Sujiono,*Metode pengembangan fisik,* (Jakarta : Universitas Terbuka, 2008), hal 7,3

2. Daya tahan (*endurance*), kemampuan untuk mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan.
3. Kecepatan, kecepatan dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan latihan yang serba cepat, misalnya dengan lari jarak pendek.
4. Kelincahan (*agility*), merupalan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara cepat.
5. Kelentukan (*flexibility*), kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang geraknya, berhubungan degan persendian.
6. Koordinasi, merupakan suatu kemampuan gerak yang mencakup dua ataupun lebih kemampuan pola gerak.
7. Keseimbangan, terbagi menjadi dua macam yaitu keseimbangan statistik dan keseimbang dinamik[6]. Keseimbangan statistik merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Dengan demikian dapat dikatakan juga bahwa keseimbangan statistik merupakan keseimbangan pada saat tubuh diam dan keseimbangan dinamik terjadi pada saat tubuh sedang bergerak.

c. Peran Pendidik dalam Pengembangan Keterampilan Jasmani Anak Usia Dini

[6]Bambang Sujiono,*Metode pengembangan fisik,* (Jakarta : Universitas Terbuka, 2008), hal 7,3

Pendidik berperan sangat penting dalam membantu memfasilitasi dan memberikan pengawasan bagi perkembangan anak didiknya[7]. Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pendidik dalam proses khususnya motorik kasar pada anak usia dini (3-6 tahun) sebagai berikut:

1. Kesiapan Belajar

   Apabila kegiatan pengembangan keterampilan motorik itu dikaitkan dengan kesiapan belajar, maka yang dipelajari dengan waktu usaha yang sama oleh orang yang sudah siap akan lebih unggul ketimbang oleh orang yang belum siap untuk belajar.

2. Kesempatan Belajar

   Banyak anak yang tidak berkesempatan untuk mempelajari motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyedakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut hal yang demikian akan melukai anaknya.

3. Kesempatan berpraktik/latihan

   Anak harus diberi waktu untuk berpraktik/latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Meskipun demikian kualitas praktik/latihan jauh lebih penting ketimbang kualitasnya.

4. Model yang baik

   Dalam mempelajari aktivitas motorik, terutama gerakan yang cukup sulit meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka

[7]Sumantri, MS, *Model pengembangan keterampilan motorik anak usia dini*, (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 169

untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus mencontoh dengan baik.

5. Bimbingan

Untuk dapat meniru seperti model dengan baik dan benar, anak membutuhkan bimbingan yang terarah. Bimbingan membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan yang diperbuat berlanjut sehingga menyebabkan kesulitan sulit dibetulkan.

6. Motivasi

Motivasi belajar penting untuk mempertahankan minat dari ketertinggalan. Untuk mempelajari, sumber motivasi adalah kepuasan pribadi yang didapatkan oleh anak dari kegiatan yang ia lakukan.

2. Hakikat Bermain Anak Usia Dini

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan demi kesenangan. Bermain dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar[8]. Meskipun sama-sama mengandung aktivitas, bermain dibedakan dengan bekerja. Kegiatan dalam bermain menimbulkan efek kesenangan bagi pelakunya. Bermain merupakan kegiatan yang dapat menstimulasi perkembangan kognitif, psikososial, fisiologis,bahasa dan komunikasi. Bermain adalah suatu kegiatan tingkah laku yang dilakukan anak secara sendirian atau berkelompok dengan menggunakan alat atau tidak untuk mencapai tujuan tertentu.

[8]Takdiroatun Musfiroh, *Bermain sambil belajar danmengasah kecerdasan*, (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 2

Bermain merupakan sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal karena memiliki pengaruh terhadap perkembangan. Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain adalah sebuah kegiatan yang dilakukan oleh anak-anak untuk mengembangkan aspek perkembangan pada diri anak yang bersifat sukarela, dan dapat dilakukan secara bebas baik dalam kelompok maupun tunggal. Dari beberapa pendapat ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa bermain merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh seorang anak secara suka rela untuk membuat diri mereka merasa nyaman dan senang.

Filsuf Frobel menyatakan bahwa melalui bermain didalam pembelajaran itu penting karena anak akan menjadi guru pada dirinya sendiri lewat pengalaman-pengalaman yang mereka lewati.

a. Teori Bermain

Teori klasik menerangkan bahwa ada empat alasan mengapa anak suka dengan bermain dengan dasar sebagai berikut:

1) Kelebihan energi

Teori yang didukung antaranya oleh filsuf Inggris Herbet Spencer yang mengatakan bahwa anak memiliki energi yang digunakan untuk mempertahankan hidup. Pada anak normal jika mereka kelebihan energiakan menggunakannya untuk bermain.

2) Rekreasi dan Relaksasi

Teori ini mengatakan bahwa bermain dilakukan anak untuk menyegarkan tubuh. Apabila energi sudah digunakan untuk melakukan pekerjaan, anak akan kelelahan dan kurang semangat.

Dengan bermain anak akan memperoleh kembali energinya sehingga anak akan lebih aktif lagi.

3) Instink

Bermain pada anak merupakan sifat bawaan anak yang digunakan anak untuk mempersiapkan diri melakukan peran sebagai orang dewasa.

4) Rekapitulasi

Teori ini mengatakan bahwa bermain sendiri adalah peristiwa mengulang kembali apa yang telah dilakukan oleh nenek moyang dan sekaligus mempersiapkan diri untuk hidup pada jaman sekarang.

b. Fungsi Bermain

Bermain merupakan faktor terpenting dalam kegiatan pembelajaran dimana bermain harus menjadi jiwa dari setiap kegiatan pembelajaran anak usia dini.Fungsi bermain pada saat ini secara terus menerus yang memberikan pengalaman menekan pada anak. Beberapa nilai yang terkandung dalam bermain yang berfungsi bagi perkembangan anak adalah nilai fisik dan kesehatan, dimana melalui bermain anak dapat melatih dan mengembangkan otot-ototnya dan bagian tubuh lainnya yang selanjutnya akan memberi efek sehat dan bugar pada diri anak.

NAEYC (*National Association for the Education of Young Children*) dan ACEI (*Association for Childhood Education International*) menegaskan bahwa bermain memungkinkan anak

mengeksplorasi dunianya, mengembangkan kemampuan sosial, membantu anak mengekspresikan apa yang mereka rasakan dan mereka pikirkan, memberi kesempatan pada anak menemukan dan menyelesaikan masalah.

Beberapa ahli pengikut Vygotsky yakin bahwa bermain mempengaruhi perkembangan anak melalui tiga cara. Pertama, bermain menciptakan*Zone of Proximal Development*(ZPD) pada anak, yakni wilayah yang menghubungkan antara kemampuan potensial anak. Kedua bermain memfasilitasi *separasai* (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi. Ketiga bermain mengembangkan penguasaan diri, dalam bermain anak tidak dapat bertindak semabarangan[9].

Dworetzy mengemukakan bahwa ada beberapa kriteria bermain yaitu:

1) Motivasi instrinsik, bermain dimotivasi dari dalam diri anak sendiri, dilakukan oleh anak sendiri dan tidak ada tuntutan masyarakat atau fungsi tubuh.
2) Pengaruh positif, bermain memberikan pengaruh tingkah laku yang menyenangkan untuk dilakukan.
3) Bukan dikerjakan sambil lalu, bermain lebih bersifat pura-pura atau menirukan tidak perlu mengikuti urutan yang sebenarnya.

[9]Takdiroatun Musfiroh, *Bermain sambil belajar danmengasah kecerdasan*, (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 14

4) Cara bermain lebih diutamakan daripada tujuannya, anak lebih tertarik pada tigkah laku suatu hal daripada hasil akhir yang dikeluarkan.
5) Kelenturan, bermain merupakan sebuah perilaku yang lentur yang sengaja ditunjukkan baik dalam bentuk maupun hubungan dan berlaku dalam setiap situasi.

Fungsi bermain terhadap sensoris motor penting untuk mengembangkan otot-otot dan energi yang ada. Seperti di ketahui bahwa anak-anak memiliki energi lebih yang harus disalurkan.

c. Perkembangan Kemampuan Bermain

Mildred Parten dalam Turner & Helmes 1993 mengamati perkembangan bermain pada anak dan mendapatkan bahwa pola perkembangan bermain menggambarkan pola perkembangan sosial anak. Berikut 6 golongan perkembangan bermain:

a) *Unoccupied Play* (tidak benar-benar terlibat dalam kegiatan);
b) *Solitary play* (bermain sendiri);
c) *Onlooker play* (pengamat);
d) *Parallel play* (bermain paralel);
e) *Associative play* (bermain asosiatif);
f) *Cooperativ play* (bermain bersama).

Moeslichaton (1994) menggolongkan kegiatan bermain berdasarkan pada kegemaran anak yaitu:

1) Bermain bebas dan spontan, kegiatan bermain yang tidak memiliki peraturan aturan main. Kegiatan dilakukan sebagian besar secara

mandiri, dan anak akan bermain sampai anak tidak berminat lagi karena bosan ataupun capek. Misalnya anak mengeksplorasikan alat permainan secara intensif untuk mengetahui cara kerja alat permainan.

2) Bermain pura-pura, bermain yang menggunakan daya khayal anak dengan menggunakan bahasa atau berpura-pura menjadi tokoh tertentu, benda tertentu, binatang tertentu yang tidak dilakukan di dunia nyata. Bermain pura-pura sendiri dibedakan menjadi 3 yaitu:
   a) Minat pada personifikasi, misalnya berbicara pada boneka atau benda.
   b) Menggunakan perlalatan, misal bermain dengan gelas kosong.
   c) Bermain pura-pura dalam situasi tertentu, misal bermain dokter-dokteran.
3) Bermain dengan cara membangun atau menyusun, suatu permainan yang mengembangkan kreativitas anak, setiap anak akan menggunakan imajinasi mereka untuk membentuk suatu bangunan mengikuti daya khayalnya. Misalkan pada awalnya anak hanya mengumpulkan lego tanpa mengetahui tujuannya, kemudian timbul keinginan untuk membentuk sebuah bangunan yang sudah anak kenal.
4) Bertanding dan berolahraga, dilakukan untuk menguji kemampuan yang dimiliki pada diri anak.

3. Hakikat Lempar Tangkap

a. Melempar

Pengertian lempar adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyalurkan tenaga pada suatu benda yang kemudian

menghasilkan daya pada benda tersebut[10], daya yang diberikan kepada benda tersebut kemudian memiliki sebuah kekuatan yang mendorong untuk bergerak berbagai arah kedepan atau ke atas.

Sejak umur kurang dari 6 bulan bayi sudah mulai bisa memegang benda kecil di sekitar dengan tangan mereka, dan kemudian anak dapat melepaskan benda tersebut seolah seperti melempar walaupun gerakan tersebut belum bisa dikatakan seperti melempar yang secara benar[11]. Pada usia 4 tahun ada sedikit anak yang sudah bisa melemparkan bola.

Melempar adalah gerakan yang mengarahkan pada suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan kearah tertentu. Gerakan yang dilakukan pada saat melempar adalah menggunakan kekuatan tangan dan lengan yang memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya gerakan lengan dengan jari-jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat tepat. Untuk melakukan gerakan melempar dengan baik perlu pula koordinasi gerak yang baik dengan gerakan bahu, togok dan kaki.

Melempar bisa dilakukan dengan menggunakan satu ataupun dua tangan[12]. gerak dasar melempar:

1) Melempar ke atas satu atau dua tangan,
2) Melempar kebawah satu atau dua tangan,
3) Melempar ke belakang,

---

[10]Djumidar, *Pengembangan fisik* (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 7,3
[11]Hurlock, *Perkembangan motorik,* (Jakarta : Depdiknas, 1978), hal 160
[12] Djumidar, *Pengembangan fisik* (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 7,3

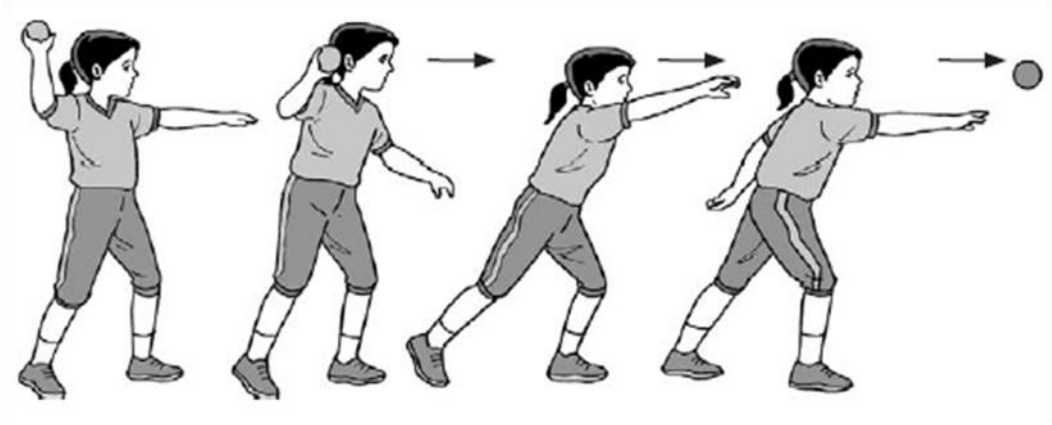
4) Melempar ke samping,

5) Melempar dari samping,

6) Melempar sasaran,

7) Melempar jauh.

Perkembangan bentuk gerakan melempar dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar. 2.1. Lempar Bola

b. Menangkap

Kadang manusia tidak menyadari kapan dimulainya belajar melakukan kegiatan menangkap. Biasanya hal tersebut di lakukan secara reflek begitu saja jika ada sesuatu yang mungkin membahayakan pada diri, dan berusaha untuk menghindari. Awal dari usaha menangkap yang dilakukan oleh anak kecil adalah berupa gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang menggulir dilantai atau benda yang didekatnya[13]. Kemampuan anak akan semakin bertambah jika anak sering mengulang-ulang kegiatan tersebut. Karena

[13]Sumantri, MS, *Model pengembangan keterampilan motorik anak usia dini,* (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 89

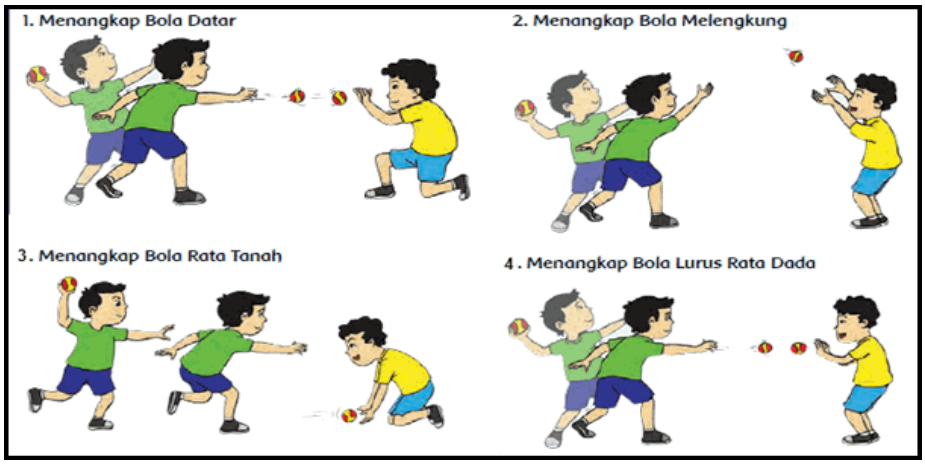
dengan mengulang akan terjadi sinkronisasi gerakan tangan dengan kecepatan benda yang akan ditangkapnya.

Perkembangan ini menjadikan anak mampu untuk menangkap. Kemampuan menggulir bola jauh lebih mudah daripada menangkap bola, maka dari itu menggulir menjadi dasar latihan. Dalam usaha menangkap benda yang dilambungkan, pada awalnya anak hanya menjulurkan tangan lurus kedepan dengan telapak tanagn terbuka menghempas keatas. Kemampuan menyesuaikan posisi tubuh dan tangan dengan posisi di mana benda datang masih belum dimiliki. Karena itu usaha menangkap yang dilakukan biasanya gagal. Hal tersebut terjadi pada anak yang berusia 3 tahun. Kemampuan menangkap berkembang sejalan dengan kemampuan anak untuk menaksir kecepatan dan jarak benda yang akan ditangkap serta ketepatan reaksi gerak tangannya. Keterampilan menangkap jauh lebih sulit jika dibandingkan dengan ketrampilan melempar, maka dari itu ketrampilan anak dalam menangkap bola berkembang kemudian. Hanya ada sedikit anak yang dapat menangkap pada usia 4 tahunan, kebanyakan anak dapat melempar pada usia menjelang 6 tahun.

Kemampuan menangkap pada anak sejalan dengan kemampuan anak untuk menaksir sebuah kecepatan suatu benda dan jarak benda yang akan ditangkap serta ketepatan reaksi gerak tangan yang dilakukan oleh anak. Anak akan semakin mampu untuk bergerak menyesuaiakan posisi tubuh dan tangannya sesuai denganbenda yang akan ditangkapnya, sehingga gerakan anak menjadi semakin efektif atau lentur dan tidak

mengalami kekakuan. Untuk memposisikan diri atau menyesuaikan dengan benda yang akan ditangkap anak melakuakan gerakan menekuk siku dan menarik siku ke samping badan.

Perkembangan bentuk gerakan menangkap dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar.2.2.Lempar Tangkap

4. Alasan Memilih Bermain Lempar Tangkap

Sebagai orang tua maupun pendidik memiliki harapan bahwa anaknya dapat berkembang dengan baik sesuai dengan tahapan perkembangan yang semestinya akan dilalui oleh anak khususnya perkembangan motorik kasar. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar adalah melalui metode bermain. Seperti yang telah disampaikan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan demi kesenangan, bermain dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar[14].

[14]Takdiroatun Musfiroh, *Bermain sambil belajar danmengasah kecerdasan*, (Jakarta : Depdiknas, 2005), hal 2

Bermain merupakan sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal karena memiliki pengaruh terhadap perkembangan dan beberapa pendapat para ahli yang lain yang menjelaskan tentang makna bermain. Tuntutan aspek perkembangan motorik kasar pada anak tentunya sangat banyak, setiap tahunnya anak harus melewati tahapan perkembangan fisik motorik yang selalu meningkat sejalan dengan kondisi tubuh semakin besar. Anak membutuhkan latihan-latihan khusus agar mampu mencapai tahap perkembangan. Di sini peneliti mengambil melalui bermain lempar tangakap bola besar untuk meneliti peningkatan motorik kasar anak usia taman kanak-kanak.

5. Karakteristik Anak Usia Taman Kanak-Kanak

Setiap manusia memiliki karakter masing-masing, karakter manusia adalah yang membuat ciri dari dirinya sendiri. Karakter dapat dilihat secara langsung seperti dari gaya berbicara, gaya berpenampilan, cara berfikir dan mengatasi masalah dan lain-lain. Karakteristik orang dewasa dengan remaja tentunya sangat berbeda jauh, dapat dilihat secara langsung dan jelas melalui jalan fikir untuk mengatasi masalah dan menyikapi sebuah masalah. Orang tua jauh lebih matang dibandingkan dengan remaja. Sedangkan remaja sendiri juga berbeda dengan anak-anak, mereka sudah bisa mulai memikirkan mana yang baik dan mana yang buruk walaupun masih membutuhkan pendampingan dari orang dewasa. Berbeda dengan anak-anak, anak masih sangat lugu. Anak hanya mengetahui jika yang di lakukan menyenangkan dan akan melakukannya tanpa mempertimbangkan hal yang terjadi selanjutnya. Apalagi pada anak usia

pra sekolah, pada anak TK khususnya yang anak ketahui hidup ini untuk bermain, bermain dan terus bermain. Itu karena usia mereka yang masih dalam tahap bermain.

Usia Taman Kanak-kanak (TK) merupakan masa dalam kehidupan manusia yang berentang dari usia empat tahun sampai enam tahun. Usia empat sampai lima tahun biasanya anak ada pada TK kelompok A dan Usia lima sampai enam tahun pada kelompok B. Masa tersebut ada pada bagian tengah masa dan akhir masa kanak-kanak awal.

Secara umum, masa usia Taman Kanak-kanak ditandai dengan beberapa karakteristik. Karakteristik tersebut adalah:

a) Masa usia TK adalah masa di mana anak berada dalam usia pra-sekolah (Usia empat sampai enam tahun)

   Karena pada masa ini anak belum masuk sekolah formal, artinya pada masa tersebut anak belum belajar keterampilan akademik sebenarnya seperti dalam sekolah formal. Pada usia tersebut anak memasuki taman kanak-kanak untuk mengembangkan seluruh aspek perkembangan untuk memasuki tahap selanjutnya sebagai persiapan.

b) Masa usia TK adalah masa prakelompok

   Masa usia TK dapat disebut dengan masa pra-kelompok karena pada masa ini anak belajar anak belajar dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial dan kelompok.

c) Masa usia TK adalah masa menirukan

Masa usia meniru pada anak dilakukan anak dengan menirukan segala sesuatu yang ada dilingkungan sekitarnya, anak menirukan pola perilaku dan tindakan dari orang-orang yang ada dilingkungan sekitarnya. Melalui kegiatan meniru tersebut anak dapat mengembangkan perilaku-perilaku, sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan anak secara lebih baik. Melalui masa meniru juga anak terkadang juga menunjukkan imajinasi dan menunjukkan kreativitas dalam setiap perilaku mereka.

d) Masa usia TK adalah masa bermain

Pada saat seorang anak menginjak usia prasekolah anak sangat menyukai hal yang berhubungan dengan bermain, bermain dilakukan untuk mengeksplorasi lingkungannya, menirukan orang lain bertindak dan mencoba kemampuan anak sendiri. Pada masa bermain anak menghabiskan waktunya untuk bermain dengan mainan yang di miliki. Permainan sendiri memiliki berbagai macam dan ragam baij dari jenisnya maupun fungsinya dari satu budaya ke budaya lain dari generasi ke generasi memiliki berbagai macam bentuk permainan yang sangat banyak pilihan. Permainan merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan atau aktivitas yang khas dilakukan anak seperti orang tua melakukan pekerjaan yang merupakan sebuah aktivitas khas didalam sebuah pendidikan.

Bermain merupakan sebuah aktivitas yang sangat penting dilakukan oleh anak karena itu dalam pendidikan khususnya di Taman

Kanak-kanak kegiatan dilaksanakan melalui permainan agar anak dapat belajar dan mengembangkan aspek perkembangan dan kepribadian.

e) Anak pada masa usia TK memiliki keragaman

Keberagaman anak pada usia taman kanak-kanak tidak hanya dilihat dari segi individualitas mereka tetapi juga dapat dilhat dari segi latar belakang budaya asal anak tersebut. Walaupun anak pada usia taman kanak-kanak samasama memiliki karakteristik sebagai anak usai prasekolah, usia prakelompok, suka meniru, senang menghabiskan waktu dengan bermain, anak telah mewujudkan semua karakteristik secara khas berdasarkan keragaman budaya yang ada di tempat masing-masing, Keragaman yang ada menyadarkan guru untuk memperlakukan anaknya secara unik sesuai dengan karakteristik khas dari masing-masing anak dalam kegiatan pendidikan agar pendidikan anak dapat berkembang secara optimal.

6. Indikator Perkembangan

Beberapa indikator perkembangan keterampilan motorik kasar anak usia dini berdasarkan usia untuk anak yaitu usia 5-6 tahun (kelompok B) sebagai berikut:

a. Anak usia 5 tahun.

1) Berdiri di atas kaki yang lain selama 10 detik.
2) Berjalan di atas papan keseimbangan ke depan, ke belakang dan kesamping.
3) Melompat ke belakang dengan dua kali berturut-turut.
4) Melompat dengan salah satu kaki.

5) Mengambil salah satu atau dua langkah yang teratur sebelum menendang bola.
6) Melempar bola dengan memutar badan dan melangkah kedepan
7) Mengayun tanpa bantuan.
8) Menangkap dengan mantap.

b. Anak usia 6 tahun.

1) Melompati tali setinggi lutut tanpa menyentuh.
2) Menunjuk dua ketrampilan rumit dalam menguasai bola: memantulkan, melambungkan/, menangkap, memukul bola dengan raket.

7. Bola Besar

Bola besar sering digunakan dalam permainan yang sangat populer seperti sepak bola, bola voli dan lain-lain. Dalam bermain bola merupakan sasaran yang paling pokok.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan bola tangan besar untuk mendukung penelitian berlangsung, bola digunakan sebagai media dalam penunjang penelitian melalui bermain. Jadi setiap anak yang akan bermain harus dapat memainkan bola. Dalam bermain bola terdapat teknik-teknik bagaimana cara memainkan bola beberapa diantaranya adalah melempar bola dan menangkap bola.

8. Keunggulan Bermain Bola Besar

Setiap permainan memiliki keunggulan masing-masing, demikian juga dengan media yang menunjang permainan itu sendiri. Dalam bermain

bola besar, kita membutuhkan bola yang berukuran besar untuk menunjang permainan. Keunggulan bermainan bola besar :

a) Dapat dilakukan secara beregu,
b) Dapat menggunakan berbagai macam bola yang termasuk dalam golongan bola besar,
c) Membantu perkembangan anak.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini yaitu penelitian yang berjudul "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui bermain dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yang meliputi kemampuan keseimbangan, kelincahan.Dari penelitian yang dilakukan di atas peneliti telah mengacu dan menekankan pada upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain lempar tangkap bola besar. Kegiatan pembelajaran ditekankan pada peningkatan kemampuan keseimbangan, kekuatan dan kelentukan.

C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini bertolak pada menurunnya kemampuan motorik kasar anak pada anak Taman Kanak-kanak yang belum maksimal, sehingga perlu adanya latihan khusus dengan bermain yang bertujuan meningkatkan perkembangan motorik anak. Hal tersebut diduga karena metode yang digunakan belum maksimal.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar sebagai pengamatan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan bermain yang diterapkan. Diwujudkan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka peningkatan motorik kasar melalui pendekatan bermain lempar tangkap bola besar kelompok B Taman Kanak-kanak

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan yang diajukan dalam peneilitian ini adalah Melalui bermain lempar tangkap bola besar pada anak dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak di TK Bincarung Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat.

BAB III

METODE PENELITIAN

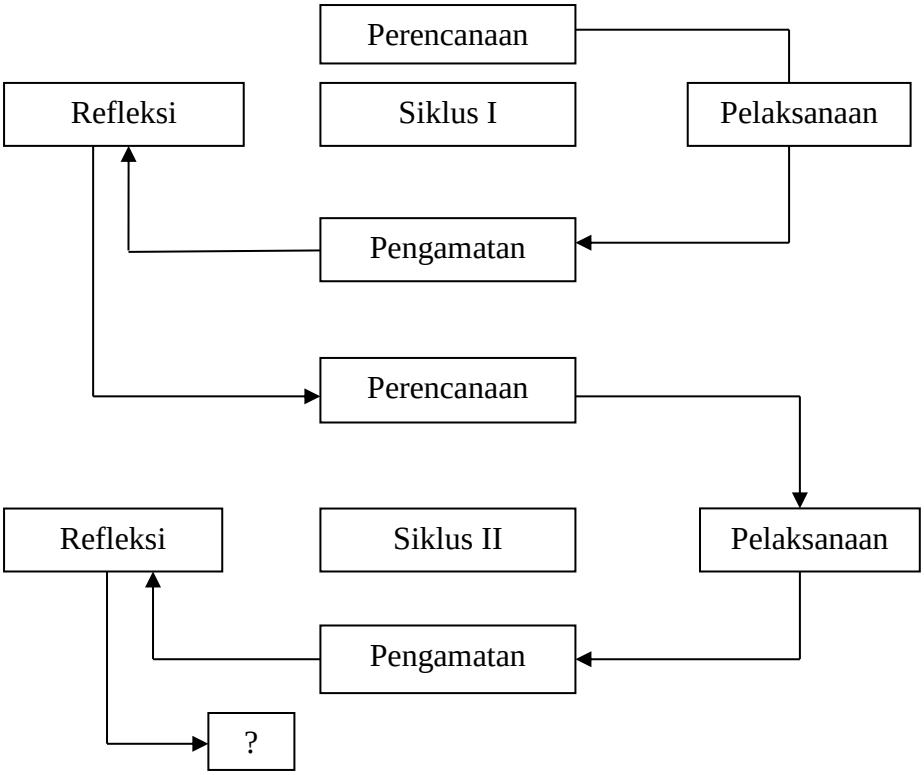
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) , penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian refleksif diri kolektif yang dilakukan oleh para guru dalam sebuah situasi untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial, serta pemahaman terhadap praktik dan terhadap situasi di tempat praktik yang dilakukan. Penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan agar lebih baik lagi. Guru perlu melakukan tindakan untuk memecahkan sebuah masalah yang dihadapi dalam kelasnya agar proses pembelajaran berlangsung lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik. Melalui pendekatan penelitian ini permasalahan yang dihadapi oleh guru dilapangan dapat dipecahkan melalui sebuah solusi.

Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

B. Desain Penelitian

Penelitian Tindakan kelas yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian mengacu pada model Suharsimi Arikunto. Adapun desain penelitian yang dilakukan merupakan desain penelitian tindakan kelas. Model atau desain penelitian berupa bagan yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 2.3.Model Penelitian Tindakan Kelas

Empat langkah utama dalam penelitian tindakan kelas, dari setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Perencanaan, langkah yang dilakukan oleh guru ketika akan melakukan tindakan.
2) Pelaksanaan, implementasi dari perencanaan yang sudah dibuat.
3) Pengamatan, proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan. Hal yang diamati adalah hal yang disebutkan dalam pelaksanaan. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan format pengamatan.
4) Refleksi, refleksi dilakukan dalam upaya evaluasi yang dilakukan guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan kelas.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di TK Bincarung Dusun Wage Desa Pasawahan Kecamatan Pasawahan Kabupaten KuninganProvinsi Jawa Barat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di anak kelompok B Tk Bincarung Pasawahan kuningan,berlangsung selama kurun waktu 3 bulan,yaitu mulai dari bulan November dan Desember 2018 sampai dengan bulan Januari 2019.

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian

NO	Program	November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Perencanaan	√	√										
2	Proses Pembelajaran			√	√	√	√						
3	Evaluasi					√	√						
4	Pengumpulan Data							√	√				
5	Analisa Data							√	√	√			
6	Penyusunan Hasil									√	√		
7	Pelaporan Hasil											√	√

D. Subjek Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan,yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dengan demikian subjek penelitian sebagai orang yang diamati sebagai sasaran penelitian.Berdasarkan penelitian tersebut peneliti mendeskripsikan subjek penelitian bahasa sebagai pelaku bahasa yang merupakan sasaran pengamatan pada suatu penelitian yang diadakan oleh peneliti.

Pada penelitian tindakan kelas ini,subjek penelitian yang dijadikan sumber pengumpulan data adalah anak kelompok B TK Bincarung Desa Pasawahan Kabupaten Kuningan yang berjumlah 15 anak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi digunakan untuk mengamati tingkat kesegaran jasmani anak. Observasi merupakan teknik mengumpulkan data yang dilakukan dengan cara mengamati kejadian yang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal yang akan diamati dan diteliti. Observasi sendiri dilakukan sebagai alat pantau guru untuk memantau siswa. Metode observasi ini dipilih dengan alasan observasi merupakan metode yang paling efektif apabila digunakan dalam penelitian tindakan kelas, terutama dalam lingkup Taman Kanak-kanak. Dalam observasi ini menggunakan sebuah lembar observasi tentang kesegaran jasmani anak menggunakan bermain lempar tangkap bola besar. Pengamatan yang dilakukan adalah seberapa besar kemampuan anak dalam melempar dan menangkap melalui bola besar.

2. Tes Unjuk Kerja

Teknik digunakan untuk memperoleh data tentang kemampuan anak dalam meningkatkan kreativitas anak.”Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan,pengetahuan,intelejensi,kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.”

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto bahwa instrumen penelitian adalah”Alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik,dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”

Adapun bentuk panduan penilaian kesegaran jasmani lempar tangkap bola mengacu pada kriteria penilaian yang biasa diterapkan pada anak usia TK sebagai berikut :

Tabel 3.2. Kriteria Penilaian Kemampuan Anak

No	Kriteria Penilitian	Skor
1	Berkembang Sangat Baik (BSB)	4
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	3
3	Mulai Berkembang (MB)	2
4	Belum Berkembang (BB)	1

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Adapun instrumen yang digunakan yaitu :

1. Lembar Observasi Kegiatan Anak

Lembar ini berupa aspek-aspek yang diamati oleh guru untuk mengumpulkan data tentang prilaku anak selama proses pembelajaran berlangsung. Adapun aspek-aspek yang diamati sebagai berikut :

Tabel 3.3. Kisi-kisi Rubik Observasi Aktivitas Anak

No	Aspek Yang Diobeservasi	Tingkat Pencapaian Kinerja				Jumlah
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Antusias					
2	Konsentrasi					
3	Disiplin					

Keterangan :

Skor 1 = Jika aspek perkembangan anak belum berkembang (BB)

Skor 2 = Jika aspek perkembangan anak mulai berkembang (MB)

Skor 3 = Jika aspek perkembangan anak berkembang sesuai harapan (BSH)

Skor 4 = Jika aspek perkembangan anak berkembang sangat baik (BSB)

2. Tes Unjuk Kerja

Digunakan untuk mengetahui kemampuan dari anak pada saat kegiatan berlangsung, dan aspek yang akan dinilai sesuai dengan indikator diantaranya :

a. Mengangkat dalam mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat melakukan gerakan.
b. Mengayun untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
c. Membungkuk untuk melakukan gerak persendian dan gerak otot dengan leluasa

Tabel 3.4. Kisi-kisi Rubik Kesegaran Jasmani Lempar Tanggkap Bola

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian				Jumlah
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Mengangkat					
2	Mengayun					
3	Membungkuk					

Keterangan :
BB = Belum Berkembang
MB = Mulai Berkembang
BSH = Berkembang Sesuai Harapan
BSB = Berkembang Sangat Baik

Tabel 3.5. Kisi-kisi Observasi Aktivitas Guru

No	Aspek Pembelajaran	Aktifitas Guru	Skala Observasi			Skor Maksimal
			B	C	K	
1	Tahap Perencanaan	1. Menyampaikan tujuan 2. Memberikan Apersepsi 3. Memotivasi Anak				3
2	Tahap Pelaksanaan	1. Menjelaskan materi pelajaran 2. Menjelaskan cara bermain lempar tangkap bola 3. Menyiapkan soal latihan 4. Memberikan bimbingan				4
3	Tahap Evaluasi	1. Evaluasi 2. Memberikan penghargaan 3. Menilai pekerjaan anak				3

Keterangan :
B = Baik
C = Cukup
K = Kurang

Tabel 3.6. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Kesegaran jasmani	Mengangkat	Anak dapat mempertahankan posisi tubuh
	Mengayun	Anak melempar dan menangkap sesuai sasaran
	Membungkuk	Anak melempar dan menangkap dengan leluasa

Tabel 3.7. Rubrik Penilaian Mengangkat

Kriteria	Deskripsi	Skor
Berkembang Sangat Bagus	Anak dapat mempertahankan posisi tubuh setelah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola	4
Berkembang Sesuai Harapan	Anak kurang bisa mempertahankan tubuh setelah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola	3
Mulai Berkembang	Mulai Berkembang Anak kurang seimbang dalam mempertahankan posisi tubuh sehingga terjatuh pada saat melempar dan menangkap bola	2
Belum Berkembang	Anak tidak mau melempar dan menangkap	1

Tabel 3.8. Rubrik Penilaian Mengayun

Kriteria	Deskripsi	Skor
Berkembang Sangat Bagus	Anak dapat melempar dan menangkap bola sesuai sasaran (3 meter)	4
Berkembang Sesuai Harapan	Anak melempar dan menangkap bola kurang tepat dengan sasaran (2 meter)	3
Mulai Berkembang	Anak tidak dapat melempar atau menangkap bola sesuai sasaran. (dibawah 1 meter)	2
Belum Berkembang	Anak tidak mau melempar dan menangkap	1

Tabel 3.9. Rubrik Penilaian Membungkuk

Kriteria	Deskripsi	Skor
Berkembang Sangat Bagus	Anak sudah dapat melakukan gerakan lempar tangkap dengan keleluasaan gerak persendian dan gerak otot	4
Berkembang Sesuai Harapan	Anak mulai dapat melakukan gerakan melempar dan menangkap namun belum leluasa	3
Mulai Berkembang	Anak belum dapat melakukan melempar dan menangkap dengan leluasa	2
Belum Berkembang	Anak tidak mau melempar dan menangkap	1

G. Teknik Analisis Data

a. Analisis data kualitatif

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk mengolah data tersebut adalah sebagai berikut :

1) Menghitung jumlah jawaban yang observer isi pada format observasi keterlaksanaan pembelajaran dengan menggunakan permainan lempar tangkap bola.
2) Melakukan perhitungan persentasi keterlaksnaan pembelajaran.
3) Menginterpretasi hasil perhitungan berdasarkan panduan interpretasi sebagaimana dijelaskan pada table berikut :

Tabel 3.10.Kriteria Keterlaksanaan Pembelajaran

Persentase	Kategori
80% - 100%	Sangat Baik
60% - 79%	Baik
40% - 59%	Cukup
20% - 39%	Rendah
0% - 19%	Sangat Rendah

4) Validasi data

Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini sahih dan handal, maka dapat dilakukan teknik triangulasi yaitu membandingkan data dari sumber yang berbeda dalam hal ini observer, guru,dan siswa serta melakukan pengecekan terakhir terhadap kesahihan data, termasuk mendiskusikannya dengan teman yang seprofesi.

b. Analisis data kuantitatif

Data kuantitatif diperoleh dari hasil evaluasi setelah proses pembelajaran. Langkah-langkah dalam menganalisis data kuantitatif yaitu sebagai berikut :

1) Menganalisis ketuntasan aspek kesegaran jasmani

Untuk mengetahui ketuntasan kesegaran jasmani selama penelitian maka digunakan pedoman pengukuran dengan menggunakan tes evaluasi yang berdasarkan pada aspek-aspek kesegaran jasmani. Rata-rata ketuntasan kesegaran jasamani diolah dengan rumus :

$$R = \frac{\sum M}{\sum N}$$

Keterangan :

R = Nilai rata-rata

∑M = Jumlah rata-rata aspek ketuntasan belajar

∑N = Jumlah aspek

Hasil perhitungan tersebut kemudian dikonversikan ke dalam kategori seperti pada tabel berikut :

Tabel 3.11. Kategori Tafsiran Ketuntasan

Persentase KBR (%)	Kriteria
0-30	Sangat Kurang
31-54	Kurang Baik
55-74	Cukup Baik
75-89	Baik
90-100	Sangat Baik

2) Mencari rata-rata nilai yang diperoleh siswa melalui rumus

$$R = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

R = Nilai rata-rata

∑X = Jumlah semua nilai siswa

∑N = Jumlah siswa

3) Menghitung persentasi ketuntasan kesegaran jasmani secara klaksikal dengan rumus :

$$P = \frac{\sum \mathrm{P}}{\sum \mathrm{N}} \times 100\ \%$$

Keterangan :

P = Ketuntasan kemampuan mengenal angka

∑ P = Jumlah siswa yang tuntas belajar

∑ N = Jumlah siswa keseluruhan

100% = Bilangan tetap.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkat berbagai elemen pembelajaran di dalamnya mulai dari kegiatan pembelajaran,respon anak dalam belajar dan kemampuan anak.Tujuan utamanya adalah meningkatkan kemampuan anak dalam kesegaran jasmani melempar menangkap menggunakan bola besar.Penelitian ini dilaksanakan di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kuningan dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 15 anak yang terdiri dari 6 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Untuk lebih jelasnya mengenai data subyek penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1.
Data Subyek Penelitian

No	Nama Anak	Laki-Laki	Perempuan
1	Adrian Khalil Bachtiar	√	
2	Alifia Az-zahra Febiana		√
3	Cantika Putri Winata		√
4	Clarissa Nur Indah		√
5	Dera Jesica Adelia		√
6	Desti Amelia		√
7	Fikri Fachrizal M.P	√	
8	Haris Septian Yudistira	√	
9	Lidya Handayani		√
10	Muhammad Aufa Alhafiz	√	
11	Muhammad Pahrijal	√	
12	Qolisya Risyanto Putri		√
13	Qeireena Aqila Putri		√
14	Rexxa Ravansa	√	
15	Tifani Liyano	√	
Jumlah		6	9

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus, akan tetapi untuk mendahului siklus-siklus tersebut sebagai bahan perbandingan, maka terlebih dahulu peneliti melakukan proses pra siklus. Proses penelitian yang dilakukan selama pra siklus dan 2 siklus tersebut mendapatkan hasil sesuai dengan desain penelitian, yakni proses pembelajaran, dan pemahaman anak dalam pembelajaran yang dihasilkan dari data hasil observasi. Gambaran setiap siklus yaitu sebagai berikut :

1. Pra Siklus

Kondisi pra siklus merupakan gambaran kondisi kemampuan anak dalam kesegaran jasmani lempar tanggkap bola sebelum media atau belajar yang baru digunakan.Gambaran kemampuan anak dalam kesegaran jasmani pada saat pra siklus sebagaian besar menunjukkan tingkat kemampuan yang masih rendah.Setelah dilakukan observasi awal pada penelitian ini, maka kondisi yang diperoleh ketika pra siklus adalah tingkat kemampuan anak yang belum sesuai dengan harapan.Pra siklus sekaligus membuktikan bahwa pembelajaran yang sebelumnya kurang efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan yaitu berupa peningkatan kemampuan anak dalam kesegaran jasmani lempar tanggkap bola yang tidak tercapai.

Untuk lebih jelasnya mengenai kemampuan anak dalam kesegaran jasmani pada waktu pra siklus dapat di lihat tabel berikut :

Tabel 4.2.

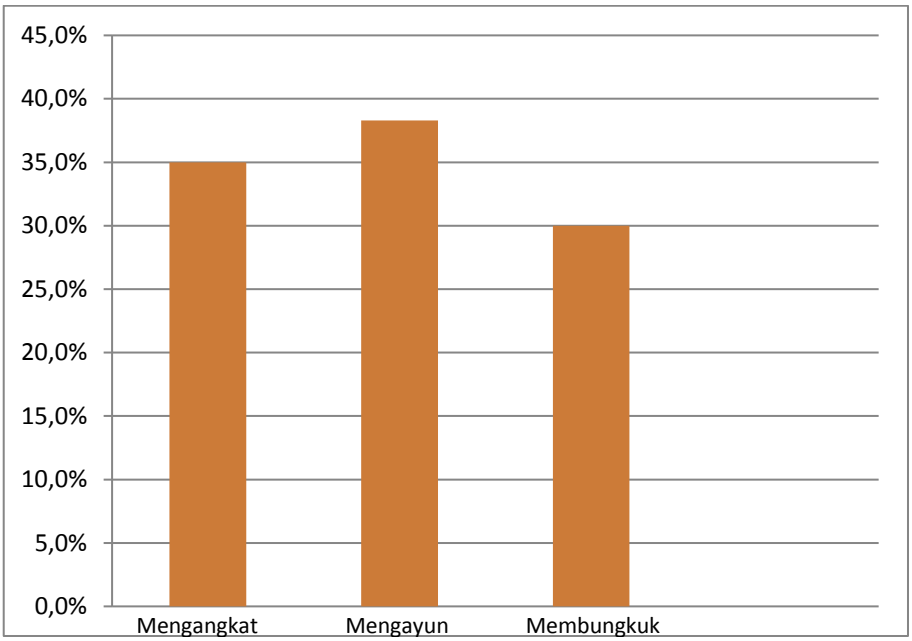
Kesegaran Jasmani Lempar Tanggkap Bola Anak Pada Pra Siklus

No	Nama Anak	Indikator Penilaian												Skor	%	Ket
		Mengangkat				Mengayun				Membungkuk						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adrian	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
2	Alifia	√				√					√			4	33,3	Kurang
3	Cantika	√					√			√				4	33,3	Kurang
4	Clarissa		√				√			√				5	41,7	Kurang
5	Dera		√				√			√				5	41,7	Kurang
6	Desti	√				√				√				3	25	Kurang
7	Fikri	√				√					√			4	33,3	Kurang
8	Haris	√					√			√				4	33,3	Kurang
9	Lidya		√				√			√				5	41,7	Kurang
10	M. Aufa		√				√			√				5	41,7	Kurang
11	M.Pahrijal		√				√			√				5	41,7	Kurang
12	Qolisya		√				√			√				5	41,7	Kurang
13	Qeireena	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
14	Rexxa	√				√					√			4	33,3	Kurang
15	Tifani	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
Jumlah Skor		21				23				18				62		
Rata-Rata		1,4				1,53				1,2				4,13		
Persen (%)		35				38,3				30				34,4		

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa kesegaran jasmani lempar tanggkap bola anak berdasarkan indikator-indikator mampu dalam Mengangkat dengan jumlah 21, rata-rata skor 1,4 dan persentase sebesar 35% dengan interprestasi kurang. Mampu dalam mengayun jumlah skor 23, rata-rata skor 1,53 dan persentase sebesar 38,3% dengan interprestasi kurang. Mampu dalam membungkuk jumlah skor 18, rata-rata 1,2 dan presentase sebesar 30% dengan interprestai kurang. Adapun total presentase pencapaian kesegaran jasamani lempar tanggkap bola pada waktu pra

siklus sebesar 34,4% dengan interprestasi kurang. Dengan demikian kesegaran jasmani lempar tanggkap bola anak pada waktu pra siklus termasuk kurang.

Apabila hasil tersebut dibuat dalam bentuk grafik akan terlihat sebagai berikut :



Grafik 4.1.

Kesegaran Jasmani Lempar Tanggkap Bola Pada Pra Siklus

Berdasarkan observasi kemampuan anak pada kondisi awal sebelum peneliti menerapkan pola Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat dilihat bahwa kemampuan anak dalam kesegaran jasmani lempar tangkap bola masih kurang, sebagian besar anak masih kesulitan untuk meningkatkan kemampuan terkait dengan indikator-indikator yang ada. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan anak dalam kesegaran jasmani sebelum bermain lempar tangkap bola masih rendah.

Berdasarkan kemampuan anak pada kondisi awal sebelum penelitian dilaksanakan, maka peneliti merasa tergugah untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan tujuan meningkatkan kemampuan anak usia dini dalam kesegaran jasmani menggunakan permainan lempar tangkap bola.

2. Siklus I

a. Perencanaan

Langkah-langkah perencanaan tindakan yaitu menyusun instrumen penelitian berupa rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH) dan lembar observasi (terlampir).

b. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan penilitian menentukan materi pokok pembelajaran, mengidentifikasi masalah untuk dijadikan fokus perbaikan pada pelaksanaan tindakan dengan proses kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 19 November 2018.

Untuk lebih jelas mengenai pelaksanaan tindakan yang dilakukan peneliti dapat dilihat pada pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut :

1. Kegiatan pengembangan I (Pembukaan)
   a) Berdo'a sebelum belajar.
   b) Judul kegiatan melakukan gerakan lempar tangkap bola.
   c) Kegiatan dilakukan di lapangan terbuka.

Langkah-langkah perbaikan

   a) Guru menyiapkan anak-anak.
   b) Guru meminta anak ke lapangan.
   c) Guru meminta anak untuk mengikuti gerakan kecil agar pada saat kegiatan inti badan anak rileks dan tidak kaku.

2. Kegiatan pengembangan II (Inti)
   a) Judul kegiatan : melakukan gerakan lempar tangkap bola.
   b) Anak membuat 2 barisan berbanjar saling berurutan.

c) Setiap baris berhadapan sehingga anak memiliki pasangan.

Langkah-langkah

a) Guru menyiapkan bola besar yang terbuat dari plastik yang diberi warna.
b) Guru kemudian memberi penjelasan yang dilanjutkan pemberian contoh bermain kepada anak.
c) Guru memberikan kesempatan kepada anak satu persatu melempar dan menangkap bola.
d) Guru menyebutkan nama permainan.

3. Kegiatan pengembangan III (Penutup)
   a) Judul kegiatan : meniru lambaian bunga matahari tertiup angin.
   b) Pengelolaan kelas : posisi kursi dan meja anak diatur seperti biasa.
   c) Pengorganisasian : anak-anak berdiri disamping meja masing-masing.
   d) Berdo'a setelah belajar atau sebelum pulang.

Langkah-langkah perbaikan

a) Guru memberi contoh daun yang melambai ditiup angin.
b) Guru meminta anak meniru daun bunga matahari yang melambai ditiup angin.

c. Observasi

Hasil observasi aktivitas anak dalam pembelajaran menggunakan media bola besar sesuai dengan lembar observasi (lembar observasi terlampir) maka ditemukan sebagai berikut :

Tabel 4.3.

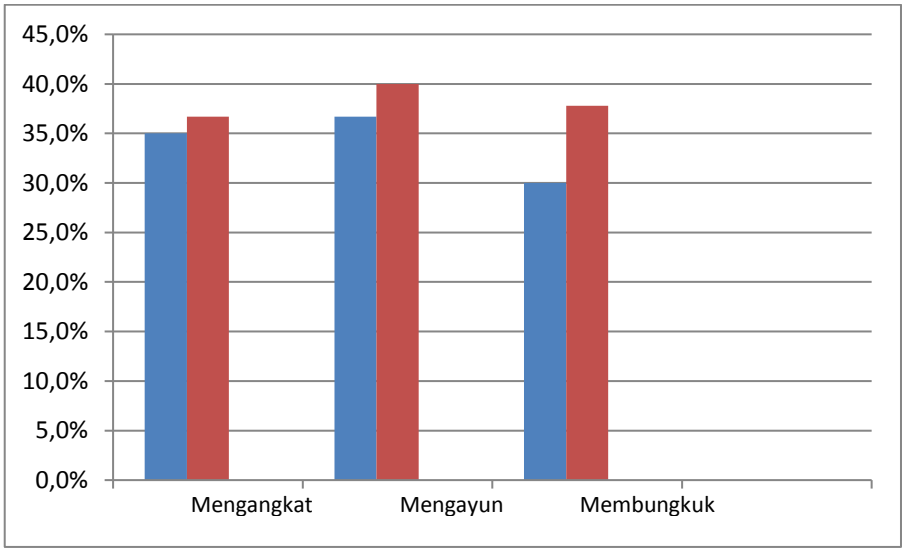
Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Anak Pada Siklus I

No	Nama Anak	Indikator Penilaian												Skor	%	Ket
		Mengangkat				Mengayun				Membungkuk						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adrian	√					√			√				4	33,3	Kurang
2	Alifia	√					√				√			5	41,7	Kurang
3	Cantika	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
4	Clarissa	√				√					√			4	33,3	Kurang
5	Dera	√				√				√				3	25	Kurang
6	Desti		√				√			√				5	41,7	Kurang
7	Fikri		√				√				√			6	50	Kurang
8	Haris		√				√				√			6	50	Kurang
9	Lidya	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
10	M. Aufa		√				√				√			6	50	Kurang
11	M.Pahrijal		√				√			√				5	41,7	Kurang
12	Qolisya		√				√				√			6	50	Kurang
13	Qeireena	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
14	Rexxa		√				√				√			6	50	Kurang
15	Tifani	√				√				√				3	25	Sangat Kurang
Jumlah Score		22				24				22				68		
Rata-Rata		1,5				1,6				1,5				4,6		
Persen (%)		36,7				40				36,7				37,8		

Berdasarkan tabel 4.3. diketahui bahwa kesegaran jasmani lempar tangkap bola anak berdasarkan indikator-indikator yaitu Mengangkat dalam melempar menangkap bola dengan jumlah skor 22, rata-rata 1,5 dan persentase sebesar 36,7% dengan interprestasi kurang. Mengayun dalam melempar menangkap bola jumlah skor 24, rata-rata 1,6 dan persentase sebesar 40% dengan interprestasi kurang. Membungkuk dalam melempar menangkap bola jumlah skor 22, rata-rata 1,5 dan presentase sebesar 36,7% dengan interprestasi kurang. Adapun total persentase pencapaian kesegaran jasmani dalam melempar dan menangkap bola anak pada

waktu siklus I sebesar 37,8% dengan interprestasi kurang. Dengan demikian kesegaran jasmani dalam melempar dan menagkap bola anak pada siklus I termasuk kurang.

Apabila hasil tersebut dibuat dalam bentuk grafik akan terlihat sebagai berikut :



Grafik 4.2.
Kesegaran Jasmani Lempar Tanggkap Bola Pada Siklus 1

Berdasarkan observasi kemampuan anak kesegaran jasmani lempar tanggkap bola siklus 1 dapat dilihat bahwa kemampuan anak masih kurang.Sebagian besar anak masih kesulitan untuk meningkatkan kemampuan terkait dengan indikator-indikator yang ada.Dengandemikian dapat diartikan bahwa kemampuan anak kesegaran jasmani lempar tanggkap bola pada siklus 1 masih kurang baik.

Setelah melakukan observasi terhadap kemampuan anak kesegaran jasmani lempar tanggkap bola, peneliti selanjutnya melakukan observasi terhadap aktivitas anak dan guru dalam proses belajar mengajar. Hal ini dilakukan untuk melihat kekurangan yang terjadi dalam proses belajar mengajar yang kemungkinan dapat menyebabkan rendahnya kemampuana anak dalam kesegaran jasmani lempar

tanggkap bola. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil observasi aktivitas anak dan guru dapat dilihat pada penjelasan berikut :

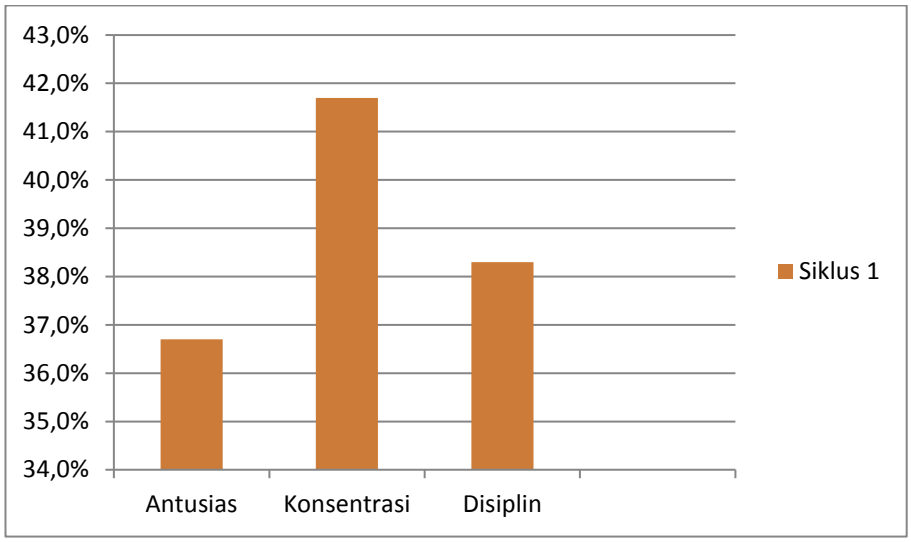
Tabel 4.4.
Aktivitas Anak Pada Siklus 1

No	Nama Anak	Indikator yang Diobservasi												Skor	%	Ket
		Antusias				Konsentrasi				Disiplin						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adrian	√				√					√			4	33,3	Kurang
2	Alifia	√				√					√			4	33,3	Kurang
3	Cantika	√				√					√			4	33,3	Sangat Kurang
4	Clarissa		√				√			√				5	41,7	Kurang
5	Dera		√				√				√			6	50	Kurang
6	Desti		√				√			√				5	41,7	Kurang
7	Fikri		√				√				√			6	50	Kurang
8	Haris	√					√			√				4	33,3	Kurang
9	Lidya	√				√					√			4	33,3	Sangat Kurang
10	M. Aufa	√				√				√				3	25	Kurang
11	M.Pahrijal		√				√			√				5	41,7	Kurang
12	Qolisya		√				√			√				5	41,7	Kurang
13	Qeireena	√					√			√				4	33,3	Sangat Kurang
14	Rexxa	√					√				√			5	41,7	Kurang
15	Tifani		√				√				√			6	50	Sangat Kurang
Jumlah Score		22				25				23				70		
Rata-Rata		1,47				1,67				1,53				4,67		
Persen (%)		36,7				41,7				38,3				38,9		

Berdasarkan tabel 4.4. diketahui bahwa aktivitas anak pada siklus I yaitu anak yang antusias memiliki skor 22, rata-rata skor 1,47 dan persentase sebesar 36,7% dengan interpretasi kurang. Anak yang memiliki konsentrasi dengan jumlah skor 25, rata-rata skor 1,67dan persentase sebesar 41,7% dengan interpretasi kurang. Anak yang disiplin dengan jumlah skor 23, rata-rata skor 1,53 dan persentase sebesar 38,3% dengan interprestasi kurang. Adapun total persentase pencapaian aktivitas anak

pada waktu siklus I sebesar 38,9% dengan interpretasi kurang. Dengan demikian aktivitas anak pada siklus I termasuk kurang baik.

Apabila hasil tersebut dibuat dalam bentuk grafik akan terlihat sebagai berikut :



Grafik 4.3.
Aktivitas Anak Pada Siklus I

Sementara itu untuk melihat tingkat aktivitas guru pada siklus I terkait dengan pelaksanaan pembelajaran yang diterapkan berdasarkan perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada hasil observasi berikut :

Tabel 4.5.

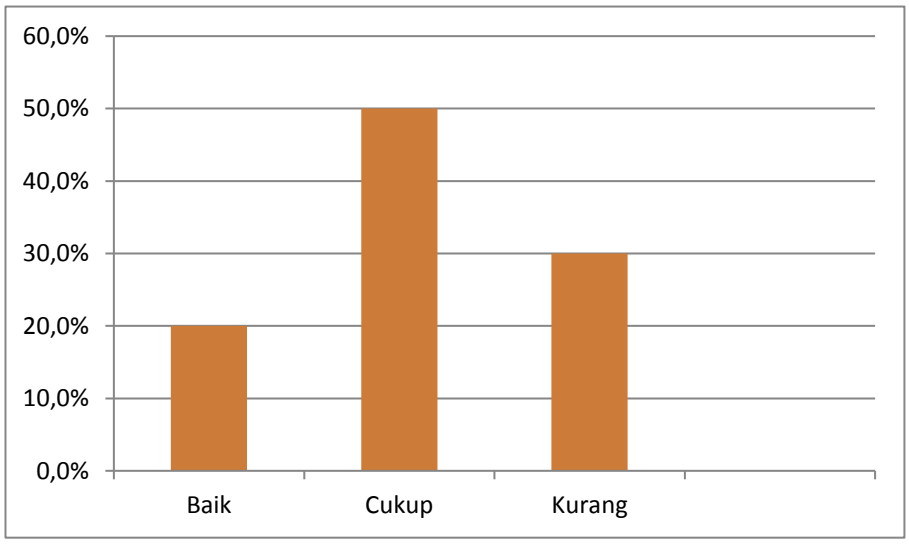
Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus I

No	Aspek Pembelajaran	Aktifitas Guru	Skala Observasi		
			B	C	K
1	Tahap Perencanaan	1). Menyampaikan Tujuan 2). Memberikan Apersepsi 3). Memotivasi Siswa		√ √ √	
2	Tahap Pelaksanaan	1). Menjelaskan Materi Pelajaran 2). Menjelaskan cara bermain lempar tangkap bola 3). Menyiapkan soal latihan 4). Memberikan bimbingan	√	√	√
3	Tahap Evaluasi	1). Evaluasi	√		√

		2). Memberikan penghargaan 3). Menilai pekerjaan anak		√	
Jumlah			2	5	3
Persentase (%)			20	50	30

Keterangan :
B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa pada siklus I, hasil observasi aktivitas guru dalam proses belajar mengajar didapatkan hasil bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran yang dilaksanakan dengan kategori baik masih sebesar 20%, kategori cukup besar 50% dan kategori kurang besar 30%. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa aktivitas guru dalam mengarahkan dan membimbing proses pembelajaran sudah cukup baik akan tetapi belim maksimal dan belum sesuai dengan yang diharapkan.Untuk lebih jelasnya mengenai aktivitas guru dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 4.4.
Aktivitas Guru Pada Siklus I

d. Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran melalui lempar tanggkap bola,berdasarkan hasil observasi pada siklus I,proses belajar mengajar menunjukkan bahwa sebagian besar indikator pelaksanaan pembelajaran belum maksimal dan masih kurang baik terutama pada tahap pelaksanaan pembelajaran dikelas.

Adapun indikator yang masih kurang pada siklus I terkait dengan proses pembelajaran yaitu :

1) Menjelaskan cara bermain lempar tanggkap bola.
2) Memberikan bimbingan kepada anak dalam proses belajar mengajar.
3) Penguasaan materi dalam kelas masih kurang karena masih ada anak yang tidak memperhatikan.
4) Guru belum maksimal dalam membimbing anak sehingga pada saat melakukan kegiatan anak tidak antusias dan kurang aktif dalam permainan.

Untuk itu di perlukan perbaikan dengan cara memperbaiki media belajar anak yaitu menggunakan bola besar yang berwarna supaya menarik dan beberapa indikator yang kurang dalam proses belajar mengajar sebagaimana pada observasi aktivitas guru. Oleh karena itu penelitian pada siklus I disimpulkan belum berhasil sehingga penelitian dilanjutkan pada siklus ke II.

3. Siklus II

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus I diperlukan perbaikan pada kegiatan bermain lempar tanggkap bola untuk meningkatkan kesegaran jasmani, karena

target keberhasilan yang di harapkan belum tercapai maka pada siklus II terdapat beberapa kegiatan perencanaan adalah sebagai berikut :

1) Memperbaiki media dengan memberikan warna-warna menarik pada bola.
2) Menyusun kembali tujuan bermain lempar tanggkap bola untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar.
3) Menyusun rancangan kegiatan dalam bentuk RKH (Rencana Kegiatan Harian).
4) Meningkatkan bimbingan belajar kepada anak dengan cara memantau kekurangan dan kesulitan belajar setiap anak dan membimbing langsung dalam belajar.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2018, untuk lebih jelas mengenai pelaksanaan tindakan pada siklus II dapat dilihat pada pembelajaran berikut :

1) Kegiatan pengembangan I (pembukaan)
   a) Berdoa sebelum belajar.
   b) Judul kegiatan melakukan gerakan lempar tangkap bola.
   c) Kegiatan dilakukan d ruangan terbuka.

Langkah-langkah :

a) Guru menyiapkan anak-anak.
b) Guru meminta anak ke lapangan.
c) Guru meminta anak mengikuti gerakan kecil agar pada saat kegiatan inti badan anak rileks dan tidak kaku.

2) Kegiatan pengembangan II (inti)

a) Judul kegiatan : melakukan gerakan lempar tangkap bola.

b) Anak membuat 2 barisan berbanjar saring berurutan.

c) Setiap baris berhadapan sehingga anak memiliki pasangan.

Langkah-langkah perbaikan :

a) Guru mengkoordinasikan anak terlebih dahulu dengan menyuruh duduk d kursi masing-masing.

b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada anak mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan.

d) Guru menjelaskan tentang permainan lempar tangkap bola dan anak menyimak.

e) Guru menjelaskan aturan mainnya.

3) Kegiatan pengembangan III (penutup)

a) Judul kegiatan : meniru lambaian pohon yang tertiup angin.

b) Posisi kursi dan meja anak diatur seperti biasa.

c) Pengorganisasian : anak-anak berdiri disamping meja masing-masing.

d) Berdo'a setelah belajar atau sebelum pulang.

e) Salam.

Langkah-langkah Perbaikan

a) Guru meminta anak berdiri.

b) Guru meminta contoh pohon yang melamnbaidi tiup angin.

c) Guru meminta anak meniru pohon yang melambai ditiup angin.

d) Guru meminta anak menceritakan kembali apa yang sudah dikerjakan.

c. Observasi

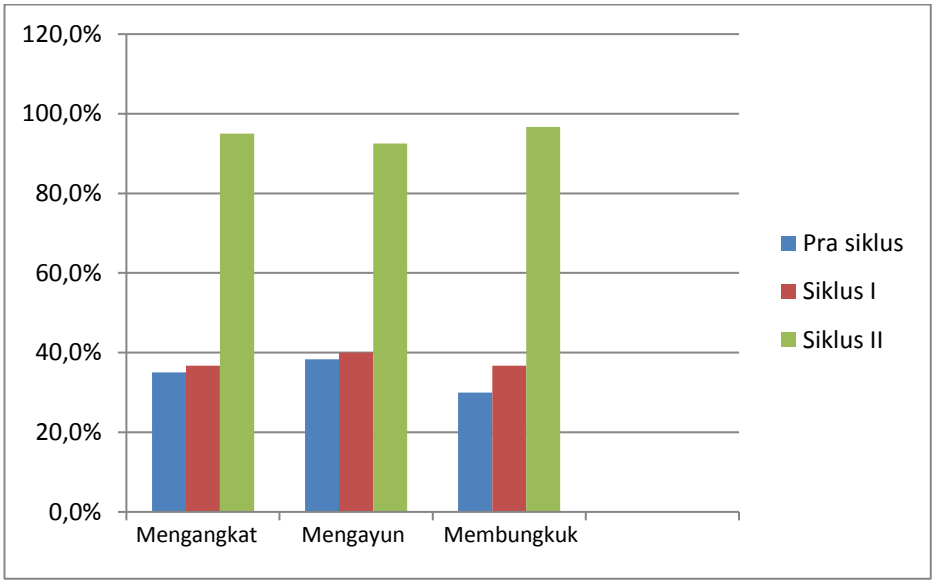
Hasil observasi aktivitas anak dalam pembelajaran menggunakan media bola besar sesuai dengan lembar observasi (lembar observasi terlampir) maka ditemukan sebagai berikut :

Tabel 4.6.
Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola pada siklus II

No	Nama Anak	Indikator Penilaian												Skor	%	Ket
		Mengangkat				Mengayun				Membungkuk						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adrian				√				√				√	12	100	Sangat Baik
2	Alifia				√				√				√	12	100	Sangat Baik
3	Cantika				√				√				√	12	100	Sangat Baik
4	Clarissa				√				√				√	12	100	Sangat Baik
5	Dera				√			√					√	11	91,7	Sangat Baik
6	Desti				√				√				√	12	100	Sangat Baik
7	Fikri				√				√				√	12	100	Sangat Baik
8	Haris				√				√				√	12	100	Sangat Baik
9	Lidya			√					√			√		10	83,3	Baik
10	M. Aufa				√			√					√	11	91,7	Sangat Baik
11	M.Pahrijal				√				√				√	12	100	Sangat Baik
12	Qolisya				√				√				√	12	100	Sangat Baik
13	Qeireena				√			√				√		10	83,3	Baik
14	Rexxa			√					√				√	11	91,7	Sangat Baik
15	Tifani			√				√					√	10	83,3	Baik
Jumlah Score		57				56				38						
Rata-Rata		3,8				3,7				3,9						
Persen (%)		95				92,5				96,7						

Berdasarkan table 4.6 diketahui bahwa kemampuan anak melempar menangkap bola berdasarkan indikatornya yaitu Mengangkat dengan jumlah skor 57 rata-rata skor 3.8 dan persentase sebesar 95% dengan interpretasi sangat baik. Mengayun dengan jumlah skor 56 rata-rata skor 3.7 dan persentase 92.5% dengan interpretasi sangat baik.Membungkuk dengan jumlah skor 58 rata-rata skor 3.9 dan persentase 96.7% dengan interpretasi sangat baik. Adapun total persentase pencapaian kemampuan anak melempar menangkap bolapada waktu siklus II sebesar 95.1% dengan interpretasi sangat baik. Dengan demikian kesegaran jasmani lempar tangkap bola pada siklus II termasuk sangat baik.

Apabila hasil tersebut dibuat dalam bentuk grafik akan terlihat sebagai berikut :



Grafik 4.5
Kesegaran Jasmani Lempar Tangkap Bola Pada Siklus II

Berdasarkan observasi kemampuan anak kesegaran jasmani lempar tangkap bola siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan anak mencapai target yang diharapkan. Sebagaian besar kemampuan anak dalam kesegaran jasmani lempar tangkap bola meningkat sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.

Dengan demikian kemampuan anak kesegaran jasmani lempar tangkap bola pada siklus II masih sangat baik.

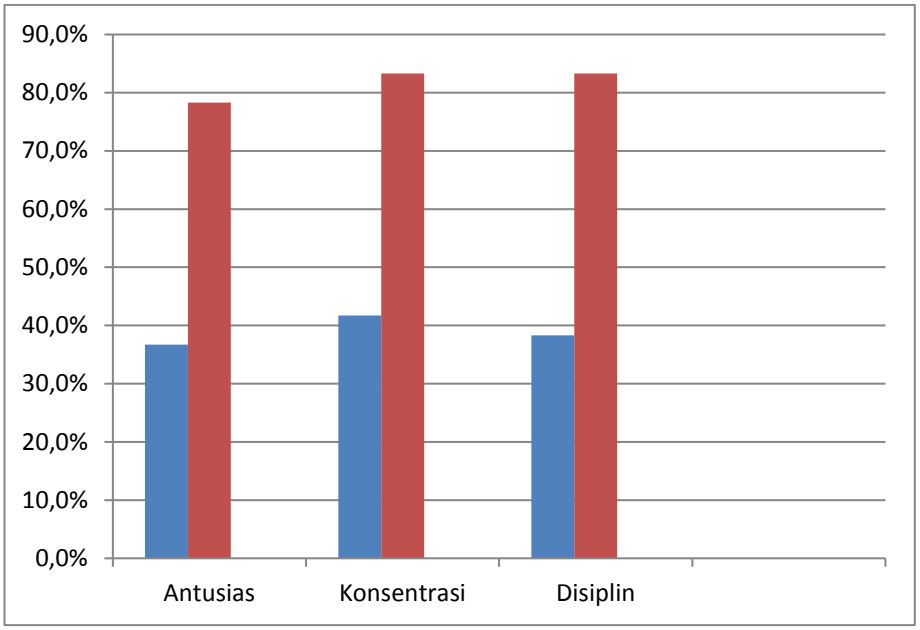
Setelah melakukan observasi terhadap kemampuan anak dalam kesegaran jasmani lempar tangkap bola, peneliti selanjutnya melakukan observasi terhadap aktivitas anak dan guru dalam proses belajar mengajar. Hal ini dilakukan untuk melihat kekurangan yang terjadi dalam proses belajar mengajar yang kemungkinan dapat menyebabkan rendahnya kemampuan anak dalam kesegaran jasmani lempar tangkap bola. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil observasi aktivitas anak dan guru dapat dilihat pada penjelasan berikut :

Tabel 4.7
Aktivitas Anak Pada Siklus II

No	Nama Anak	Indikator yang Diobservasi												Skor	%	Ket
		Antusias				Konsentrasi				Disiplin						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Adrian				√				√				√	12	100	Sangat Baik
2	Alifia			√				√				√		9	75	Baik
3	Cantika			√				√				√		9	75	Baik
4	Clarissa			√					√				√	11	91,7	Sangat Baik
5	Dera			√					√				√	11	91,7	Sangat Baik
6	Desti			√				√				√		9	75	Baik
7	Fikri			√				√				√		9	75	Baik
8	Haris			√				√				√		9	75	Baik
9	Lidya			√				√				√		9	75	Baik
10	M. Aufa			√					√				√	11	91,7	Sangat Baik
11	M.Pahrijal				√				√				√	12	100	Sangat Baik
12	Qolisya			√				√				√		9	75	Baik
13	Qeireena			√				√				√		9	75	Baik
14	Rexxa			√				√				√		9	75	Baik
15	Tifani			√				√				√		9	75	Baik
Jumlah Skor		47				50				50				147		
Rata-Rata		3,13				3,33				3,33				9,79		
Persen (%)		78,3				83,3				83,3				81,5		

Berdasarkan table 4.7 diketahui bahwa aktivitas anak pada siklus II yaitu anak yang memiliki Antusias memiliki skor 47, rata-rata skor 3,13 dan presentase sebesar 78,3% dengan interpretasi baik. Anak yang memiliki konsentrasi dengan jumlah skor 50, rata-rata skor 3.33 dan persentase sebesar 83,3% dengan interpretasi baik. Anak yang memiliki disiplin dengan jumlah skor 50, rata-rata skor 3,33 dan persentase sebesar 83,3% dengan interpretasi baik. Adapun total persentase pencapaian aktivitas anak pada waktu siklus II sebesar 81.5% dengan interpretasi baik. Dengan demikian aktivitas anak pada siklus II termasuk baik.

Apabila hasil tersebut dibuat dalam bentuk grafik akan terlihat sebagai berikut :



Grafik 4.6
Aktivitas Anak Pada Siklus II

Sementara itu untuk melihat tingkat aktivitas guru pada siklus II terkait dengan pelaksanaan pembelajaran yang diterapkan berdasarkan perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada hasil observasi berikut :

Tabel 4.8
Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus II

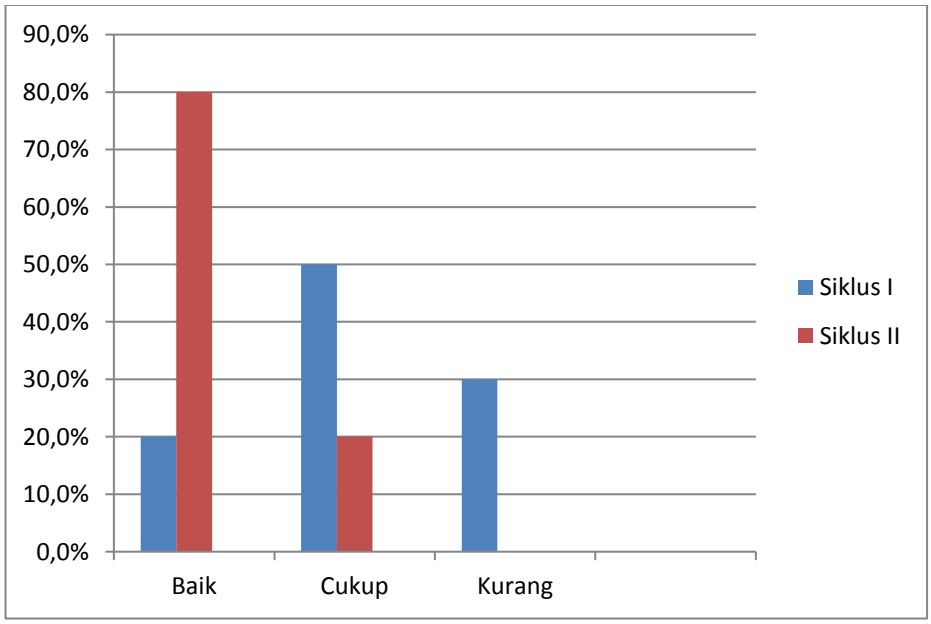
No	Aspek Pembelajaran	Aktifitas Guru	Skala Observasi		
			B	C	K
1	Tahap Perencanaan	1). Menyampaikan Tujuan	√		
		2). Memberikan Apersepsi	√		
		3). Memotivasi Siswa	√		
2	Tahap Pelaksanaan	1). Menjelaskan Materi Pelajaran	√		
		2). Menjelaskan cara bermain lempar tangkap bola		√	
		3). Menyiapkan soal latihan	√		
		4). Memberikan bimbingan		√	
3	Tahap Evaluasi	1). Evaluasi	√		
		2). Memberikan penghargaan	√		
		3). Menilai pekerjaan anak	√		

Jumlah	8	2	0
Persentase (%)	80	20	0

Keterangan :
B : Baik
C : Cukup
K : kurang

Berdasarkan table 4.8 di atas diketahui bahwa pada siklus II, hasil observasi aktivitas guru dalam proses belajar mengajar didapatkan hasil bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran yang dilaksanakan dengan kategori baik masih sebesar 80%, kategori cukup sebesar 20% dan kategori kurang sebesar 0%. Hasil ini memberikan kesimpulan bahwa aktivitas guru dalam mengarahkan dan membimbing proses pembelajaran lebih baik dari sebelumnya dan meningkat dengan signifikan sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk lebih jelasnya mengenai aktivitas guru dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 4.7
Aktivitas Guru Pada Siklus II

d. Refleksi

Sebagaimana telah dikemukakan di atas, baik proses maupun dari bermain lempar tangkap bola untuk meningkatkankesegaran jasmani di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan telah mencapai target yang diharapkan. Oleh karena itu hal-hal yang sudah baik perlu sekali untuk dipertahankan.

Perencanaan dan penerapan permainan melempar menangkap bola untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siklus ini diperoleh gambaran bahwa kesegaran jasmani anak di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan terdapat 95,1% dan sesuai dengan target persentase yang diharapkan (80%) dengan demikian penelitian ini tidak akan dilanjutkan dan dicukupkan sampai pada siklus II dengan pencapaian hasil yang sesuai harapan.

C. Pembahasan

1. Pembahasan siklus I

Upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola yang dilaksanakan pada siklus 1 diberikan dalam satu kegiatan dan satu kali observasi.Kegiatan pada siklus 1 dilaksanakan seluruh anak dalam satu kelompok dan tanpa alat dengan tujuan agar seluruh anak dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

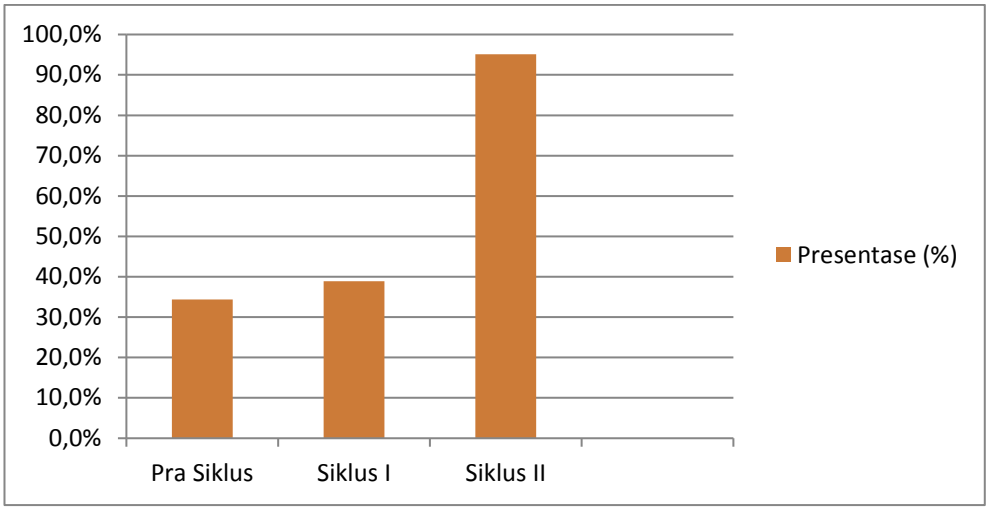
Hasil dari siklus I ini diperoleh gambaran bahwa pengembangan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan yang sudah mencapai keberhasilan adalah 38,9%.

2. Pembahasan siklus II

Upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola yang dilaksanakan pada siklus II diberikan pada satu kegiatan dan satu observasi.Kegiatan pada siklus II dilaksanakan secara berkelompok di bagi menjadi dua kelompok dan melibatkan seluruh anak dengan tujuan agar seluruh anak dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Hasil dari siklus II ini di peroleh gambaran peningkatan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola di Kelompok B TK Bincarung yang sudah mencapai keberhasilan adalah 95,1%.

Berdasarkan temuan-temuan penelitian sebagaimana di jelaskan di atas, menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola di Kelompok B TK Bincarung di anggap sudah berhasil ditunjukan dengan adanya pencapaian target keberhasilan yang telah direncanakan sebelumnya.



Grafik 4.8
Tingkat Keberhasilan Anak Tiap Siklus

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yaitu dengan melaksanakan observasi terhadap aktivitas anak dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Perencanaan tahap-tahap kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola dilakukan dengan observasi awal untuk mengetahui permasalahan yang kemudian dianalisis dan ditetapkan cara pemecahannya. Pada kegiatan selanjutnya peneliti membuat rancangan kegiatan berupa Rencana Kegiatan Harian (RKH) dan menyiapkan instrumen pengumpul data untuk digunakan dalam tahap pelaksanaan tindakan berupa lembar observasi.
2. Pelaksanaan kesegaran jasmani melalui bermain lempar tangkap bola di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kabupaten Kuningan termasuk dalam kategori baik yang dibuktikan proses pembelajaran yang lebih menyenangkan dan inovasi bagi anak. Setelah dilakukan perbaikan terhadap perencanaan pembelajaran menjadi lebih baik.
3. Hasil peningkatan kesegaran jasmani di Kelompok B TK Bincarung PasawahanKabupaten Kuningan melalui lempar tangkap bola menjadi meningkat yang di buktikan dengan hasil pada siklus I jumlah presentase total anak yang mampu lempar tangkap bola 37,8%. Pada siklus II kemampuan anak menjadi lebih baik dan meningkat dengan signifikan, dimana presentase anak yang mampu lempar tangkap bola sebesar 95,1%. Hasil ini

menyimpulkan bahwa melalui bermain lempar tangkap bola dapat meningkatkan kemampuan anak dalam kesegaran jasmani.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi guru PAUD yang ada di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kuningan diharapkan untuk memiliki ketelitian dalam menerapkan konsep pembelajaran dan juga meningkatkan proses pembelajaran dan dapat memberikan motivasi kepada anak selama permainan pengembangan kesegaran jasmani berlangsung.
2. Bagi pengelola PAUD yang ada di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kuningan perlu adanya upaya untuk memfasilitasi guru dalam proses belajar mengajar dengan memberikan ketersediaan sarana dan media belajar yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang dapat di tempuh dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di sekitar Sekolah.
3. Bagi orang tua di Kelompok B TK Bincarung Pasawahan Kuningan hendaknya ikut membantu proses pembelajaran dengan memantau perkembangan anak ketika di rumah dan mengkomunikasikannya dengan pihak Sekolah atau Guru sehingga perkembangan setiap anak dapat terpantau.

DAFTAR PUSTAKA

Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.

Sumantri, Ms. (2005). Model Pengembangan Keterampilan Kesegaran Jasmani Usia Dini. Jakarta : Depdiknas.

Suwarsih Madya. (2011). Penelitian Tindakan (Action Research). Bandung : Alfabeta.

Tadkirotun Musfiroh. (2005). Bermain Sambil Belajar dan Mengasah Kecerdasan. Jakarta : Depdiknas.

Wina Sanjaya. (2009). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Kencana.

Yudha M Saputra. (2005). Pembelajaran Kooperatif untuk meningkatkan keterampilan Motorik Anak TK. Jakarta : Depdiknas.

Bambang Sujiono. (2009). Metode Pengembangan Fisik. Jakarta :Universitas Terbuka.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

SATUAN KEGIATAN HARIAN

SIKLUS I

Kelompok / Semester : B/II
Tema : Air dan Udara
Sub Tema : Macam-macam Air

Hari/Tgl	Indikator	Kegiatan	Sumber/Alat	Aspek yang dinilai
		Pembukaan 30 menit		
	(A.VI.2) Mentaati peraturan yang ada	Baris	Anak Guru	Ketertiban Disiplin
	(A.V.1) Selalu memberi dan membalas salam	Salam	Anak Guru	
	(A.I.1) Berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan	Do'a	Anak, Guru Buku do'a-do'a	Sikap Kekhusuan
	(E.V.1) Menyanyi lebih dari 20 lagu	Menyanyi	Anak, Guru Buku nyanyian	Antusias
	(A.V.1) Menyebutkan mana yang benar dan salah	Tanya Jawab	Anak Guru	Keberanian
	(D.II.2) Melambungkan dan menangkap kantong biji sambil berjalan	Melambungkan kantong biji	Anak	Antusias
	(B.V.2) Menirukan dan menyebutkan tulisan sederhana	Apersepsi	Anak, papan pengumuman	Antusias sikap
		Kegiatan inti 60 menit		
	(E.III.12) mengikuti berbagai macam permainan	Melakukan permainan lempar tangkap bola besar	Anak Guru	Antusias Ketertiban
	(C.III.5) Membedakan dan membuat 2 kumpulan benda yang sama jumlahnya, tidak sama, banyak sedikit	Membedakan 2 wadah yang berisi air	Anak Guru	Ketelitian
		Istirahat 30 menit		

	(D.I.1) Mengurus dirinya sendiri (A.IX.1) Senang bermain dengan teman	Cuci tangan Do'a makan Bermain	Ember air, lap Makan Tempat bermain	Antusias Ketertiban
	   (B.V.1) History reading (A.I.1) Berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan (A.V.1) Selalu memberi dan membalas salam	Penutup Bercerita Do'a Salam Pulang	 Anak Guru Anak Guru	 Ketertiban Antusias Kedisiplinan

SATUAN KEGIATAN HARIAN

SIKLUS II

Kelompok / Semester : B/II
Tema : Air dan Udara
Sub Tema : Manfaat Air dan Udara

Hari/Tgl	Indikator	Kegiatan	Sumber/Alat	Aspek yang dinilai
		Pembukaan 30 menit		
	(A.VI.2) Mentaati peraturan yang ada	Baris	Anak Guru	Antusias
	(A.V.1) Selalu memberi dan membalas salam	Salam	Anak Guru	Kedisiplinan
	(A.I.1) Berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan	Do'a	Anak, Guru Buku do'a-do'a	Sikap Kekhusuan
	(E.V.1) Menyanyi lebih dari 20 lagu	Menyanyi	Anak, Guru Buku nyanyian	Antusias
	(D.III.1) Berjalan maju pada garis lurus	Berjalan maju sambil membawa air di botol	Anak	Antusias
	(B.V.2) Menirukan dan menyebutkan tulisan sederhana	Apersepsi	Anak, papan pengumuman	Antusias
		Kegiatan inti 60 menit		
	(E.III.12) mengikuti berbagai macam permainan	Melakukan permainan	Anak Guru	Antusias Keberanian
	(D.I.6) Menggunting	Menggunting gambar gelas	Anak, Guru Alat peraga, gunting	Ketelitian
		Istirahat 30 menit		
	(D.I.1) Mengurus dirinya sendiri	Cuci tangan	Ember air, lap	Antusias
	(A.I.1) Berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan	Do'a Makan	Makan	Ketertiban
	(A.IX.1) Senang bermain dengan teman	Bermain	Tempat bermain	

		Penutup		
	(E.V.1) Menyanyi lebih dari 20 lagu (A.I.1) Berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan (A.V.1) Selalu memberi dan membalas salam	Menyanyi macam-macam air Do'a Salam Pulang	Anak Guru Anak Guru	Ketertiban Antusias Kedisiplinan

LEMBAR TES UNJUK KERJA

No	Aspek yang diamati	Nama Anak			
		Kriteria Penilaian			
		BB	MB	BSH	BSB
		1	2	3	4
1	Antusias				
2	Keaktifan				
3	Konsentrasi				
4	Disiplin				
	Jumlah skor yang diperoleh				
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI

No	Aspek yang diamati	Nama Anak				Prosentase
		Kriteria Penilaian				
		BB	MB	BSH	BSB	
		1	2	3	4	
1	Mengangkat					
2	Mengayun					
3	Membungkuk					
	Jumlah skor yang diperoleh					
	Prosentase					

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

No	Aspek Pembelajaran	Aktifitas Guru	Skala Observasi			Skor Maksimal
			B	C	K	
1	Tahap Perencanaan	4. Menyampaikan tujuan 5. Memberikan Apersepsi 6. Memotivasi Anak				
2	Tahap Pelaksanaan	5. Menjelaskan materi pelajaran 6. Menjelaskan cara bermain lempar tangkap bola 7. Menyiapkan soal latihan 8. Memberikan bimbingan				
3	Tahap Evaluasi	4. Evaluasi 5. Memberikan penghargaan 6. Menilai pekerjaan anak				

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

No	Aspek yang diamati	Kegiatan		Keterangan
		Ya	Tidak	
1	Melakukan kegiatan apersepsi			
2	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai			
3	Menunjukan penguasaan materi			
4	Mengaitkan materi pelajaran dengan permainan lempar tangkap bola besar			
5	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tujuan yang akan dicapai			
6	Melaksanakan pembelajaran secara urut			
7	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu			
8	Menjelaskan cara permainan pada setiap kelompok			
9	Membimbing dan memotivasi anak dalam permainan lempar tangkap bola besar			
10	Melaksanakan evaluasi kegiatan pembelajaran			









RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Kuningan pada Tanggal 26 Juni 1976, orang tua penulis dengan ayah bernama O. Suheri, Ibu bernama Suatni, suami bernama Tri Suji Mulyanto dan anak bernama Muhammad Rafie Vidiyanto, Muhammad Noval Nurfadilah dan Septian Nuryanto. Pendidikan yang pernah ditempuh penulis adalah sebagai berikut :

1. Sekolah Dasar Negeri (SDN) Pasawahan 1, Lulus Tahun 1989.
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Pasawahan, Lulus Tahun 1992.
3. Sekolah Menengah Atas Pertiwi (SMA) Cilimus, Lulus Tahun 1995.
4. Pendidikan Guru Taman Kanak-Kanak (PGTK) Bunga Bangsa Cirebon Lulus Tahun 2003
5. Kuliah di Universitas Muhammadiyah Cirebon (UMC) Pada Program Studi Pendidikan Guru Sd (PGSD) Lulus Tahun 2012.
6. Kuliah di Fakultas Tarbiyah Institute Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon pada program Pendidikan Guru Anak Usia Dini (PGPAUD) Tahun Akademik 2018/2019