



DESAIN PEMBELAJARAN PERMAINAN KINESTETIK LTBS (LEMPAR TANGKAP BOLA ESTAFET) UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

Nur Ahmad Muharram¹, Wing Prasetya Kurniawan²

^{1,2}Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail: nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id¹, wingprasetya@unpkediri.ac.id²
DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1560>

ABSTRAK

Proses belajar mengajar dalam sebuah pendidikan menjadi suatu wadah atau instansi formal dengan tujuan agar peserta didik menjadi berkembang, yang semula belum menguasai kemudian dengan adanya pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar menjadi menguasai. Dalam kegiatan belajar mengajar siswa dituntut untuk selalu aktif pada saat proses belajar mengajar agar bisa mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, baik kemampuan spiritual, keagamaan, mengendalikan diri, pribadi yang cerdas, berakhlak baik serta mempunyai *skill* yang harus peserta didik miliki, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *design research type validation study* yang bertujuan untuk membuktikan teori-teori pembelajaran. Aktivitas yang berkaitan dengan kinestetik LTBS melalui pembelajaran yang dilakukan pada siswa meliputi: 1) mendesain gerakan LTBS, 2) memahami bentuk permainan LTBS, 3) mengidentifikasi dan memahami permainan kinestetik LTBS, dan 4) menyelesaikan permasalahan dalam pembelajaran penjasorkes yang berhubungan dengan gerak kinestetik melalui permainan LTBS. Dari keseluruhan penelitian ini diperoleh jawaban bahwa tahapan aktivitas fisik yang sudah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa bentuk permainan LTBS dapat membantu siswa dalam memahami gerak kinestetik.

Kata Kunci: *Permainan Kinestetik, LTBS, Desain Research*

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan yang menjadi sarana untuk mengajar atau mendidik anak dari berbagai karakteristik di sekolah yaitu institusi formal, dimana seorang pengajar menjadikan peserta didik menjadi berkarakter, sebelumnya kurang memahami akhirnya bisa paham tentang apa yang diajarkan oleh seorang pendidik. Dari proses belajar mengajar tersebut diharapkan seorang peserta didik harus bisa memunculkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya dengan cara lebih aktif didalam menerima penjelasan-penjelasan dari pendidik, dari potensi yang terdapat didalam diri peserta didik diantaranya adalah tentang jiwa spiritual, religi, tentang mengendalikan diri, kecerdasan dalam kepribadian, berakhlak mulia bahkan tentang keterampilan yang harus dimiliki siswa tersebut sehingga ketika sudah berada dilingkungan masyarakat bisa bermanfaat. Didalam proses

pembelajaran seorang pendidikan harus mempunyai konsep atau gambaran ketika mengajar (Bustang et al., 2013). Inovasi pembelajaran pada zaman sekarang sangat dibutuhkan dan menjadikan sebuah tuntutan agar siswa bisa menjadi kreatif dan inovasi pada saat pembelajaran berlangsung. Proses pembelajaran bisa berlangsung dengan baik jika seorang pendidik mempunyai suatu pendekatan yang disesuaikan dengan karakter peserta didik, sehingga dengan begitu ketuntasan didalam proses pembelajaran akan meningkat (Muharram & Kholis, 2018). Kekurangan dan kelebihan adalah hal yang ada dalam diri siswa, tentunya itu juga menyangkut dari bagaimana siswa menerima materi dalam proses pembelajaran, setiap anak berbeda-beda. Dari beberapa aspek pembelajaran, anak lebih bisa menerima belajar ketika pendekatan pembelajarannya menggunakan pendekatan dengan cara bermain atau melalui



permainan, dengan permainan anak bisa meningkatkan aspek kognitif, sosial dan juga fisik (Mutiah, 2010). Dampak yang terjadi didalam pembelajaran disekolah adalah siswa mempunyai daya ingat yang tajam sehingga itu nanti akan berlanjut didalam kehidupan selanjutnya, karena daya ingat tersebut akan terjadi cukup lama dan tidak akan bisa dihapus dalam ingatan, ingatan tersebut akan muncul kembali dimasa sekarang meskipun bentuknya berbeda. Paradigma pendidikan khususnya pendidikan jasmani atau aktivitas jasmani harus ditinjau dari beberapa aspek, diantaranya adalah pendidikan kritis yang melihat akan situasi dan kondisi perkembangan jaman (Muharram, 2020).

Perkembangan dan pertumbuhan pada usia sekolah dasar merupakan sebuah proses pertumbuhan yang bisa dikatakan sebagai pertumbuhan pesat, ada juga yang menyimpulkan bahwa perkembangan di usia sekolah dasar merupakan perkembangan pada usia emas atau sebagai *gold age*. Suatu kecerdasan kinestetik merupakan suatu kemampuan yang digunakan oleh semua anggota tubuh yang digunakan untuk menampilkan ide, gagasan dan perasaan didalam menggunakan tangan agar menghasilkan dan merubah sesuatu. Kecerdasan kinestetik ini terdapat cakupan kondisi fisik diantaranya adalah tentang *coordination, balance, agility, strength, flexibility and speed* (Gardner, 2018). Suatu kemampuan yang digunakan untuk menyelaraskan suatu rasa dengan kombinasi badan sehingga apa yang difikirkan tentang sesuatu yang kita rasa akan diimplementasikan kedalam bentuk gerakan anggota badan sehingga menghasilkan gerakan yang indah, kreatif, dan mempunyai suatu makna disebut dengan kecerdasan kinestetik. Pengertian ini mengacu pada referensi yang menyatakan bahwa, inti dari sebuah keselarasan antara jasmani dan juga rohani, dimana keduanya dilatih untuk bisa dimaksimalkan oleh anggota badan tersebut sesuai dengan kaidahnya serta anggota badan tersebut di latih untuk bisa merespon dari sebuah ekspresi kekuatan yang terdapat didalam pikiran masing-masing individu (Campbell, 2006).

Kemampuan anggota badan yang dimiliki oleh siswa tentang kecerdasan kinestetik terhadap model belajar diantaranya tangan dan tubuh dimana ini bisa disebut sebagai belajar dengan menggunakan cara kinestetik. Komunikasi *non-verbal* ini bisa direspon oleh siswa dengan baik melalui *gesture* tubuh pada saat belajar sangat cepat, yaitu tentang penyampaian suatu anggota tubuhnya khususnya adalah tangan. Motorik siswa didalamnya terdapat hubungan yang sangat erat dengan kecerdasan kinestetik. Motorik adalah perkembangan untuk mengendalikan gerak badan lewat acara yang disampaikan oleh susunan saraf, susunan otot, otak dan juga susunan *spinal cord*. Sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu bermain, maka pembelajaran yang harus dilakukan oleh seorang pendidik adalah dengan cara permainan atau *game* khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani, karena siswa tidak dituntut untuk menguasai cabor tertentu melainkan siswa dituntut untuk mengembangkan kemampuan motoriknya (Tim Penyusun, 2003). Permainan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung harus dimiliki oleh seorang pendidik.

Dari *need assesment* yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Wonokerso 2 Sragen, dibutuhkan pembelajaran yang dikaitkan dengan kesanggupan gerak kinestetik yang disampaikan sesuai dengan karakteristik atau *need assesment* pada peserta didik SD. Oleh sebabnya harus dilakukan sebuah pengembangan tentang bermain yang merujuk pada gerak kinestetik yang mengarah pada karakteristik anak sekolah dasar yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa tersebut, sehingga seorang pendidik dan mengkombinasikan suatu permainan yang sederhana menjadi permainan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dan sesuai dengan harapan yaitu pembelajaran yang efektif, inovatif dan menyenangkan. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, materi yang disampaikan akan mudah dimengerti oleh peserta didik (Muharram & Harmono, 2021).



METODE

Dalam penelitian yang ingin disampaikan ini, peneliti menggunakan metode *design research* didalamnya berisi tentang teknik berlari melalui konsep LTBS (Lempar Tangkap Bola Estafet) untuk kelas VI menggunakan produk sebagai sebuah langkah awal didalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penggunaan sampel kelas VI dikarenakan sesuai dengan Silabus yang terdapat didalam kelas atas (kelas VI). Metode *desain research* yang menggunakan tipe validasi peserta didik ini bertujuan untuk membuktikan teori-teori tentang pembelajaran (Akker et al., 2006). Hal ini adalah sebuah cara yang tepat untuk menjawab sebuah pertanyaan dari peneliti dan bisa digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini. Penelitian ini terdiri atas tiga tahap yang bisa didapat dengan dilakukan secara *continue* sampai ditemukan teori baru untuk dijadikan sebuah revisi dari teori pembelajaran yang sudah di uji cobakan. Dari tahapan yang dilalui itu mencakup tentang sederetan aktivitas peserta didik yaitu tentang pemikiran peserta didik yang meningkat pada saat proses belajar mengajar dan menyatakan bahwa ada suatu proses siklus pembelajaran yang berulang dari sebuah *thought experiment* menuju sebuah perlakuan dari pembelajaran tersebut atau *intruction experiment*.

Gravemeijer & Cobb (2006) mengemukakan bahwa terdapat tiga tahap didalam pelaksanaan *design research*. Pada konsep kesatu ialah *preparing for the Experiment/Preliminary Design* (Persiapan untuk Penelitian / Desain Pendahuluan). Dalam konsep kesatu ini dilaksanakan suatu kajian literasi tentang materi mengajar penjas yaitu tentang gerak kinestetik yaitu berlari dengan cara pendekatan LTBS (Lempar Tangkap Bola Estafet), kurikulum 2006, serta *desain research* sebagai dasar dari strategi awal siswa merumuskan sebuah hipotesis pada pembelajaran gerak kinestetik dengan berlari.

Desain pembelajaran selanjutnya menggunakan HLT (*Hypothetical Learning Trajectory*) yang memuat tentang pembelajaran kinestetik dengan berlari

menggunakan pendekatan LTBS yang isinya tentang hipotesis dari tujuan pembelajaran, aktivitas fisik dari pembelajaran penjas tersebut serta suatu perangkat yang dimaksudkan bisa membantu dalam proses pembelajaran berlangsung.

Hipotesis ini dapat dijadikan sebuah acuan untuk mengantisipasi sebagai langkah awal dari strategi dan berfikir siswa yang tumbuh dan bisa berkembang disaat aktivitas pembelajaran penjas. Hipotesis ini sifatnya adalah dinamis sehingga ini bisa menyesuaikan dengan reaksi peserta didik didalam belajar dan direvisi pada saat perlakuan mengajar. Tahap kedua dalam penelitian *desain research* ini adalah desain percobaan atau *design experiment* yang terdiri *preliminary teaching experiment (pilot experiment)* dan perlakuan pembelajaran. *Preliminary teaching experiment* ini digunakan untuk menguji cobakan *Hypothetical Learning Trajectory* yang sudah disusun untuk siswa pada kelompok kecil yang bertujuan untuk mengelompokkan sebuah hasil data dengan menyamakan dan mengevaluasi (revisi) *Hypothetical Learning Trajectory* ditahap awal yang digunakan pada saat tahap perlakuan pembelajaran kedepannya. Peserta didik yang terlibat didalam *Preliminary teaching experiment* sejumlah 12 peserta didik yang mana peneliti sendiri sebagai seorang pendidik. Saat *Preliminary teaching experiment*, *Hypothetical Learning Trajectory* yang sudah di uji cobakan pada tahapan *Preliminary teaching experiment* dan sudah direvisi, selanjutnya di uji cobakan kembali di kelas yang dijadikan subjek dalam penelitian ini. Guru penjasorkes disini bertidak sebagai guru model atau pengajar dan peneliti disini melakukan sebuah observasi terkait aktivitas jasmani pada saat pembelajaran gerak kinestetik dengan pendekatan LTBS kepada siswa.

Tahap ketiga dalam penelitian ini yaitu *retrospective analysis*, dimana data yang didapat pada tahap perlakuan Pembelajaran dianalisis dan hasil analisis digunakan untuk perencanaan dan pengembangan lebih lanjut kegiatan pada saat pembelajaran berikutnya berlangsung. *Retrospective analysis* mempunyai tujuan secara umum yaitu bisa



dikembangkan sebuah *Local Instructional Theory*. Di tahap ini, *Hypothetical Learning Trajectory* dibandingkan dengan belajar mengajar peserta didik yang sesungguhnya dan luarannya dimanfaatkan untuk menjawab sebuah rumusan dari masalah yang dikaji. Teknik pada saat mengumpulkan data berupa rekaman video, observasi, wawancara, dokumentasi serta catatan-catatan yang terjadi dilapangan yang sudah dikumpulkan dan sudah dianalisa guna memperbaiki *Hypothetical Learning Trajectory* yang sudah di desain. Data yang didapat dianalisa secara *Retrospective analysis* dengan *Hypothetical Learning Trajectory* sebagai acuan. Selanjutnya untuk analisa data peneliti diminta untuk berdiskusi pada mentor, pendidik guna menambah hasil *reliabilitas* dan *validitas* dalam penelitian ini yaitu dengan wawancara, observasi dan juga dokumentasi dengan cara kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses pembelajaran ini dibentuk untuk mengetahui sejauh mana peran kemasan produk melalui aktivitas jasmani yaitu berlari yang sudah didesain guna membantu peserta didik untuk proses pembelajaran gerak kinestetik berlari. Artikel ini difokuskan pada saat perlakuan pembelajaran yang diujikan pada 12 siswa. Dalam pembelajaran ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang konsep dari gerak kinestetik melalui berlari, menari yang menjadikan siswa mudah memahami sebuah materi yang diajarkan oleh guru (Hernacki, 2009). Kesulitan didalam belajar gerak kinestetik pada siswa bersumber pada diri peserta didik, baik dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik peserta didik, contohnya adalah bagaimana guru menyajikan sebuah materi pembelajaran penjas atau suasana pada saat pembelajaran penjas berlangsung dilapangan. Dari desain lintasan proses belajar yang sudah dirancang dan sudah dilakukan oleh peneliti, lintasan belajar pada pembelajaran penjas yaitu gerak kinestetik terdiri dari siswa bisa memahami gerak berlari, siswa bisa menemukan dan memahami langkah gerak berlari, dan siswa bisa menyelesaikan suatu masalah didalam kehidupan sehari-hari yang mengerucut ke

gerak kinestetik. Pendekatan LTBS (Lempar Tangkap Bola Estafet) ini adalah suatu serangkaian dari kegiatan dan beberapa kegiatan pembelajaran tentang berlari menjadikan sebuah tolak ukur didalam aktivitas jasmani yaitu gerak kinestetik pada pembelajaran penjas yang dilakukan disetiap tahapan penelitian. Pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan sebuah produk merupakan *point* awal didalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan materi gerak kinestetik pada siswa SD. Aktivitas jasmani ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa siswa sebenarnya bisa mengeksplorasi pengetahuan awal dengan kegiatan yang menggunakan produk dengan tema gerak kinestetik, menggunakan produk untuk dapat menemukan dan dapat memahami konsep dari gerak kinestetik dengan cara lempar tangkap bola estafet dan siswa dapat menyelesaikan sebuah masalah didalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan gerak kinestetik yaitu berlari.

Pada proses pembelajaran berlangsung, siswa sangat tertarik dengan pendekatan pembelajaran dan enjoy didalam melakukan disetiap gerakan dengan menggunakan produk LTBS yang sudah dipraktikkan oleh peneliti. Pendesainan aktivitas jasmani ini mengacu pada prinsip-prinsip pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan perhatian dan motivasi, keaktifan dan juga keterlibatan peserta didik didalam proses belajar mengajar (Dimiyati, 2013). Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran, peserta didik diberikan sebuah tes awal dan tes akhir. Mengacu dari kedua tes tersebut, peneliti mendapatkan informasi yang menyatakan bahwa hasil dari apa yang dipraktikkan siswa menunjukkan suatu perbedaan dari kedua tes tersebut didalam memahami serta mempraktikkan gerak kinestetik. Melalui aktivitas jasmani yang sudah didesain mampu membuat siswa lebih baik didalam mempraktikkan suatu gerakan dan dapat menyelesaikan masalah tentang gerak kinestetik yaitu berlari. Dari hasil *retrospektif analysis*, pada saat tes awal masih banyak peserta didik yang belum bisa mempraktikkan gerak kinestetik yaitu berlari dari teknik dasar yang sudah diberikan oleh guru, tetapi pada



saat tes akhir dengan metode pendekatan LTBS siswa mampu mempraktikkan berbagai gerakan kinestetik khususnya berlari dengan teknik yang benar. Tidak hanya itu, siswa pada saat akhir pembelajaran penjas ada beberapa siswa yang mampu mengembangkan sebuah gerak kinestetik dengan metode permainan dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa, keterampilan dan kemampuan siswa didalam berfikir kemudian mempraktikkan tentang gerak kinestetik sudah meningkat.

Pada aktivitas jasmani yang pertama didesain untuk meningkatkan kembali tentang keterampilan didalam memahami gerak kinestetik yaitu berlari, karena pada dasarnya siswa sudah bisa mempraktikkan gerakan kinestetik yaitu berlari akan tetapi siswa belum bisa mempraktikkan gerakan berlari dengan benar. Pada saat berkelompok dilapangan, siswa sudah mulai mendiskusikan dan memperagakan dengan kelompoknya masing-masing dilapangan dan saling bertukar pikiran. Peneliti sebagai observer melihat gerakan dimasing-masing kelompok yang ada dilapangan serta memberikan gerakan yang benar pada saat siswa bertanya.

Guru : “dari berbagai gerakan kinestetik melalui LTBS ini, tentukan mana yang sesuai dengan gerak berlari mana yang bukan!”

Bagus : “yang seperti ini gerak berlari dengan benar dan yang ini yang salah Pak (sambil mempraktikkan gerakan yang sudah diberikan oleh guru)

Guru : “kenapa gerakan pertama tidak sesuai dengan gerak kinestetik yaitu berlari (sambil memperagakan gerakan yang pertama)”

Bagus : “Karena ayunan lengan nya tidak sesuai dengan langkah kaki Pak”

Guru : “nah sekarang, kenapa gerakan yang pertama bukan merupakan gerakan berlari yang benar?”

Bagus : “karena yang awal ayunan lengan dan kaki nya tidak seimbang pak dan posisi pandangannya tidak sesuai dengan teknik berlari”

Guru : “Tolong perhatikan gerakan lengan dan langkah kaki ini!mana yang merupakan gerakan ayunan lengan dan langkah kaki yang benar?harusnya seperti apakah gerakan ayunan lengan dan langkah kaki?”

Bagus : “yang seperti ini pak, ketika ayunan tangan kanan nya didepan, maka langkah kaki yang didepan adalah kaki kiri, begitu juga dengan sebaliknya dan dilakukan secara continue”, Guru : terus badannya condong kedepan atau tegak ?”

Bagus : “condong kedepan pak”

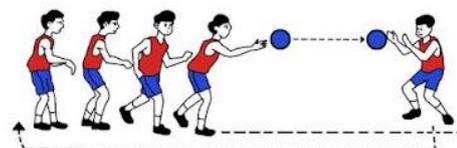
Guru : “tadi kata kalian gerak berlari itu langkahnya seperti apa?”

Bagus : “badan condong kedepan dan ayunan lengan dan langkah kaki harus serasi pak”

Guru : “jadi posisi lengan dan langkah kaki termasuk teknik dalam berlari bukan?”

Bagus : “termasuk pak”

Berikut adalah contoh gerakan LTBS :



Keterangan:

1. Siswa dibagi berbaris kebelakang, kemudian ada 1 siswa yang berhadapan untuk bersiap menerima bola tersebut kemudian bola dimasukkan kedalam keranjang yang sudah disediakan.
2. Gerakan tersebut dilakukan secara berkelanjutan sampai kelompok tersebut habis dan setelah itu siswa diabriskan kembali untuk mereview atas apa yang sudah dipraktikkan.



3. Salah satu contoh percakapan ketika evaluasi dari pembelajaran *desain research* tersebut sudah tertuang di hasil diatas.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini sudah dibahas dan dijelaskan yang menyatakan bahwa LTBS mempunyai peran yang sangat berguna didalam gerak kinestetik pada siswa didalam pembelajaran penjas berlangsung, serta menolong siswa untuk memahami makna dari gerak kinestetik di kelas VI. Dengan aktivitas jasmani khususnya gerak kinestetik dengan pendekatan-pendekatan yang berbasis pendekatan LTBS seperti ini sangatlah dibutuhkan, karena pendekatan ini disusun yang disesuaikan dengan karakteristik dari peserta didik yaitu bermain. Dalam penelitian ini sudah diperoleh hasil bahwa pendekatan LTBS ini mampu meningkatkan kemampuan gerak pada peserta didik didalam pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akker, J. van den, Gravemeijer, K., McKenney, S., & Nieveen, N. (2006). *Educational. Design Research*. London: Routledge Taylor and Francis Group.
- Bustang, B., Zulkardi, Z., Darmawijoyo, D., Dolk, M. L. A. ., & van Eerde, H. A. A. (2013). Developing a Local Instruction Theory for Learning the Concept of Angle Through Visual Field Activities and Spatial Representations. *International Education Studies*, 6(8), 58 –70.
- Campbell, L. (2006). *Bruce Campbell, Dee Dickinson.200 Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences. (Penerjemah: Tim Intuisi)*. Depok: Intuisi Press.
- Dimiyati, M. (2013). *Belajar dan Pembelajaran - Google Books*.
- Gardner, H. (2018). *Frances of Mind : The Theory of Multiple Intelligence*. New York: Basic Book.
- Gravemeijer, K., & Cobb, P. (2006). *Design Research from a Learning Design. Perspective*. New York: McGraw Hill.

- Hernacki, B. D. dan M. (2009). *Quantum Learning*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Muharram, N. A. (2020). Paradigma Pendidikan Kritis Ditinjau Dari Perspektif Pendidikan Jasmani Dimasa Pandemi Covid 19. In *Bunga Rampai*.
- Muharram, N. A., & Harmono, S. (2021). Peningkatan pembelajaran table tennis melalui teknik holding bet pada siswa sekolah dasar. *JPPTK: Jurnal Pendidikan Pembelajaran & Penelitian Tindakan*, 1(1), 20-24.
- Muharram, N. A., & Kholis, M. N. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas melalui Model Pembelajaran Problem Based Introduction dalam Permainan Bola Voli. *JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN CITRA BAKTI (JIPCB)*, 5(2), 103–107.
- Mutiah, D. (2010). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta : Kencana.
- Tim Penyusun. (2003). *BAHASA Indonesia : kurikulum berbasis kompetensi / Tim Penyusun*. Klaten : Intan Pariwara.