

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh Variasi Permainan Pada Anak Usia Dini Untuk Peningkatan Kemampuan Otak <i>Haris Hdp</i>	63
Penerapan Gaya Mengajar Penemuan Terbimbing Dengan Media Modifikasi Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Passing</i> Bawah Bola Voli <i>Mhd Fazar Afandi, Bangun Setia Hasibuan</i>	72
Efek Psikologis Pendidikan Jasmani Terhadap <i>Self Esteem</i> (Ditinjau Berdasarkan Identitas Sosial) <i>Yustinus Tarigan</i>	77
Pengembangan Bahan Ajar Inovatif PJOK Pada Materi Senam Lantai Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Bangun Saragih, Novita, Sanusi Hasibuan</i>	83
Aplikasi Permainan <i>Angry Bird</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Manipulatif <i>Atikah Rahman</i>	90
Pengaruh Pembelajaran Langsung, <i>Problem Solving, Attitude</i> Terhadap Hasil Belajar <i>Lay Up Shoot</i> <i>Janner Sanjaya</i>	96
Pengaruh Gaya Mengajar Periksa Diri, Inklusi Terhadap Hasil Belajar <i>Shooting</i> Sepak Bola <i>Muhammad Asrul, Ika Kusumasari</i>	102
Evaluasi Implementasi Kurikulum Berbasis KKNi Pada Jurusan PJKR FIK Unimed <i>Muhammad Supriadi Siregar</i>	106
Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil <i>Passing</i> Sepak Bola <i>Daud Rivai Harahap</i>	112
Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemandirian terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok <i>Azwar Annas</i>	118
Analisis Kinerja Guru Pjok Sekolah Dasar Di Kota Sibolga Pasca Mengikuti Uji Kompetensi Guru (UKG) Tahun 2015 <i>Roiman D.T. Situmorang</i>	124
Pengaruh Gaya Mengajar Dan Perilaku Sosial Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola <i>Mhd. Syafi'i</i>	127



PENGARUH VARIASI PERMAINAN PADA ANAK USIA DINI UNTUK PENINGKATAN KEMAMPUAN OTAK

Haris HDP

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Haris_hdp@yahoo.com*

Abstrak. pemerintah untuk mencapai cita-cita pembangunan dalam sektor pendidikan yang ditargetkan dalam 100 tahun kemerdekaan NKRI pada tahun 2045. Realisasi tersebut dilatar belakangi perhitungan bonus demografi. Dimana yang dimaksud demografi adalah penghitungan usia emas pembentukan SDM masyarakat Indonesia terhitungdarisekarang. Keseluruhan tersebut hanya dapat terealisasi dengan perencanaan proses yang tepat. Untuk itu dibutuhkan sistem pendidikan yang handal berakar pada teori yang kuat berlandaskan pada tujuan dan karakteristik serta perkembangan lingkungan, kaya akan inovasi proses yang mengarah ke perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor guna membentuk manusia yang beradab serta unggul.

Kata Kunci : *Variasi, Permainan, Anak, Kemampuan Otak*

Pendahuluan

Penanaman generasi emas adalah perencanaan program pemerintah untuk memajukan masyarakat Indonesia. Program tersebut didasari penghitungan sistematis yang disebut bonus demografi, dimana jumlah penduduk usia produktif paling tinggi diantara usia anak-anak dan orang tua. pada tahun 2010 usia muda lebih tinggi dibanding dengan usia tua, diman jumlah kelompok usia anak 0-9 tahun sebanyak 45,93 juta, sedangkan anak usia 10-19 tahun berjumlah 43,55 juta. Pada tahun 2045 anak yang berusia 0-9 tahun akan berusia 35-45 tahun dan 10-20 tahun akan berusai 45-54 tahun (BPS,2011)

Kinerja adalah pekerjaan yang telah dicapai oleh seseorang disuatu organisasi untuk mencapai tujuan berdasarkan standardisasi atau ukuran dan waktu yang disesuaikan dengan jenis pekerjaan dan masuk sesuai dengan norma dan etika yang telah ditentukan(dalam jurnal Albadi Sinulingga & Nurhayati Simatupang. 2018).

Perencanaan desain dalam bidang pendidikan yang diupayakan dapat terealisasi pada HUT RI ke 100 tahun (17 Agustus 2045) diikuti dengan upaya peningkatan melalui *grand design* dimulai dari tahapan PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama)/Sederajat, SMA (Sekolah Menegah Atas)/Sederajat, dan Perguruan Tinggi. Hal tersebut tertuang dalam UU No.20 Tahun 2013 yang menyatakan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar

menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yng Maha Esa, serta menjadi warga negara yang unggul dan bertanggung jawab. Perencanaan pemerintah ini hanya dapat terealisasi apabila proses pembentukannya menggunakan tahapan dan cara yang tepat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, proses penelitian dilakukan secara bertahap sesuai dengan komponen dan proses penelitian kuantitatif. Rumusan masalah seperti paparan diatas adalah target panjang pemerintah yang diprediksikan mengalami kegagalan apabila proses pencapaiannya tidak segera diperbaharui. Melalui variasi permainan yang diberikan pada anak diharapkan membantu pemaksimalan tujuan capaian target Negara yaitu menjadi manusia seutuhnya. Penjelasan tersebut digambarkan melalui design penelitian berikut ini:



Tempat dan Waktu

Tempat pelaksanaan penelitian ini direncanakan dilakukan di PAUD dan Kelas 1 SD di Kelurahan Asam Kumbang Medan, Kecamatan Medan Selayang. Pemilihan daerah tersebut karena letak kelurahan merupakan lokasi pemukiman dengan jumlah keluarga yang sangat banyak. Waktu penelitian direncanakan dilakukan pada bulan 1 tahun 2018.

Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket. Angket adalah daftar pertanyaan yang disusun sedemikian rupa untuk diberikan kepada orang lain dengan tujuan



agar orang tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Orang-orang yang memberikan respon disebut responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dan langsung dengan skala *Likert*. Adapun yang dimaksud dengan angket tertutup adalah jawaban telah disediakan untuk tiap pertanyaan sehingga responden hanya memilih jawaban secara langsung. Susunan pertanyaan terdiri dari pertanyaan positif dan negative, yang dimaksud dengan positif adalah pertanyaan yang mendukung gagasan atau ide, sedangkan negative pertanyaan yang tidak mendukung gagasan atau ide.

Hasil dan Pembahasan

Perkembangan Kemampuan Otak Pada Anak

Otak merupakan pusat kendali untuk hampir semua aktivitas vital yang diperlukan untuk bertahan hidup, meliputi gerakan, tidur, lapar dan haus. Selain itu otak juga berperan dalam emosi manusia seperti cinta, kebencian, kemarahan, kegembiraan dan kesedihan dikendalikan oleh otak. Otak terbagi dalam beberapa bagian yang berbeda namun saling terhubung. Otak kanan, otak kiri, sereta batang otak atau korteks. Di dalam bagian otak terdiri dari banyak jaringan sel, yang masing-masing sel memiliki bagian sendiri-sendiri. Otak sendiri dibagi 3 bagian otak bagian bawah, otak bagian tengah, otak bagian atas. Sedangkan menurut suroso membagi otak ke dalam 3 bagian yaitu otak kanan, otak kiri dan korteks atau otak tengah, pembagian otak memiliki kerjanya masing-masing. Jeanne Ellis Ormrod mengatakan bahwa pada sebagian besar orang (80%) hemisfer kiri berperan penting dalam bahasa dan pemikiran logis, sedangkan hemisfer kanan lebih dominan dalam tugas-tugas visual dan spasial. Dari kedua penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak akan banyak menstimulus kinerja otak secara keseluruhan terkhusus otak bagian kanan.

Perkembangan Anak Usia Dini

Pertambahan ukuran tubuh manusia memiliki tahapan, yang dibagi dalam beberapa fase, yaitu : (1) fase, (2) bayi, (3) anak-anak, (4) remaja, (5) dewasa, dalam bukunya yang berjudul *Anatomi Tubuh Manusia*, Daniel S. Wibowo juga menjelaskan bahwa pada umur 5 tahun pertama perkembangannya paling cepat terjadi pada bagian otak, pada masa ini ukuran otak sudah sampai 95% ukuran orang dewasa, oleh karena itu pendidikan keterampilan anak sudah harus dimulai sedini mungkin untuk menyesuaikan dengan kemampuan otaknya. Mengarah kepada beberapa teori para ahli yang menyatakan proses pembelajaran sudah dan sebaiknya dimulai sedini mungkin.

Sama seperti pendapat piaget yang menyatakan pembentukan fundasi yang kuat merupakan dasar pencapaian yang maksimal dari pendidikan itu sendiri, dikarenakan usia dini juga terindikasi belum terlalu banyak terpengaruh dari lingkungan luar sehingga memudahkan untuk pembentukan di usia dini.



Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa perkembangan emas anak dimulai dari 0-5 tahun. Indikasi baik tidaknya perkembangan anak dapat dilihat dari kemampuan gerak yang sudah dapat dilakukan atau dikuasai anak pada tiap tahapan usia. Dalam bukunya David Sugden menuliskan tahapan perkembangan kemampuan yang dapat dilakukan anak pada usia 3-4 bulan anak akan mulai mencoba untuk meraih benda, usia selanjutnya 6-8 bulan sudah mulai mengendalikan postur tubuh selanjutnya duduk adalah capaian terbaik anak pada usia 9 bulan, anak usia 15-20 bulan anak akan mulai merangkak, dan akan diikuti dengan gerakan merangkak dan akan diikuti dengan gerakan berdiri dan berjalan. Kemampuan gerak atau yang sering disebut dengan keterampilan motorik, pada anak usia dini dibagi dalam keterampilan gerak lembut dan keterampilan gerak kasar, yang mana keseluruhan gerak tersebut diatur oleh otak. Usia 0-5 tahun merupakan jenjang dimana anak-anak akan melakukan segala sesuatu dengan bermain, sejalan dengan Jeanne Ellis Ormod yang mengatakan "pelatihan yang eksplisit dan pengalaman-pengalaman lain dapat membantu anak-anak yang masih belia untuk meraih kemampuan penalaran lebih dini". Yang dimaksud pelatihan dalam hal ini adalah bermain, sedangkan pengalaman mengarahkan anak bagaimana cara memecahkan masalah, mengingat dan berfikir.

Hubungan Permainan dan Perkembangan Anak Usia Dini serta Kemampuan Otak

Bermain adalah satu kegiatan atau okupasi yang dilakukan dalam peraturan yang dibuat menurut waktu dan tempat, sesuai dengan aturan yang diterima secara bebas tetapi mengikat, mempunyai tujuan pada dirinya sendiri, dan diiringi dengan perasaan ketegangan, gembira dan kesadaran bahwa bermain itu berbeda dengan kehidupan biasa. Bermain sendiri terbagi ke dalam 4 kategori yaitu; *agon*, *alea*, *mimicry*, dan *ilinx*. *Alea* merupakan permainan yang bergantung pada unsur kebetulan dan keberuntungan, *agon* adalah permainan yang berisi konteks perjuangan atau persaingan di dalam kompetisi, *mimicry* bermain yang menirukan bentuk benda atau tokoh sedangkan *ilinx* merupakan permainan yang menimbulkan perasaan gamang namun menggelitik kesenangan.

Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini

Pendidikan Anak Usia Dini atau sering disingkat dengan PAUD, memiliki beberapa ketentuan yang diatur dalam PERMENDIKBUD (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan) No.137 tahun 2014. Di dalamnya tertulis mengenai pembagian usia disertai dengan apa-apa saja yang harus mereka pelajari dan kuasai ketika berada di usia tersebut. Pasal 20 ayat 3,4, dan 5 menuliskan keterampilan-keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus, kemudian kemampuan kognitif dan kesadaran diri. Dalam proses pembelajaran di PAUD anak akan dididik dengan dasar senang. Yang menjadi pertimbangan kesulitan guru di PAUD untuk mencapai tujuan pemerintah pada guru PAUD, adalah bagaimana mempertahankan peserta didik memperhatikan pelajaran dengan perasaan senang sehingga keseluruhan



informasi yang disampaikan guru bisa diserap maksimal. Perasaan senang tersebut dijaga dengan melakukan pembelajaran sambil bermain, hal ini yang menjadi kesulitan karena terbatasnya variasi permainan di tingkatan tersebut.

Variasi Permainan

Sesuai dengan prosedur Arif Sadiman Prosedur pengembangan memaparkan langkah-langkah prosedural yang ditempuh oleh pengembang dalam membuat produk. Apabila model pengembangannya adalah prosedural, maka prosedur pengembangannya tinggal mengikut langkah-langkah seperti yang terlihat dalam modelnya. Prosedur pengembangannya adalah sebagai berikut: (1) Analisa Kebutuhan Siswa, (2) Merumuskan Tujuan Pembelajaran, (3) Merumuskan butir-butir materi, (4) Mengembangkan alat pengukur keberhasilan,

1. Perkembangan dan kemajuan iptek serta teknologi secara langsung berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, yang dalam hal ini anak usia dini. Kemudahan yang ditawarkan menjadikan anak usia dini kurang maksimal dalam mendapatkan pengalaman gerak ketika masa pertumbuhan. Tidak maksimalnya pengalaman tersebut karena aktifitas fisik yang ditawarkan pada anak tidak menyenangkan dan menggembirakan dibanding dengan teknologi.
2. PAUD merupakan wadah yang disiapkan pemerintah untuk memaksimalkan pengalaman gerak anak, melalui proses pembelajaran yang menyenangkan. Tujuan pembelajaran yang disiapkan adalah untuk menstimulasi dan memberikan stimulasi pada anak untuk memaksimalkan kemampuan otak secara keseluruhan. Sejalan dengan paparan sebelumnya yang menuliskan bahwa gerak dapat dijadikan media untuk meningkatkan kemampuan otak.
3. Permainan yang dimaksudkan adalah permainan tradisional yang digabungkan dengan permainan cabang olahraga yang telah dimodifikasi dengan sedemikian rupa untuk tujuan pencapaian tujuan pembelajaran. Sesuai dengan penelitian dan karya tulis para ahli keterampilan gerak dasar pada anak antara lain; melempar, menangkap, berlari lurus, berlari berubah arah, melompat, menjaga keseimbangan, yang terbagi dalam keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, stability skill.
4. Sesuai dengan penjelasan dan teori para ahli di bidang olahraga menyatakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan otak manusia dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu medis, melalui sensor yang diberikan ke otak untuk melihat otak bagian mana yang paling banyak bekerja, namun cara tersebut memerlukan biaya yang tidak sedikit. Alat ukur keberhasilan paling tepat adalah dengan cara membuat kuisioner dalam bentuk penilaian hasil kejadian proses kerja yang mengacu pada komponen-komponen pembangun kemampuan otak pada anak usia dini. komponen-komponen tersebut.

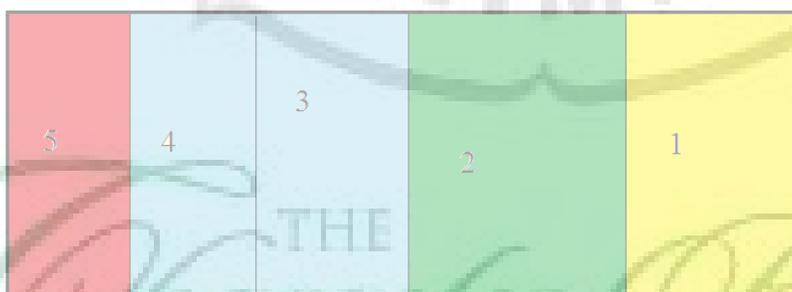
Bentuk –Bentuk Pengembangan Variasi Permainan

1. Lempartangkap Bola

Pengembangan variasi permainan lempartangkap, adalah pengembangan dari permainan softball dan rounders. Bagian yang dikembangkan adalah keterampilan melempar dan menangkap. Dengan ukuran bola sebesar bola tenis lapangan anak akan memulai lemparan dengan tahapan sebagai berikut.

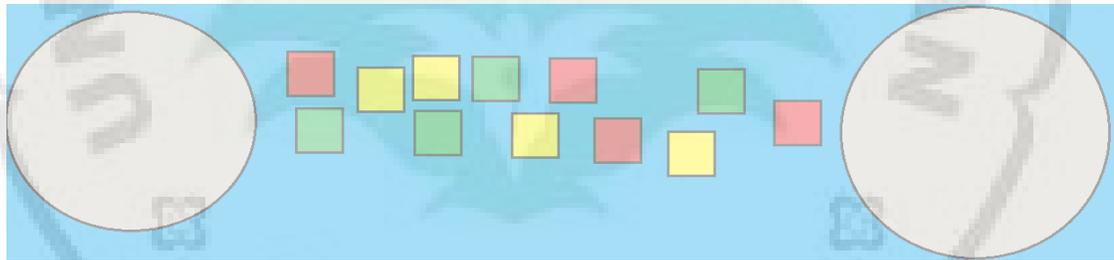
1. Bola dipegang di tangankanan – kemudian bola dilemparkan keatas – tangan kanan kemudian menangkap kembali bola yang sebelumnya telah dilempar. Lemparan yang dilakukan diusahakan melewati kepala dan tangkapan yang juga dilakukan oleh tangan kanan dilakukan di bawah bahu
2. Mengulang tahapan diatas dengan tangan kiri.
3. Lemparan dengan tangan kanan dilakukan berpasangan dengan teman, dengan tahapan bola ditangan kanan -dilemparkan kearah tangan kanan rekan dengan ketinggian diatas kepala – dan kemudian dikembalikan rekan dengan tahapan yang sama.
4. Tahapan padapoin 3 dilakukan kembali namun dengan menggunakan tangan kiri.

Keseluruhan tahapan diatas dibagi kedalam 2 jenis lemparan, yang pertama lemparan dari bawah keatas dimana dimulai dari pegangan bola di samping di bawah pinggang telapak tangan menghadap keatas. Yang kedua adalah dari atas kebawah dimulai dari pegangan bola di atas samping kepala dan telapak tangan menghadap kebawah dan diakhiri *follow throw* kearah belakang. Selanjutnya ketika peserta didik sudah dapat melakukan keseluruhan tahapan dengan baik dan benar, variasi lempartangkap akan dibuat menjadi *game* atau permainan dengan peraturan yang sudah dimodifikasi, seperti penjelasan berikut;

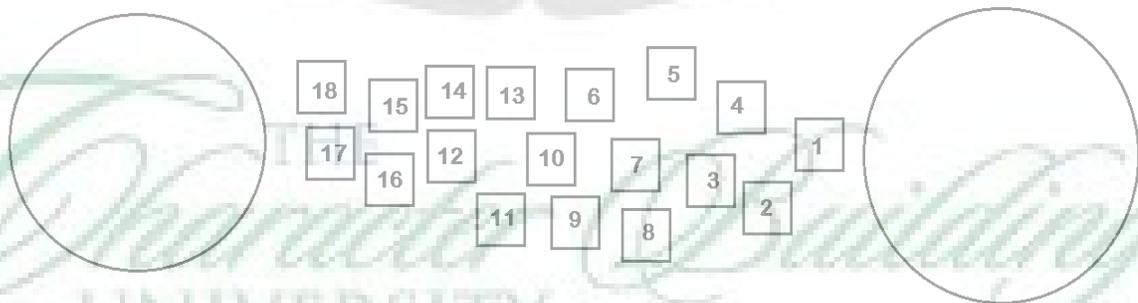


1. Peserta didik akan dibagi menjadi 2 kelompok
 2. Masing – masing team akan mendapat kesempatan untuk melempar 2x untuk 1 peserta didik.
 3. Lemparan dilakukan secara bergantian
 4. Tujuan permainan adalah melemparkan bola kearah atau daerah lemparan yang sudah diberikan tanda nomer
 5. Hitungan akan diambil dari bola yang jatuh di tempat pertama
 6. Team dengan jumlah paling banyak mengumpulkan nilai maka akan jadi pemenang
- ### 2. Kotak Lompat (mengenal angka, huruf dan warna)

Tahapan permainan dibagi secara bertahap, dimulai dengan mengenal warna. Tahapan permainan pengenalan warna adalah dimulai dengan pengenalan 3 warna awal, dicontohkan merah, hijau, kuning, selanjutnya pemberian peraturan kepada anak bahwa tiap warna memiliki ketentuan, misal warna merah hanya boleh di injak kaki kanan, warna kuning kaki kiri, dan warna hijau kedua kaki. Ketiga warna tersebut disusun sedemikian rupa hingga membentuk satu lintasa. Penyampaian analogi atau cerita atau analogi ke dalam permainan merupakan langkah terakhir, analogi dari permainan ini adalah, dua pulau dipisahkan oleh lautan luas, di dalam laut tersebut banyak terdapat hewan buas seperti hiu, ular laut, dan ikan-ikan yang senang melahap daging manusia, salah satu pulau tersebut merupakan pulau yang sangat baik untuk dijadikan tempat tinggal namun tidak berpenghuni, sedangkan pulau yang berikutnya akan mengalami ledakan dan pulau tersebut akan tenggelam perlahan dalam waktu 3 menit (dalam hal ini waktu disesuaikan dengan jumlah murid/anak) dan penghuni pulau tersebut harus segera meninggalkannya. Satu-satunya jalan hanya melalui kotak lompat yang terdiri dari 3 warna.



Permainan ini juga dapat dikembangkan menjadi permainan untuk mengajak anak mengenal angka, hanya dengan mengubah peraturan. Dengan analogi yang sama peserta didik harus melewati kotak lompat sesuai dengan deret angka yang pilng kecil sampai ke yang paling besar, seperti gambar berikut.



Pengembangan selanjutnya adalah huruf, hampir sama dengan angka namun posisi angka pada kotak lompat diganti menjadi huruf

3. Pengembangan Variasi Lempar Tangkap Bola Besar

Untuk tahapan sebelum berlanjut ke dalam permainan anak harus terlebih dahulu diberikan materi dasar berupa lempar tangkap dengan ukuran bola tersebut diatas. Tahapan dasar yang pertama adalah



kemampuan mengoper bola yang dibagi menjadi 4 teknik. (1) Operan bawah, bentuk operan dengan dua tangan dimulai dari bawah ke atas, (2) Operan setinggi dada, diawali dengan memegang bola di dipan dada dan melakukan tolakan kearah depan diikuti gerakan follow throw telapak tangan menghadap ke luar, (3) operan satu tangan, melakukan swing dengan posisi salah satu tangan melakukan genggam tangan terhadap bola dibantu dengan lengan keseluruhan. Keseluruhan tahapan dasar tersebut dilakukan dengan jarak bertahap hingga mendapat jarak lemparan sekitar 10 m. Untuk selanjutnya kemampuan dasar tersebut di aplikasikan dalam permainan lempar tangkap bola besar dengan aturan sebagai berikut;

1. Permainan dilakukan dengan hanya menggunakan tangan untuk mengoper dan menangkap bola,
2. Ketika pemain memegang bola tidak dibenarkan untuk melakukan gerakan melangkah penuh, atau dalam hal ini tidak berpindah
3. Pemain yang berusaha mengambil bola tidak dibenarkan melakukan tangkapan paksaan terhadap bola yang sudah dikuasai sepenuhnya oleh lawan
4. Pemain yang tidak memegang bola dapat beregerak bebas.
5. Permainan bertujuan untuk mendapatkan poin sebanyak mungkin
6. Poin didapatkan dari jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang
7. Jumlah pemain dilapangan 6 x 6

4. Volli kick

Pengembangan variasi ini menyerupai permainan voli namun dikembangkan, perubahan hanya terjadi pada bola yang dirubah menjadi balon, kemudian untuk tinggi net diubah menjadi 2.00 m serta jumlah pemain yang menjadi 4 orang dan ukuran lapangan diganti menjadi 8m x 3,5m. Untuk permainan ini bola tidak dipukul dengan tangan namun menggunakan pemukul seperti stik baseball, namun dibuat dari kumpulan koran.

Kesimpulan dan Saran

Pendidikan merupakan wadah yang disiapkan pemerintah untuk mencapai indonesia menjadi negara yang besar. Dari sekian banyak matapelajaran dengan berbagai macam materi ajar yang sudah disiapkan dan ditetapkan, pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan merupakan adalah satu wadah yang disiapkan pemerintah untuk mewujudkannya. Sama seperti pembangunan gedung yang direncanakan memiliki lantai yang menjulang keatas maka dasar atau fondasinya dibangun sekuat mungkin. Sama seperti hal tersebut untuk mencapai kemampuan anak secara maksimal.

Keseluruhan proses tersebut secara jelas memberikan dampak pada perkembangan kemampuan otak anak secara langsung, hal ini sebaiknya menjadi bahan pertimbangan untuk kedepannya variasi permainan dan jam waktu bermain pada anak lebih ditingkatkan secara menyeluruh,



DaftarPustaka

- Albadi Sinulingga & Nurhayati Simatupang. 2018. The Difference Between Certified And Non Certified PE Teachers Performance Based On Range Of Service Period. Atlantis Press. 3rd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2018). Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume. 200. Hal 215-219
- Alison Thompson 2015. *Developing Fundamental Movements Skill's*. Belfast :CCEA
- David Sugden 2013. *Typical and Atypical Motor Development*. University of Leeds: Prepress Projects Ltd
- Chief Curriculum Development Institute 2007. *An Introductory Guide to Fundamental Movement*. Hong Kong: Curriculum Development Institute.
- Devi Nawang Sari. 2011. *Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama*. Edisi Khusus No.1, ([http : //www.cendekia.com](http://www.cendekia.com), diakses 12 february 2018)
- Jeanne E.O. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta :Erlangga.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharjo. 2015. *Pentingnya Pendidikan Jasmani Bagi Setiap Peserta Didik*. Jurnal Paedagogik Keloahragaan,(Online), Vol.1,No 1,
- Suroso. 2010. *Smart Brain (2th ed.)*. Jakarta :SIC
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional. 1990. Jakarta: PT.Armas Duta Jaya.
- W. G. Edward 2010. *Motor Learning and Control*. Belmont: Wadsworth.

THE
Character Building
UNIVERSITY