

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Upaya Guru

1. Pengertian upaya guru

a) Upaya

Upaya diartikan sebagai usaha kegiatan yang mengarahkan tenaga, pikiran, untuk mencapai suatu tujuan. Upaya juga berarti usaha, ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan masalah dan mencari jalan keluar.¹²

Upaya adalah usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, daya upaya).¹³ Perintah Allah SWT untuk ikhtiar dan bekerja keras, karena dalam ayat Al-Qur'an menerangkan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang diusahakannya. Firman Allah Q.S An Najm ayat 39-42:

وَأَنْ لِّسَ لِلإِنسَانِ الأَمَاسَعِ ۗ وَأَنْ سَعِيَهُ سَوْفَ يُرَى ۗ
ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الأَوْفَى ۗ وَأَنْ إِلَى رَبِّكَ لَمُنْتَهَى ۗ

Artinya: “Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya. Dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). Kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang palinh sempurna. Dan sesungguhnya kepada tuhanmulah kesudahannya (segala sesuatu)”.

Surah An-Najm ayat 39-42 membahas tentang usaha dan ikhtiar manusia. Seseorang akan mendapatkan pahala sesuai dengan usaha dan kesanggupannya. Selanjutnya, amal perbuatan itu akan dipampangkan di padang mahsyar sebagai proses pengadilan Allah SWT atas segala perbuatan mereka di dunia. Selanjutnya, tiada sedikit pun usaha dan

¹² Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 1250

¹³ Indrawan WS, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jombang:Lintas Media, hal.568

amal perbuatan manusia yang sia-sia atau luput dari perhitungan Allah SWT. Setiap orang akan memperoleh balasan secara utuh dan lengkap. Surah An-Najm 39-42 menetapkan prinsip tanggung jawab individual yang disandingkan dengan pembalasan yang adil. Allah SWT memberikan kesempatan bagi manusia untuk berikhtiar, serta dibalas berdasarkan usaha yang dilakukan manusia. Upaya adalah usaha, akal atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya. Upaya adalah usaha untuk menyampaikan maksud, akal dan ikhtisar. Upaya adalah “bagian yang dimainkan oleh guru atau bagian dari tugas utama yang harus dilaksanakan.”¹⁴

Berdasarkan pengertian di atas dapat diperjelas bahwa upaya adalah bagian dari peranan yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian ini di tekankan pada bagaimana usaha guru dalam mencapai tujuannya pada saat proses pembelajaran.

b) Guru

Guru adalah orang yang pernah memberikan suatu ilmu atau kepandaian tertentu kepada seorang atau kelompok orang, sedangkan guru sebagai pendidik adalah seseorang yang berjasa terhadap masyarakat dan negara.¹⁵ Guru adalah pendidik profesional, karena secara implisit dia telah merelakan dirinya menerima dan memikul sebagian tanggung jawab pendidikan yang terpikul dipundak orang tua.¹⁶ Guru merupakan jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru, pekerjaan ini tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang tanpa memiliki keahlian sebagai guru. Sebutan guru mencakup:

a) Guru itu sendiri, baik guru kelas, guru bidang studi, maupun guru

¹⁴ Peter Salim dan Yeni Salim, (2005) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta:Modem English Press, hal.1187

¹⁵ M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 138

¹⁶ Zakiyah Derajad, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 139

bimbingan dan konseling atau guru bimbingan karir, b) Guru dengan tugas tambahan sebagai kepala sekolah, dan c) guru dalam jabatan pengawas.¹⁷ Dalam ajaran agama Islam guru adalah orang-orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan anak didik dengan mengupayakan seluruh potensinya, baik potensi afektif, potensi kognitif maupun potensi psikomotor.¹⁸ Guru sebagai pendidik profesional mempunyai citra yang baik di masyarakat apabila dapat menunjukkan ajaran keislaman kepada masyarakat. artinya guru layak menjadi panutan atau teladan masyarakat apabila dapat menjadi teladan atau dalam istilah jawa guru adalah digugu dan ditiru. Karena pada dasarnya masyarakat akan melihat bagaimana sikap dan perbuatannya sehari-hari, apakah memang ada yang patut diteladani atau tidak. Bagaimana guru meningkatkan pelayanan, pengetahuan, memberi arahan dan dorongan kepada anak didiknya dan bagaimana cara guru berpakaian. Karena hal itu sangat besar pengaruhnya pada perkembangan peserta didik atau siswa.

Berdasarkan dari uraian di atas, maka upaya guru adalah usaha yang dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang dihadapi pada saat melakukan pembelajaran.

2. Jenis-jenis upaya guru

Proses pembelajaran dipengaruhi oleh adanya seorang guru yang secara langsung berinteraksi dengan peserta didik pada saat pembelajaran di kelas ataupun lapangan dan suatu pembelajaran ditentukan oleh guru itu sendiri. “gurulah yang memegang peranan yang sangat penting dalam membuat siswa mengerti dan paham mengenai pelajaran yang diajarkan”.¹⁹ Agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik dan menjadi guru yang mampu menciptakan pembelajaran yang memiliki kualitas, guru wajib memiliki

¹⁷ Moh Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992), hal

¹⁸ Munardji, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: PT Bina Ilmu, 2004), hal. 62

¹⁹ Pupuh Fathurrohman dan Aa Suryana, *Guru Profesional*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), h. 13

suatu upaya tertentu. “Guru dituntut untuk mengusahakan terjadinya perubahan tingkah laku tertentu dalam diri siswa”.²⁰ Dari penjelasan di atas maka upaya guru dalam pembelajaran sangat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku dan pengetahuan siswa.

Semua upaya guru dalam menampilkan pembelajaran yang lebih baik dapat dilakukan dari yang paling sederhana hingga yang paling rumit, diantaranya sebagai berikut :

- a. Meniatkan diri untuk memberikan ilmu dengan penuh cinta dan keikhlasan.
- b. Menyampaikan ilmu dengan menarik dan penuh semangat.
- c. Membiasakan diri bertanya untuk kemajuan diri.
- d. Menjadikan kegiatan membaca sebagai kebiasaan sehari-hari.
- e. Mengikuti seminar dan training bila ada kesempatan.
- f. Melanjutkan studi yang lebih tinggi jika memungkinkan.²¹

Berdasarkan penjelasan jenis-jenis upaya di atas, dapat dipahami bahwa upaya guru sangat berpengaruh terhadap kualitas proses pembelajaran.

B. Perkembangan Psikomotorik

a. Pengertian perkembangan

Perkembangan adalah perubahan yang berkesinambungan dan progresif dalam organisme, dari lahir sampai mati, pertumbuhan, perubahan dalam bentuk dan dalam integrasi dari bagian-bagian jasmaniah ke dalam bagian-bagian fungsional dan kedewasaan atau kemunculan pola-pola asasi dari tingkah laku yang tidak dipelajari. Perkembangan secara luas menunjukkan pada keseluruhan proses perubahan dari potensi yang dimiliki individu dan tampil dalam kualitas kemampuan, sifat, dan ciri-ciri yang baru. Perkembangan juga tercakup konsep usia, yang diawali dari saat pembuahan dan berakhir dengan kematian.²²Perkembangan anak

²⁰ Aan Hasanah, *Pengembangan Profesi.*, h. 56.

²¹ Muhammad Anwar, *Menjadi Guru Profesional*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h.8

²² Deswita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 8-9

menyangkut (a) pertumbuhan, (b) kematangan, (c) kedewasaan, dan (d) perkembangan dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Pertumbuhan

Perumbuhan yaitu penambahan secara kuantitatif dari substansi atau struktur yang umumnya ditandai dengan perubahan-perubahan biologis pada diri seseorang yang menuju ke arah kematangan. Pertumbuhan fisik berjalan dengan cara yang berbeda-beda, misalnya pada otak, tinggi badan dan berat badan, perpanjangan tangan, pertumbuhan bahasa, dan lain-lain. Pertumbuhan organisme ini bersumber dari bakat dan pengaruh lingkungan. Pada umumnya peranan bakat lebih menonjol jika dibandingkan dengan peranan pengaruh lingkungan, bahkan ada bagian badan yang *tumbuh* tanpa pengaruh lingkungan seperti mata, telinga, kaki, dan tangan hal tersebut ditentukan oleh hereditas anak itu sendiri, keturunan keluarga, suku atau kombinasi antara keduanya. Tetapi ada pula segi pertumbuhan dimana unsur lingkungan sangat menentukan, seperti penambahan tinggi dan berat badan karena vitamin/nilai makanan.

b. Kematangan

Kematangan adalah tingkat atau keadaan yang harus dicapai dalam proses perkembangan perorangan sebelum ia dapat melakukan sebagaimana mestinya pada bermacam-macam tingkat pertumbuhan mental, fisik, sosial, dan emosional.

c. Kedewasaan

Kedewasaan yaitu kemajuan pertumbuhan yang normal ke arah kematangan. Proses maturasi disebabkan oleh faktor pertumbuhan dari dalam pada berbagai kapasitas dan struktur, misalnya pertumbuhan otot tangan sehingga dapat berfungsi untuk melakukan tujuan-tujuan khusus seperti menulis. .

d. Perkembangan

Perkembangan menggambarkan perubahan kualitas dan abilitas dari dalam diri seseorang, yakni adanya perubahan dalam struktur, kapasitas,

fungsi, dan efisiensi. Perkembangan itu bersifat keseluruhan misalnya perkembangan intelektual, emosional, spiritual memiliki hubungan satu sama lain. Perkembangan kemampuan membaca meliputi perkembangan otot mata, kapasitas membaca, kemampuan membedakan perkembangan suara, pengalaman sosial, dan emosional. Perkembangan itu umumnya berjalan lambat, karena itu guru harus memperhatikan dengan teliti jangan hanya melihat pertumbuhan fisiknya saja, karena belum tentu sejalan dengan perkembangan dalam segi mental dan emosionalnya, dan sebagainya.

Perkembangan untuk setiap individu itu berbeda-beda, seperti ada anak yang lebih dulu pandai berjalan sedangkan ada anak lain yang lebih cepat pandai berbicara. Perkembangan normal dilihat dari segi usia kronologis. Tingkat usia anak dijadikan dasar untuk menentukan normal atau tidaknya perkembangan seorang anak tersebut. Perkembangan yang normal dapat dilihat dari tingkat umur tertentu anak telah dapat mengerjakan sesuatu yang belum dapat dianggap tidak normal.²³

Proses perkembangan fisik anak berlangsung kurang lebih selama dua decade (dua dasawarsa) sejak ia lahir. Semburan perkembangan (spurt) terjadi pada masa anak menginjak usia remaja antara 12 atau 13 tahun hingga 21 atau 22 tahun. Belajar keterampilan fisik dianggap telah terjadi dalam diri seseorang apabila ia telah memperoleh kemampuan dan keterampilan yang melibatkan penggunaan lengan (seperti menggambur) dan tungkai (seperti berlari) secara baik dan benar. Untuk belajar memperoleh kemampuan keterampilan jasmaniah tidak hanya cukup dengan latihan dan praktik tetapi juga memerlukan kegiatan belajar berdasarkan pengamatan atau kegiatan keterampilan inderawijasmani.²⁴

b. Pengertian psikomotorik

Perkembangan psikomotorik adalah perkembangan mengontrol gerakan-gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasikan antara susunan syaraf

²³ *Ibid*

²⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan...*, h. 61

pusat, syaraf dan otot. Dimulai dengan gerakan-gerakan kasar yang melibatkan bagian-bagian besar dari tubuh dalam fungsi duduk, berjalan, lari, loncat, dan lain-lain yang kedua-duanya diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Psikomotorik merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ciri khas dari keterampilan motorik adalah otomatisme, yaitu rangkaian gerak - gerak yang berlangsung secara teratur dan berjalan lancar tanpa dibutuhkan banyak refleksi atau berpikir terhadap apa yang harus dilakukan dan mengapa harus mengikuti suatu gerakan. Keterampilan motorik memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, seorang anak yang memiliki keterampilan motorik sempurna, ia mampu merawat dirinya sendiri dan bergerak secara efektif dan efisien, misalnya seorang anak kecil yang belajar berjalan tegak, menaiki tangga, memegang dan mengambil benda dan sebagainya. Berkembangnya kemampuan motorik tersebut didapatkan dari hasil belajar dan latihan. Dengan belajar dan latihan tersebut akan membuat fungsi otot dan persendian menjadi lebih kuat.

Perkembangan psikomotor adalah perkembangan mengontrol gerakan-gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara saraf pusat dan otot. Dimulai dengan gerakan kasar yang melibatkan bagian besar dari tubuh, seperti duduk, berjalan, berlari, meloncat, dan lain-lain. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi gerakan halus, seperti meraih, memegang, melempar, dan sebagainya yang keduanya diperlukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai suatu yang wajar. Hal tersebut dianggap sebagai suatu kemampuan otomatis, sehingga perkembangannya kurang diperhatikan. Pencapaian kemampuan tersebut mengarah pada pembentukan keterampilan. Anak-anak secara biologis mampu belajar perilaku tertentu, mereka harus melakukan hal-hal berikut dalam rangka untuk mengembangkan keterampilan barunya:²⁵

- 1) Mengamati perilaku orang lain.
- 2) Membentuk citra mental dari perilaku itu.

²⁵ Kiranida, oktafiana. *Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes*. Jurnal tunas bangsa. Vol.6, no. 02

- 3) Meniru perilaku tersebut.
- 4) Praktik perilaku
- 5) Termotivasi untuk mengulangi perilaku tersebut.

Dengan kata lain anak-anak harus siap memiliki keterampilan yang memadai dan tertarik untuk mengembangkan keterampilan motorik. Dengan cara ini anak akan menjadi kompeten pada keterampilan-keterampilan yang ingin atau akan dikuasai. Keterampilan motorik dibagi menjadi dua jenis, yaitu (1) Keterampilan motorik halus, seperti keterampilan kecekatan jari, menulis, menggambar, menangkap bola dan sebagainya; (2) Keterampilan motorik kasar, meliputi kegiatan-kegiatan otot seperti berjalan, berlari, naik dan turun tangga, melompat dan sebagainya. Perkembangan keterampilan motorik merupakan faktor yang sangat penting bagi perkembangan pribadi secara keseluruhan.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan perkembangan psikomotorik adalah perkembangan fisik yang berhubungan dengan gerakan jasmaniah dan fungsi otot dan saraf akibat adanya dorongan dari pemikiran, perasaan dan kemauan dari dalam diri seseorang. Adapun tahapan-tahapan pengembangan psikomotorik dapat dirumuskan sebagai berikut:²⁶

1. Tahap Kognitif

Tahap ini ditandai dengan adanya gerakan - gerakan yang kaku dan lambat. Hal tersebut terjadi karena anak ataupun siswa masih dalam taraf belajar untuk mengendalikan gerakan - gerakannya. Dia harus berfikir sebelum melakukan suatu gerakan, pada tahap tersebut siswa sering membuat kesalahan dan kadang terjadi tingkat frustrasi yang tinggi.

2. Tahap Asosiatif

Pada tahap ini seorang anak ataupun siswa membutuhkan waktu yang lebih pendek untuk memikirkan tentang gerakannya, dia mulai dapat mengasosiasikan gerakan yang sedang dipelajarinya dengan gerakan yang sudah dikenal. Tahap ini masih dalam tahap pertengahan dalam

²⁶ Muhaimin, *Paradigma Pendidikan Islam* (Cet. I; Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2001), h.

perkembangan psikomotorik. Oleh karena itu, gerakan-gerakan dalam tahap ini belum menjadi gerakan yang bersifat otomatis. Pada tahap ini siswa ataupun anak masih menggunakan pikirannya untuk melakukan suatu gerakan, tetapi waktu yang diperlukan untuk berpikir lebih sedikit dibanding pada waktu dia berada pada tahap kognitif. Gerakannya sudah tidak kaku karena waktu yang dipergunakan untuk berfikir lebih pendek.

3. Tahap otonomi

Pada tahap ini seorang siswa telah mencapai tingkat otonomi yang tinggi, proses belajarnya sudah hampir lengkap meskipun dia masih dapat memperbaiki gerakan-gerakan yang dipelajarinya. Tahap ini disebut tahap otonomi karena siswa sudah tidak memerlukan kehadiran instruktur untuk melakukan gerakan-gerakan. Pada tahap ini gerakan yang dilakukan secara spontan, oleh karenanya gerakan yang dilakukan juga tidak mengharuskan pembelajaran untuk memikirkan tentang gerakannya.²⁷ Pola Guru dan Orang Tua terhadap Perkembangan Psikomotorik Anak, yaitu :

1) Pola Permainan atau Out Bond

Model yang satu ini mungkin menjadi yang terfavorit. Hal ini karena pada out bond terdapat beberapa macam permainan-permainan yang semuanya memiliki manfaat atau memiliki tujuan tertentu. Terutama dalam peningkatan kemampuan psikomotorik anak. Dalam setiap permainan yang ada pada out bond terdapat makna yang tersirat ataupun tersurat. Out bond melatih keterampilan kerjasama dalam team dan melatih kemampuan psikomotorik anak. Kesulitan yang ada dalam setiap permainan yang ada pada out bond menuntut para peserta untuk bekerjasama dan menguras kreatifitasnya dalam bertindak. Dengan adanya kreatifitas tersebut maka kemampuan psikomotorik anak akan meningkat dan berkembang dan anak pun akan memperoleh kesenangan.

²⁷ *Ibid*

2) Pola Meniru

Dalam model ini guru menyuruh anak didik untuk menirukan atau mengikuti apa yang diinginkan oleh guru. Model meniru dilakukan guna memberi contoh kepada anak didik agar bisa mengikuti apa yang diinginkan oleh gurunya. Seperti pada saat guru mengajarkan menari, maka anak didik harus benar-benar memperhatikan apa yang dicontohkan oleh gurunya itu kemudian anak tersebut harus bisa melakukan apa yang baru saja dicontohkan oleh gurunya tersebut.

3) Pola Kelompok Belajar dan Bermain

Model ini sangat baik dilakukan pada tahap kanak-kanak atau SD karena pada tingkat ini kecenderungan anak adalah berkelompok dan bermain. Dengan bermain sambil belajar maka tingkat psikomotorik anak akan berkembang dengan cepat pula. Salah satu prinsip belajar adalah menyenangkan, maka dengan bermain akan menghadirkan rasa senang dalam belajar. Dapat diharapkan belajar psikomotorik dengan hati senang akan menghasilkan kemampuan motorik yang berkualitas.²⁸

4) Stimulasi Untuk Meningkatkan Potensi Psikomotorik

Peningkatan potensi psikomotorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan anak menstimulasi mereka untuk bergerak secara bebas. Stimulasi dapat dilakukan dengan menyediakan ruang gerak yang memungkinkan untuk berlari melompat dan menggerakkan seluruh anggota tubuhnya dengan cara-cara yang maksimal. Selain itu penyediaan alat bermain diperlukan untuk mendorong anak meningkatkan koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuhnya. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan kemampuan psikomotorik kasar, koordinasi halus (*finer coordination*), fisik dan stamina. Tumbuh kembang potensi psikomotorik anak memerlukan stimulasi-stimulasi guna tercapai pengoptimalannya. Pada anak-anak dapat dilakukan stimulasi diantaranya dengan:

²⁸ *Ibid*

- a. Diberikan dasar-dasar keterampilan untuk menulis dan menggambar
- b. Keterampilan berolah raga atau menggunakan alat olah raga
- c. Gerakan-gerakan permainan, seperti melompat memanjat dan berlari
- d. Baris-berbaris secara sederhana

Kemampuan psikomotorik ini erat kaitannya dengan kemampuan anak dalam menggerakkan dan menggunakan otot tubuhnya, kinerja, imajinasi, kreativitas, dan karya-karya intelektual. Beberapa contoh kegiatannya yaitu berenang, berlari, melompat, menari, melukis, menendang, dan sebagainya. Penilaian psikomotorik dapat dilakukan dengan cara observasi atau pengamatan pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Dalam penjelasan hasil belajar psikomotor dapat dibedakan menjadi lima tahap, yaitu:²⁹

1. Imitasi adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan sederhana dan sama persis dengan yang dilihat atau diperhatikan sebelumnya. Contohnya, seorang siswa dapat memukul bola dengan tepat karena melihat cara guru melakukan hal tersebut sebelumnya.
2. Manipulasi adalah kemampuan melakukan kegiatan sederhana yang belum pernah dilihat tetapi berdasarkan pada pedoman atau petunjuk saja. Sebagai contoh, seorang siswa dapat memukul bola dengan tepat hanya berdasarkan pada petunjuk guru atau teori yang dibacanya.
3. Kemampuan tingkat presisi adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan yang akurat sehingga mampu menghasilkan produk kerja yang tepat. Contoh, siswa dapat mengarahkan bola yang dipukulnya sesuai dengan target yang diinginkannya.
4. Kemampuan pada tingkat artikulasi adalah kemampuan melakukan kegiatan yang kompleks dan tepat sehingga hasil kerjanya merupakan sesuatu yang utuh. Contoh, seorang siswa dapat mengejar bola kemudian memukulnya dengan cermat sehingga arah bola sesuai dengan target yang diinginkan. Dalam hal ini, siswa sudah dapat melakukan tiga kegiatan yang tepat, yaitu

²⁹ Dave R, *psychomotor Domain* (Berlin:International Coference of Educational, 1967)

lari dengan arah dan kecepatan tepat serta memukul bola dengan arah yang tepat pula.

5. Kemampuan pada tingkat naturalisasi adalah kemampuan melakukan kegiatan secara reflek, yakni kegiatan yang melibatkan fisik saja sehingga efektivitas kerja tinggi. Sebagai contoh, tanpa piker panjang siswa dapat mengejar bola kemudian memukulnya dengan cermat sehingga arah bola sesuai dengan target yang diinginkan.³⁰

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa domain psikomotor dalam taksonomi instruksional pengajaran adalah lebih mengorientasikan pada proses tingkah laku atau pelaksana, fungsinya untuk meneruskan nilai yang terdapat lewat kognitif dan diinternalisasikan lewat afektif sehingga mengorganisasikan dan diaplikasikan dalam bentuk nyata oleh domain psikomotorik ini.

Ranah psikomotorik meliputi enam jenjang kemampuan, yaitu gerakan reflek ialah tindakan yang timbul tanpa sadar dalam menjawab rangsangan, gerakan fundamental yang dasar maksudnya pola-pola gerakan yang dibentuk dari paduan gerakan-gerakan reflex dan merupakan dasar gerakan terampil kompleks, kemampuan perceptual ialah interpretasi stimulasi dengan berbagai cara yang memberi data untuk siswa membuat penyesuaian dengan lingkungannya, kemampuan fisik ialah karakteristik fungsional dari kekuatan organic yang esensial bagi perkembangan gerakan yang sangat terampil, gerakan terampil ialah suatu tingkat efisiensi apabila melakukan tugas-tugas gerakan kompleks yang didasarkan atas pola gerakan yang interen, dan komunikasi nondiskursif ialah komunikasi melalui gerakan tubuh mulai dari ekspresi muka sampai gerakan koreografis yang rumit.³¹ Hasil belajar psikomotor (keterampilan) dapat diukur melalui:

1. Pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku peserta didik selama proses pembelajaran praktik berlangsung.
2. Sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan jalan memberikan tes kepada peserta didik untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

³⁰ *Ibid*

³¹ Mulyadi, *Evaluasi Pendidikan* (Malang: Uin Maliki Press, 2010), H 28-29

3. Beberapa waktu sesudah pembelajaran selesai dan kelak dalam lingkungan kerjanya.

Ranah psikomotorik merupakan proses pengetahuan yang lebih banyak didasarkan dari pengembangan proses mental melalui aspek-aspek otot dan membentuk keterampilan siswa. Dalam pengembangannya pendidikan psikomotorik disamping mencakup proses yang menggerakkan otot, juga telah berkembang dengan pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan hidup.³² Naturalisasi pada ranah psikomotorik merupakan gerakan otomatis atau tindakan yang dilakukan secara refleks atau tidak dirancang terhadap ransangan dari luar yang diberikan suatu organ atau bagian tubuh. Faktor-faktor yang mendorong keterampilan motorik anak ada empat, yaitu:

1. Pertumbuhan dan perkembangan sistem syaraf (nervous system)

Pertumbuhan saraf dan perkembangan kemampuannya membuat inteligensi (kecerdasan) anak meningkat dan mendorong timbulnya pola-pola tingkah laku baru. Semakin baik perkembangan kemampuan sistem saraf seorang anak akan semakin baik dan beraneka ragam pula pola-pola tingkah laku yang dimilikinya. Berbeda dengan organ tubuh lainnya, organ sistem saraf apabila rusak tak dapat diganti atau tumbuh lagi. Seorang anak yang luka berat pada bagian kakinya hingga sebagian dagingnya terlepas dapat disembuhkan dan bagian yang hilang itu tumbuh lagi karena obat dan gizi. Namun, kalau anak itu terluka pada bagian kepalanya hingga salah satu struktur subsistem saraf rusak atau terputus, misalnya anak tersebut akan mengalami gangguan ingatan, gangguan bicara, gangguan pendengaran gangguan pengecapian rasa, atau gangguan-gangguan lainnya tergantung subsistem saraf mana yang rusak. Gangguan ini hampir dapat dipastikan bersifat permanen, jaringan serabut saraf yang rusak atau hilang terlalu sulit atau bahkan mustahil dapat tumbuh lagi meskipun lukanya sendiri sudah sembuh.

³² Sukardi, *Evaluasi Pendidikan Prinsip & Operasional* (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 76

2. Pertumbuhan otot-otot

Otot adalah jaringan sel-sel yang dapat berubah memanjang dan juga sekaligus merupakan unit atau kesatuan sel yang memiliki daya mengkerut (contractile unit). Diantara fungsi-fungsi pokoknya adalah sebagai pengikat organ-organ lainnya dan sebagai jaringan pembuluh yang mendistribusikan sari makanan.

Peningkatan tonus (tegangan otot) anak dapat menimbulkan perubahann dan peningkatan aneka ragam kemampuan dan kekuatan jasmaninya. Perubahan ini nampak sangat jelas pada anak yang sehat dari tahun ke tahun dengan semakin banyaknya keterlibatan anak tersebut dalam permainan yang bermacam-maca, atau dalam membuat kerajinan tangan yang semakin meningkat kualitas dan kuantitasnya dari masa ke masa. Perlu dicatat bahwa dalam pengembangan keterampilan terutama dalam berkarya nyata seperti membuat mainan sendiri, melukis, dan seterusnya, peningkatan dan perluasan (intensifikasi dan ekstensifikasi) pendaaygunaan otot-otot anak tadi bergantung pada kualitas pusat sistem saraf dalam otaknya.³³

3. Perkembangan dan pertumbuhan fungsi kelenjar endokrin (endocrine glands)

Kelenjar endokrin secara umum merupakan kelenjar dalam tubuh yang memproduksi hormone yang disalurkan ke seluruh bagian dalam tubuh melalui aliran darah. Berubahnya fungsi kelenjar-kelenjar endokrin seperti adrenal (kelenjar endokrin) yang meliputi bagian atas ginjal dan memproduksi bermacam-macam hormone dan kelenjar pituitary (kelenjar bagian bawah otak yang memproduksi dan mengatur berbagai hormon), juga menimbulkan pola-pola baru tingkah laku anak ketika menginjak usia SMP.³⁴

4. Perubahan struktur jasmani

Semakin meningkat usia anak akan semakin meningkat pula ukuran tinggi semangkit meningkat pula ukuran tinggi dan bobot serta proporsi tubuh

³³ Sukardi, *Evaluasi Pendidikan Prinsip & Operasional* (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 76

³⁴ Sukardi, *Evaluasi Pendidikan Prinsip & Operasional* (Jakarta Timur: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 76

pada umumnya. Perubahan jasmani ini akan banyak berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan dan kecakapan keterampilan motoric anak. Kecepatan berlari, kecepatan bergerak, kecepatan menyalin pelajaran, keindahan melukis dan sebagainya akan terus meningkat seiring dengan proses penyempurnaan struktur jasmani siswa. Namun kemungkinan perbedaan hasil belajar psikomotor seorang siswa dengan siswa yang lainnya selalu ada, karena kapasitas ranah kognitif juga berperan dalam menentukan kualitas dan kuantitas prestasi ranah karsa, dan pengaruh perubahan fisik juga tampak pada sikap dan perilakunya terhadap orang lain, karena perubahan fisik itu sendiri mengubah konsep diri pada anak tersebut.

b. Macam – macam psikomotorik anak

a. Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar adalah perkembangan dari unsur kematangan, pengendalian gerak tubuh serta perkembangan tersebut erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Perkembangan motorik kasar bila gerakan yang dilakukan melibatkan sebagian besar bagian tubuh dan memerlukan tenaga karena dilakukan otot-otot yang besar, di mana gerakan ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, dan perkembangan fisik anak. Gerakan-gerakan yang menggunakan motorik kasar antara lain berlari, melompat, dan menendang.³⁵ Fungsi pengembangan motorik kasar, antara lain:

- 1 Sebagai alat pemacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesehatan untuk anak
- 2 Sebagai alat untuk membentuk, membangun serta memperkuat tubuh anak
- 3 Untuk melatih keterampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak
- 4 Alat untuk meningkatkan perkembangan emosional
- 5 Alat untuk meningkatkan perkembangan sosial

³⁵ Amyeni, „Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Sambil Beryoga Di Taman Kanak-Kanak Darul Falah Padang“, 1.1 (2012),h.3

6 Alat untuk menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi.³⁶

b. Motorik halus

Aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak untuk mengamati sesuatu, melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat, misalnya kemampuan menggambar dan memegang suatu benda. Hal ini memerlukan tenaga serta koordinasi yang cermat. Keterampilan motorik halus baru mulai berkembang, yang diawali dengan kegiatan yang amat sederhana. Keterampilan motorik halus lebih lama pencapaiannya daripada keterampilan motorik kasar karena keterampilan motorik halus membutuhkan kemampuan yang lebih sulit, misalnya konsentrasi, control, kehati-hatian dan koordinasi otot tubuh yang satu dengan yang lain. Seiring dengan penambahan usia anak, kepandaian anak akan kemampuan motorik halusnya semakin berkembang dan maju pesat. fungsi pengembangan motorik halus, antara lain :

1. sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan gerak kedua tangan.
2. Sebagai alat untuk mengembangkan koordinasi kecepatan tangan dengan gerakan mata.
3. Sebagai alat untuk melatih penguasaan emosi.

c. Kawasan psikomotorik.

Ranah psikomotorik kebanyakan dari kita menghubungkan aktivitas motor dengan pendidikan fisik dan atlet, tetapi banyak subjek lain, seperti menulis dengan tangan dan pengolahan kata juga membutuhkan gerakan.³⁷ Kawasan psikomotorik yaitu kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan fisik.³⁸ Rincian dalam ranah ini tidak dibuat oleh bloom, namun oleh ahli lain yang berdasarkan ranah yang dibuat oleh bloom, antara lain:

³⁶ Amyeni, „Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Sambil Beryoga Di Taman Kanak-Kanak Darul Falah Padang”, 1.1 (2012),h.3

³⁷ John W, Santrock, *psikologi Pendidikan, terj. Tri Wibowo* (Jakarta: Kencana, 2007), h. 469

³⁸ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 298

1. Persepsi (perception)

Kemampuan untuk menggunakan isyarat-isyarat sensoris dalam memandu aktivitas motoric. Penggunaan alat indra sebagai rangsangan untuk menyeleksi isyarat menuju terjemahan, misalnya, pemilihan waktu.

2. Kesiapan (set)

Kemampuan untuk menempatkan dirinya dalam memulai suatu gerakan. Kesiapan fisik, mental, dan emosional untuk melakukan gerakan. Misalnya, posisi star dalam lomba lari.

3. Gerakan terbimbing (Guided Response)

Kemampuan melakukan suatu gerakan sesuai dengan contoh yang telah diberikan.³⁹ Tahap awal dalam mempelajari keterampilan yang kompleks termasuk di dalamnya imitasi dan gerakan coba-coba. Misalnya, membuat lingkaran di atas pola.

4. Gerakan yang terbiasa (menchanical response)

Kemampuan melakukan gerakan tanpa memperhatikan lagi contoh yang diberikan karena sudah dilatih secukupnya. Membiasakan gerakan-gerakan yang telah dipelajari hingga tampil meyakinkan dan cakap, misalnya melakukan lompat tinggi dengan tepat.

5. Gerakan yang kompleks (Complex response)

Kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap dengan lancar, tepat, dan efisien. Gerakan motoris yang terampil di dalamnya terdiri pola-pola gerakan yang kompleks. Misalnya, bongkar pasang peralatan dengan tepat.

6. Penyesuaian pola gerakan (adjustment)

Kemampuan untuk mengadakan perubahan dan menyesuaikan gerakan dengan persyaratan khusus yang berlaku.⁴⁰ Keterampilan yang sudah berkembang sehingga dapat disesuaikan dalam berbagai situasi. Misalnya, keterampilan bertanding.

³⁹ W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran* (Jakarta: Gramedia, 2007), h.153

⁴⁰ Dimiyati dan mudjiono, *belajar dan pembelajaran*, h 30

7. Kreativitas (creativity)

Kemampuan untuk melahirkan pola gerakan baru atas dasar prakarsa atau inisiatif sendiri. misalnya, kemampuan membuat kreasi tari baru.

Dalam perkembangan motorik dan keterampilan anak-anak usia sekolah dasar mengalami masa-masa perkembangan motorik dan keterampilan yang berbeda-beda. Pada usia 5-8 tahun, anak mulai berurusan dengan kemampuan pengelolaan tubuhnya dan keterampilan dasar seperti keterampilan berpindah tempat (lacomotor), gerak statis di tempat (nonlacomotor), dan gerak memakai anggota badan (manipulative). Pada usia di atasnya, anak-anak mulai matang menguasai keterampilan khusus, dari mulai keterampilan manipulative lanjutan hingga kegiatan-kegiatan berirama dan permainan, sneak, kegiatan di air, dan kegiatan untuk pembinaan kebugaran jasmani. Dalam beberapa cabang olahraga, tahapan pencapaian keterampilan tingkat tinggi pun sudah dapat mulai dilaksanakan di kelas-kelas akhir SD, misalnya senam, loncat indah, dan renang.

C. Pembelajaran Penjaskes

Belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responnya menurun. Dalam belajar ditemukan adanya hal berikut:

1. Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pembelajaran,
2. Respon si pembelajar, dan
3. Konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut. Pemekuat terjadi pada stimulus yang menguatkan konsekuensi tersebut. Sebagai ilustrasi, perilaku respons anak yang baik diberi hadiah, sebaliknya, perilaku respons anak yang tidak baik diberi teguran dan hukuman.

Belajar adalah asosiasi artinya proses belajar dapat dijelaskan dengan memahami anatara stimulus dan respon. Belajar adalah sebuah proses yang kompleks yang di dalamnya terkandung bebrapa aspek, yaitu:⁴¹

⁴¹ Pratiwi, endang dkk.2018. *dasar-dasar Pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar*. (jawa timur: CV Pustaka Jati)

1. Bertambahnya jumlah pengetahuan
2. Adanya kemampuan mengingat dan memproduksi
3. Ada penerapan pengetahuan
4. Menyimpulkan makna
5. Menafsirkan dengan realitas
6. Adanya perubahan sebagai pribadi

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran.⁴² Dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pembelajaran adalah sebagai suatu cara yang dikembangkan dengan kaidah-kaidah tertentu sehingga dapat membentuk sebuah bidang pengetahuan tersendiri yang dapat dipelajari dan kemudian diaplikasikan dalam pembelajaran. Proses belajar akan berjalan sesuai apa yang diinginkan apabila semua faktor yang mempengaruhinya dapat dimanfaatkan secara baik dan benar, sehingga nantinya akan berpotensi untuk menghasilkan proses belajar yang optimal.

Rata-rata peserta didik menyukai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena banyak melakukan gerak tubuh yang membuat mereka merasa bebas dan tidak terkekang. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmanai pengetahuan dan perilaku untuk sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif.⁴³ Dalam praktiknya untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah dalam pendidikan jasmani seperti kognitif, afektif dan psikomotorik pada siswa. Melalui pengajaran olahraga dengan meningkatkan keterampilan-keterampilan gerak, tujuan pendidikan jasmanai dapat dicapai dengan maksimal.

⁴² Novita. (2013). *Survei Minat Siswa Siswi Dalam Pembelajaran Penjas Di Smp Negeri 3 Samalantan*. Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Vol.2 N0.5

⁴³ Samsudin. 2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Prenada Media Group

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan total, yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan pengembangan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani.⁴⁴

Kemudian pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktifitas jasmani.⁴⁵

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan, pendidikan yang dirancang secara sistematis dan terstruktur, sehingga dalam praktiknya memberikan manfaat dalam setiap implementasi pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu secara organik, neumoskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani dalam praktiknya harus dilakukan secara berkesinambungan dengan berbagai aktivitas, dan diajarkan pada sekolah dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Maka dari itu peran dari pendidikan jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia itu sendiri. Tujuan dari pendidikan jasmani menurut beberapa ahli antara lain. Tujuan pendidikan jasmani, yaitu:⁴⁶

- a. Melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani untuk meletakkan karakter yang kuat,
- b. Membangun landasan kepriadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama,
- c. Melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani menumbuhkan kemampuan berfikir kritis,

⁴⁴ Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan jasmani: Filosofi, pembelajaran, dan masa depan*. Bandung: Penerbit Nuansa

⁴⁵ Listyarini, A, Erlina,. (2012). *Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Jurnal MEDIKORA Vol. VIII, No 2 April 2012.

⁴⁶ *Ibid*

- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani,
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta setrategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktifitas ritmis, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education).

Kemudian tujuan pendidikan jasmani adalah Empat ranah dalam pendidikan jasmani yaitu jasmani, kognitif, afektif dan psikomotorik menjadi bagian dari pendidikan jasmani. Semuanya dipandang bahwa pendidikan jasmani merupakan tujuan sementara, dan menjadikan pendidikan jasmani menjadi tujuan akhir. Maka dari itu pendidikan jasmani menjadi penguat dan pelengkap tujuan pendidikan.⁴⁷

Dari pendapat kedua ahli dapat disimpulkan, tujuan pendidikan jasmani adalah membangun karakter yang baik kepada anak agar anak memiliki kepribadian yang kuat, sikap cinta damai dan toleransi dengan lingkungan sekitar. Kemudian untuk membangkitkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.

Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka pada pembelajaran jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan. Ada tiga sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu: (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, (3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkan dalam gerak praktek.⁴⁸ Manfaat mata pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Didalamnya anak-anak dapat belajar sambil

⁴⁷ Sukintaka. (2004: 55). *Tujuan Pendidikan Jasmani*, Jakarta : Depdikbud.

⁴⁸ Widayati, esti dkk. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*, Vol.27, Majalah ilmiah Olahraga (MAJORA), 2021, hal. 13-17

bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmaniah adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat dan mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensi dirinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini sangatlah perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik,

neorumuskuler, interpelatif, sosial, dan emosional.⁴⁹ Pendidikan jasmani mempunyai kelebihan dibanding dengan pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari teori ilmu keolahragaan (kognitif/intelektual), tetapi juga melakukan praktek keolahragaan tersebut (psikomotor) dan melakukan sosialisasi, komunikasi, menghayati serta pengaruh kejiwaan pada anak didik (Afektif).⁵⁰ Mekanisme dalam implementasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Persiapan proses pembelajaran menyangkut penyusunan desain (rancangan) kegiatan belajar-mengajar, tujuan, metode, media, sumber, evaluasi, dan kegiatan belajar siswa.

2. Tahap pelaksanaan

Keberhasilan proses pembelajaran banyak bertumpu pada sikap dan cara belajar siswa, baik perorangan maupun kelompok, memelihara suasana pembelajaran yang dinamis dan menyenangkan merupakan kondisi esensial yang perlu tercipta dalam setiap proses pembelajaran.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi merupakan laporan (akhir) dari proses pembelajaran, khususnya laporan tentang kemajuan dan prestasi belajar siswa, evaluasi yang baik adalah menggunakan alat ukur yang tepat (valid), dapat dipercaya (reliable) dan memadai (adequate). Pengukuran tingkat keberhasilan belajar siswa dapat dilakukan dengan menggunakan tes tertulis (written test), tes lisan (oral test), dan tes praktik (performance).

4. Tahap tindak lanjut

Dilakukan dengan dua cara yaitu:

- 1) Promosi adalah penetapan untuk melangkah dan peningkatan lebih lanjut atas keberhasilan siswa, bentuk promosi bisa berupa melanjutkan bahasan atau keputusan tentang kenaikan kelas.

⁴⁹ Buchar, C.A.(1983). *Foundation of Physical Education & Sport*. St.Louis, Missouri: Mosby Co.

⁵⁰ Effendi C. dan Hernawati L. (2009). *Puskesor dan sport Clinic. Buku Saku Cedera Olahraga*. Surabaya: Airlangga University Press

2) Rehabilitas adalah perbaikan atas kekurangan yang telah terjadi dalam proses pembelajaran, bentuknya berupa remedial (remedial teaching).⁵¹

Ruang lingkup penjasokes sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru. Ruang lingkup ini bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotor pada diri siswa, yaitu sebagai berikut:

1) Pembentukan tubuh

Peranan pendidikan jasmani terhadap pembentukan tubuh, dapat dilihat dari semua bentuk pembelajaran materinya yang memerlukan aktivitas fisik yang pasti melibatkan aktivitas otot.

2) Pembentukan prestasi

Untuk mencapai suatu prestasi maksimal banyak komponen fisik yang perlu dipenuhi. Pembelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu sarana untuk membentuk dan mengembangkan komponen fisik.

3) Pembentukan sosial

Kehidupan manusia tidak lepas dari norma-norma kehidupan dan tidak dapat melepaskan diri dari kehidupan sosial. Dalam kehidupan sosial, anak-anak akan tumbuh berkembang serta akan menemukan pribadinya masing-masing. Ia akan menyadari keadaan dirinya, bahwa ia berada di tengah-tengah manusia yang lainnya. Keadaan masa-masa berada di sekolah anak-anak akan merasakan terjadinya perubahan dan memperoleh berbagai pengalaman, hal ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

4) Keseimbangan mental

Kehidupan di zaman modern seperti sekarang ini, banyak tuntutan yang serba kompleks hingga akan menimbulkan ketegangan-ketegangan dan konflik-konflik batin yang serba tidak menentu.

5) Kecepatan proses berpikir

Proses pendidikan jasmani menuntut peserta didiknya untuk sensitif terhadap situasi yang di hadapinya. Mereka harus memiliki daya

⁵¹ Rosdiana, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta

penginderaan dan kecepatan di dalam proses berpikirnya, serta harus dapat dengan segera mengambil suatu keputusan yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat, yaitu agar segera dapat bertindak dalam melakukan kegiatannya sehingga tidak tertinggal oleh teman-teman bermainnya.

6) Pembentukan kepribadian

Pelajaran pendidikan jasmani, hendaknya dapat dimanfaatkan oleh anak-anak sebaik-baiknya dengan dibimbing dan dikembangkan, serta diarahkan kepada hal-hal yang positif agar bermanfaat bagi kelangsungan hidupnya.⁵²

Banyak manfaat yang dapat diambil dari pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dengan demikian aktivitas jasmani dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rileks, dan tenang sehingga terbebas stress. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya.⁵³

Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas. Perilaku yang didapatkan melalui program sekolah tidak hanya sebatas dilingkup tersebut faktor dari luar sekolah juga berpengaruh terhadap perkembangan karakter dan perilaku anak. Dengan demikian, anak merasa diperhatikan sehingga semakin termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani. Masyarakat juga harus turut

⁵² *Ibid*

⁵³ Pratiwi, endang dkk.2018. *dasar-dasar Pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar*. (jawa timur: CV Pustaka Jati)

serta dalam pemberian kesempatan bagi anak-anak untuk melakukan aktivitas jasmani.⁵⁴

D. Kajian Terdahulu

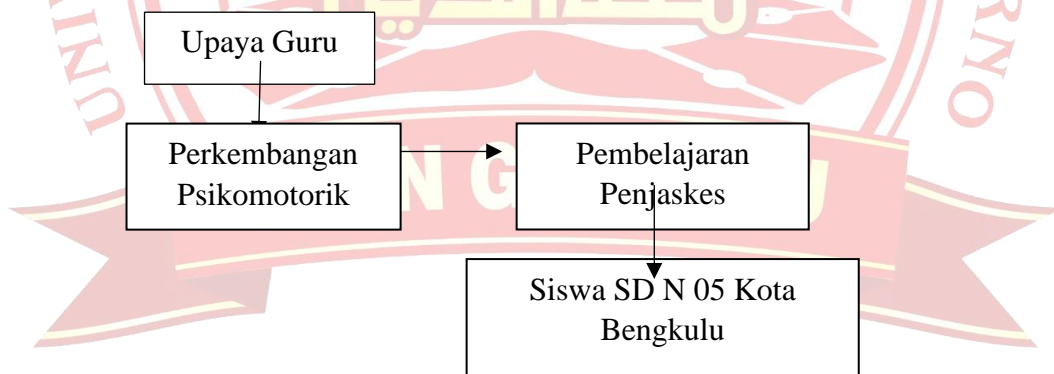
No	Nama Pengarang	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Romas Ade setiawan	Upaya guru dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik siswa pada pembelajaran pendidikan kewarganegaraan di kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Sambu kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2013/2014	Sama-sama meneliti tentang kemampuan psikomotorik anak dan metode penelitian yang digunakan sama.	Pembelajaran, waktu dan tempat penelitian yang di teliti berbeda.
2.	Yindri Hazizah	Pengaruh Sikap Percaya Diri Terhadap Peningkatan Psikomotorik Peserta Didik Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas III Mi Nurul Islam Kota Lubuklinggau	Sama-Sama meneliti tentang psikomotorik anak.	Peneliti ini membahas tentang pengaruh sikap percaya diri dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.
3.	Eva Dwi Lestari	Pengembangan Seni Tari Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun di PAUD Machita Kota Bengkulu	Membahas tentang motorik anak	Penelitian ini membahas tentang pengembangan seni tari untuk meningkatkan motorik kasar anak dan menggunakan metode penelitian pengembangan atau disebut dengan Research and Development (R&D).
4.	Jamilah Lestari	Strategi Guru Dalam	Metode yang digunakan sama	Penelitian ini meneliti tentang

⁵⁴ *Ibid*

		Mengembangkan Motorik Kasar Anak Pada Permainan Tradisional Lompat Tali Di Tk Majleha Desa Sukamenang Kecamatan Karang Jaya Kabupaten Musi Rawas Utara	dan juga meneliti tentang perkembangan motorik anak.	perkembangan motorik kasar anak pada permainan tradisional dan tempat penelitiannya di Tk Majleha Desa Sukamenang Kecamatan Karang Jaya Kabupaten Musi Rawas Utara
5.	Oktafiana Kiranida	Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pembelajaran Penjaskes	Penelitian ini juga membahas perkembangan motorik anak sekolah dasar pada pembelajaran penjaskes	Metode penelitian ini menggunakan Skala Baku Basic Emphaty Scale (BES) yang diadaptasi

Table 2.1 Kajian Terdahulu

E. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir