



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 2 Juli 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

UPAYA PENINGKATAN AKTIVITAS GERAK LOKOMOTOR DAN NONLOKOMOTOR MENGGUNAKAN MODEL PERMAINAN PADA SISWA UPT SPF SD INPRES BERTINGKAT BARA - BARAYA II

A.M. Setiawan Rahmad¹, Muhammad Rachmat Kasmad², Try Ade Poetra³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: aqilrahmad19@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: m.rachmat.k@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II

Email: tryadepoetra96@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised;03-04-2023

Accepted;04-05-2023

Published,25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa pada gerak dasar , yang meliputi tugas lokomotor dan non-lokomotor , dengan menggunakan metode permainan SD Inpres Bertingkat Bara -Baraya II . Penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (PTK) dan dilakukan dalam dua tahap. Tiap siklus melibatkan langkah-langkah seperti perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Permainan seperti “ibu berkata”, “lari tepuk bahu”, “katak dan bangau berlomba”, serta “lomba pindah kelereng” digunakan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka. Hasilnya, keterampilan siswa meningkat dari 90% pada siklus pertama menjadi 97% pada siklus kedua. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan bermain tidak hanya efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak, Namun, hal ini juga berfungsi untuk mendorong siswa agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, meskipun sekolah menghadapi keterbatasan fasilitas.

Key words:

Metode bermain, gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, pendidikan jasmani



artikel global journal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merujuk pada proses pembelajaran yang memanfaatkan berbagai kegiatan fisik, permainan, dan olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (Azis *et al.*, 2022). Menurut Rosdiani (2014) “Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas fisik untuk membawa perubahan positif pada setiap individu”. Dari sudut pandang pembangunan manusia, pendidikan jasmani dipandang sebagai bagian integral yang berkontribusi pada pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, serta pengembangan keterampilan motorik dan nilai-nilai seperti sportivitas dan sikap mental (BSNP, 2006 dalam Agustini *et al.*, 2016). Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar sangatlah vital, sebab pada tahap ini, anak-anak mengalami perkembangan fisik yang pesat dan peningkatan keterampilan motorik yang signifikan dan berfungsi sebagai dasar bagi perkembangan mereka menjadi individu berkualitas di masa depan (Agustini *et al.*, 2016).

Banyak anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan keterampilan gerak dasar mereka. Oleh karena itu, peranan Guru Pendidikan Jasmani sangat penting untuk menyediakan pembelajaran gerak dasar yang baik, agar siswa mampu melaksanakan gerakan dasar dengan tepat. Pada masa kanak-kanak, perkembangan keterampilan gerak sangat menonjol, terutama dalam hal gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Proses perbaikan dan penyempurnaan gerakan dasar umumnya terjadi di usia ini. Ketika anak-anak mendekati masa remaja, mereka dapat menguasai gerakan yang lebih kompleks dengan menggunakan keterampilan gerak sesuai dengan kebutuhan mereka. Di awal masa dewasa, berbagai organ tubuh mencapai fungsi terbaiknya, dan kondisi fisik juga mencapai tingkat kematangan yang maksimal (Arif, 2017).

Gerakan dasar yang perlu dikuasai oleh anak mencakup Gerak Locomotor, Gerak Non-Loocomotor, dan Gerak Manipulatif. Namun, dalam penulisan ini, perhatian akan diberikan pada Gerak Locomotor dan Gerak Non-Loocomotor. Aspek praktis menunjukkan bahwa masih banyak anak yang melakukan gerakan dasar dengan cara yang tidak tepat seperti, melompat, berjalan, dan berlari. Menurut Yudanto, (2011) gerak lokomotor dapat dijelaskan sebagai tipe gerakan yang bertujuan untuk memindahkan tubuh dari satu lokasi ke lokasi lainnya.

Menurut Saputra (2000) “Gerak non-lokomotor mencakup gerakan yang dilakukan tanpa mengubah posisi tubuh. Berbagai gerakan terlibat dalam aktivitas ini, seperti menekuk, meregang, mendorong, menarik, mengangkat, menurunkan, melipat, memutar, dan melambungkan”. Beberapa contoh gerakan non-lokomotor mencakup berputar, meliuk, mendorong, mengangkat, mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok dan mendarat (Sukintaka, 1992).

Husdarta (2011:21) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan program yang dijalankan melalui berbagai gerakan dan kegiatan olahraga. Ini menegaskan bahwa aktivitas seperti permainan dan olahraga berfungsi sebagai alat dalam proses pendidikan. Di Sekolah Dasar, pelaksanaan pendidikan jasmani memiliki karakteristik tertentu, dengan penekanan pada

penguasaan keterampilan dasar dari berbagai cabang olahraga. Umumnya, pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, termasuk pada tingkat Sekolah Dasar, memprioritaskan keterampilan praktis serta penggunaan peralatan yang tepat. Namun, banyak sekolah menghadapi kendala karena keterbatasan fasilitas dan sarana yang ada. Dalam kondisi ini, guru diharapkan untuk dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam setiap materi yang diajarkan. Untuk mengatasi tantangan tersebut, guru perlu merumuskan strategi yang efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Menurut Bremer (2014), para pendidik di bidang Pendidikan Jasmani perlu memanfaatkan setiap kesempatan di sekolah untuk meningkatkan kemampuan motorik serta aktivitas fisik siswa. Hal ini bertujuan untuk menciptakan dasar yang kuat bagi gaya hidup sehat dan aktif. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk meraih tujuan tersebut adalah dengan mengaplikasikan olahraga yang berlandaskan permainan.

Permainan diakui sebagai cara yang efektif dalam melaksanakan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, terutama karena anak-anak di usia ini cenderung sangat menggemari berbagai permainan. Karakter psikologis anak-anak pada usia Sekolah Dasar ditandai dengan tingginya aktivitas, keingintahuan yang besar, serta minat terhadap permainan atau persaingan. Dengan sifat-sifat tersebut, metode bermain mempermudah guru dalam mengajarkan gerakan dasar lokomotor dan non-lokomotor di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II. Dwijawiyata (2012:7) menyebutkan bahwa “bermain selain memiliki fungsi edukatif, juga merupakan rekreasi yang menyenangkan anak-anak karena anak-anak dapat menyalurkan ketegangannya dengan cara yang lebih positif”. Selain itu, Shandro (2014:64) mengungkapkan “metode bermain mampu meningkatkan keterampilan dan motivasi belajar siswa karena siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan antusias dan merasa senang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian tindakan kelas (PTK) dan mengadopsi pendekatan kualitatif, dengan fokus pada pemahaman mengenai proses pembelajaran yang berlangsung baik sebelum maupun sesudah tindakan diimplementasikan. Arikunto (2010) menyatakan bahwa PTK mengintegrasikan tiga komponen utama—penelitian, tindakan, dan kelas—yang menunjukkan pengamatan terhadap aktivitas belajar yang secara sengaja dilakukan di dalam kelas. Dalam pengertian yang lebih luas, PTK dapat didefinisikan sebagai penelitian yang bertujuan untuk menerapkan tindakan guna meningkatkan kualitas proses pembelajaran atau mengatasi permasalahan yang muncul pada objek penelitian, serta mengamati hasil atau kegagalan setelah tindakan tersebut diterapkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai perkembangan keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor siswa di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani yang menerapkan pendekatan bermain. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai pengumpul dan analisis data, serta penafsir dan pelapor hasil akhir. Selain itu, peneliti berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani untuk merencanakan tindakan yang akan

dilakukan. Saat menyusun rencana tindakan, peneliti mempertimbangkan tidak hanya ide pribadi tetapi juga masukan dari guru pendidikan jasmani. Kehadiran peneliti dalam PTK sangat penting, karena mereka bertanggung jawab atas pelaksanaan dan pengumpulan data di lapangan. Dalam hal ini, guru pendidikan jasmani di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II berfungsi sebagai pengamat dan reflektor dalam proses penelitian.

Studi ini dilakukan di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, berlokasi di Jalan Abubakar Lambongo, Bara-Baraya, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Sebanyak 42 siswa berpartisipasi dalam penelitian ini. Data yang dikumpulkan bersifat kualitatif, melalui pembelajaran keterampilan gerak lokomotor dan non-lokomotor, menggunakan berbagai metode pengumpulan data seperti lembar observasi, dokumentasi, catatan lapangan, dan wawancara. Sumber utama informasi dalam penelitian ini adalah siswa dan guru Pendidikan Jasmani. Studi ini dilakukan dalam dua bagian, dengan setiap bagian mencakup serangkaian topik yang meliputi: (a) observasi, (b) tindakan, (c) diskusi, dan bagian, d) refleksi. dengan setiap bagian mencakup serangkaian topik yang meliputi: (a) observasi, (b) tindakan, (c) diskusi, dan (d) refleksi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Siklus I

Pengukuran peningkatan keterampilan gerak dasar siswa dapat dilakukan setelah proses pembelajaran selesai dilaksanakan. Penelitian ini khusus menilai kemajuan dalam keterampilan gerak lokomotor. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada siswa di awal dan akhir setiap sesi selama metode bermain diterapkan dalam setiap siklus penelitian.

Tabel 1.3 Hasil Siklus 1

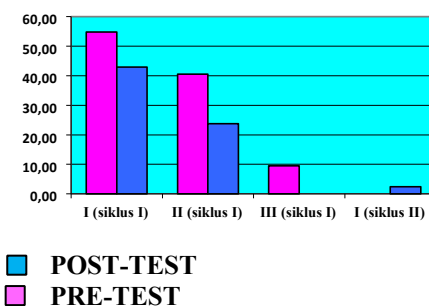
Materi	Tatap muka	Σ Ketidak tuntasan		Persentase	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Jalan, Lari I	23	18	54,76%	42,86%	dan
Lompat	II	17	10	40,48%	23,8%
	III	4	-	9,52%	-

Pada tahap pertama, terdapat 23 siswa yang belum mampu mencapai standar dalam materi berjalan, berlari, dan melompat, yang mewakili 54,76% dari total keseluruhan siswa. Setelah diterapkannya metode bermain, jumlah siswa yang tidak memenuhi kriteria dalam evaluasi akhir berkurang menjadi 18 siswa, atau 42,86%. Di tahap kedua, 17 siswa (40,48%) tidak berhasil dalam pre-test. Setelah metode bermain diterapkan, angka tersebut menurun, hanya 10 siswa atau 23,8% yang belum tuntas pada post-test. Pada tahap ketiga, setelah metode bermain diterapkan secara konsisten, jumlah siswa yang belum tuntas berkurang menjadi 4, dengan persentase 9,51%.

Siklus II

Perubahan keterampilan gerak dasar siswa dapat terlihat setelah proses belajar mengajar berlangsung. Fokus penelitian ini adalah untuk menilai kemampuan siswa dalam gerakan lokomotor dan non-lokomotor. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test yang dilaksanakan pada setiap awal dan akhir pertemuan, mengikuti penerapan metode permainan dalam setiap siklus. Setelah metode ini diterapkan, hanya satu siswa yang gagal memenuhi kriteria yang ditetapkan, dengan presentase kegagalan 2,38%, karena siswa tersebut tidak hadir dalam pelajaran.

Hasil perbandingan pre-test dan post-test menunjukkan penurunan jumlah siswa yang belum memenuhi standar antara siklus pertama dan kedua, yang mengindikasikan adanya perkembangan dalam keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor. Oleh sebab itu, penerapan metode bermain terbukti berhasil mencapai sasaran peningkatan keterampilan di kalangan siswa UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II. Buktinya dapat diamati pada gambar yang dilampirkan.



Gambar 1.1 Grafik Hasil Σ Ketidaktuntasan Siswa Pada Siklus 1 dan Siklus 2

PEMBAHASAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo menghadapi hambatan, khususnya bagi siswa kelas III yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan keterampilan dasar gerak lokomotor dan non-lokomotor. Kendala ini muncul akibat kurangnya fasilitas dan sarana di sekolah. Maka dari itu, penerapan metode bermain menjadi solusi penting untuk mendukung pengembangan keterampilan gerak dasar siswa di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II.

Siklus pertama dalam penelitian ini berlangsung pada 15, 22, dan 29 April 2015. Berdasarkan refleksi yang dilakukan oleh peneliti bersama guru pendidikan jasmani, hasil diperoleh dari tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, hasil pre-test menunjukkan bahwa 54,76% siswa belum bisa melakukan gerakan dasar dengan benar, namun setelah tindakan diterapkan, angka ini turun menjadi 42,86% pada *post-test*. Di pertemuan kedua, 40,48% siswa tidak melaksanakan gerakan dengan benar di *pre-test*, dan setelah *post-test*, angkanya menurun menjadi 23,8%. Pada pertemuan ketiga, hasil *pre-test* mengungkapkan bahwa 90% siswa telah memenuhi indikator keberhasilan gerak dasar lokomotor. Ini membuktikan bahwa penggunaan metode

bermain berhasil dalam meningkatkan kemampuan gerakan dasar lokomotor dan non-lokomotor di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II. dengan tingkat keberhasilan mencapai 90% dari tiga pertemuan. Keberhasilan metode bermain ini sejalan dengan pernyataan Adi (2012:3) bahwa bermain merupakan metode yang sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar anak-anak, karena bermain adalah bagian dari kehidupan mereka.

Setelah peneliti menyelesaikan tindakan pada siklus kedua, post-test menunjukkan peningkatan di mana 97% siswa telah mencapai indikator keberhasilan. Selain itu, guru juga mencapai 100% keberhasilan dalam mengimplementasikan metode bermain. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari siklus pertama ke siklus kedua dalam pengembangan kotak roda gigi lokomotor melalui permainan .peningkatan yang signifikan dari siklus pertama ke siklus kedua dalam pengembangan kotak roda gigi lokomotor melalui permainan . Berdasarkan padahasil di atas hasil diatas, pembelajaran kelas tindakan dianggap berhasil karena adanya perbedaan yang signifikan pada lokomotor dan nonlokomotor dasar siswa UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II .Pembelajaran kelas tindakan dianggap berhasil karena terdapat perbedaan yang signifikan pada lokomotor dan nonlokomotor dasar siswa UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II .

Dari analisis yang telah dilakukan, terlihat bahwa penelitian tindakan kelas dengan metode bermain dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor siswa. Selain itu, keberhasilan guru dalam mengimplementasikan metode pembelajaran, mengelola lingkungan kelas, serta memanfaatkan media juga tercapai, walaupun fasilitas yang ada di sekolah terbatas. Metode bermain yang digunakan sangat sesuai dengan karakteristik anak sehingga membantu tercapainya tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan prestasi lokomoto .dari Permainan yang digunakan sangat sesuai dengan karakteristik anak sehingga membantu tercapainya tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan prestasi lokomoto . dan non-lokomotor. Permainan dasar memberikan integrasi yang menyeluruh dari berbagai tujuan pedagogis dalam pendidikan anak. Contohnya, melalui permainan, pengembangan keterampilan motorik dapat memberikan dampak positif bagi status sosial anak, di mana anak yang lincah dan gesit cenderung lebih menarik perhatian teman sebaya dan dapat muncul sebagai sosok pemimpin (Stanojević & Milenković, 2013).

PENUTUP

Penerapan metode bermain di UPT SPF SD Inpres Bertingkat Bara-Baraya II terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar gerak lokomotor dan non-lokomotor siswa. Penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan, dengan keterampilan siswa meningkat sebesar 90% pada siklus pertama dan 97% pada siklus kedua. Hasil ini menegaskan bahwa metode bermain berperan penting dalam membantu siswa memahami materi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dengan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. 2012. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SD Negeri Gancang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2011/ 2012. Skripsi tidak diterbitkan. UNS: Surakarta.
- Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 229-237.
- Arif, H. (2022). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar. *Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan pada Siswa Sekolah Dasar*.
- Arikunto, S. Suhardjono & Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azis, P. A., Rahayu, E. T., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464-471.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: BSNP
- Bremer, E. & Lloyd, M. 2014. The Importance of Fundamental Motor Skill Proficiency for Physical Activity in Elementary School Age Females. *PHEnex Journal*, (Online), 6(2): 1-12, (<http://ojs.acadiau.ca/index.php/phenex/article/view/1535>.)
- Dwijawiyata. 2012. *Mari Bermain Edisi Revisi*. Semarang: Kanisius.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Mahendra, Agus. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Saputra, Y.M. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Stanojević, I. & Milenković, D. 2013. *Forms of Movement in terms of Elementary Games at Physical Education Classes*. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, (Online).
- Yudanto. 2011. Implementasi Pendekatan Taktik Dalam Pembelajaran Invasion Games di Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.