

**PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF
MELALUI METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN JASMANI
PADA SISWA KELAS V SDN SUKAKARYA 2 KOTA SUKABUMI**

Andys Muhammad Gilang Alfiansyah¹, Firman Maulana²
Universitas Muhamamdiyah Sukabumi^{1,2}
andisgilang@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan metode pembelajaran materi gerak lokomotor dan manipulatif, dengan metode permainan pada siswa kelas V SDN Sukakarya 2 Kota Sukabumi Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model kemmis dan Mc taggrats, pengelolaan data menggunakan *microsoft excel* yang dilaksanakan dengan dua siklus pada siswa kelas V SDN Sukakarya 2 Kota Sukabumi dengan jumlah 24 siswa dari tanggal 30 April 2024 sampai dengan 20 Mei 2024. Hasil nilai pada siklus pertama tersebut dari 24 siswa kelas V SDN Sukakarya 2 Kota Sukabumi mendapatkan nilai teknik berlari rata-rata 1,29, nilai rata-rata teknik melempar 1,08, nilai rata-rata melompat 1,69, nilai rata-rata teknik menendang 1,25, nilai hasil semua siswa 4,79. hasil nilai siklus kedua teknik berlari rata-rata 2,87, teknik melempar 2,91, teknik melompat 2,75, teknik menendang 3,2. penjumlahan nilai semua aspek dari 24 siswa yaitu 11,7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran metode permainan dapat meningkatkan. Simpulan, mengenai pembelajaran siswa kelas V SDN Sukakarya 2 Kota Sukabumi dalam pembelajaran teknik berlari dan melempar, melompat, menendang. dengan metode permainan dapat meningkatkan psikomotorik siswa.

Kata kunci: : Gerak Dasar, Hasil Pembelajaran, Metode Permainan.

ABSTRACT

The purpose of this research was carried out to determine the improvement of learning methods for locomotor movement and manipulative material, using game methods for class V students at SDN Sukakarya 2 Sukabumi City. This research uses the classroom action research (PTK) method with the Kemmis and Mc taggers models, data management uses Microsoft Excel. implemented in two cycles for class V students at SDN Sukakarya 2 Sukabumi City with a total of 24 students from April 30 2024 to May 20 2024. The results of the scores in the first cycle from 24 class V students of SDN Sukakarya 2 Sukabumi City got an average running technique score of 1.29, an average throwing technique score of 1.08, an average jumping score of 1.69, an average technical score of kicked 1.25, the result of all students was 4.79. The results of the second cycle mean running technique 2.87, throwing technique 2.91, jumping technique 2.75, and kicking technique 3.2. The sum of the scores for all aspects from 24 students is 11.7. The research results show that game-method learning can improve. Conclusion, regarding the learning of class V students at SDN Sukakarya 2 Sukabumi City in learning the techniques of running and throwing, jumping, and kicking. Using the game method can improve students' psychomotor skills.

Keywords: Basic Movements, Game Methods, Learning Results

PENDAHULUAN

Hasil observasi yang telah dilaksanakan di SDN Sukakarya 2 Kota Sukabumi

mendapatkan suatu hasil yang dimana menunjukkan bahwa permasalahan yang ada meliputi masih rendahnya kemampuan dasar motorik siswa di kelas V, lalu selanjutnya disekolah tersebut jarang melakukan pengetesan Gerakan lokomotor dan manipulatif dengan metode permainan, kesimpulan yang didapatkan dari hasil pra-observasi yang sudah dilaksanakan yaitu penerapan permainan pada siswa dirasa dalam memberikan suatu inovasi baru dalam pembelajaran penjas dan juga di harapkan dapat meningkatkan gerakdasar motorik pada siswa.

Gerak motorik merupakan gerakan yang terdiri dari lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Aguss, (2021), menyatakan bahwa perkembangan motorik ada dua bentuk yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerak yang menggunakan otot-otot besar pada tubuh, kebanyakan olahraga menggunakan kemampuan motorik kasar.

Agustin et al., (2021), mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan. Siswa sekolah dasar memiliki sifat individu cenderung sangat aktif yang dimana siswa selalu memiliki rasa ingin tahu dan mencoba dalam beberapa gerakan, berlari, melompat dan melempar pada dasarnya Gerakan lokomotor merupakan Gerakan memindahkan tubuh,

Amalia et al., (2020), mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan dari satu tempat menuju tempat yang lain. Sedangkan manipulatif, kemampuan ini dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Menurut Shalilihah & Tambun, (2022), Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

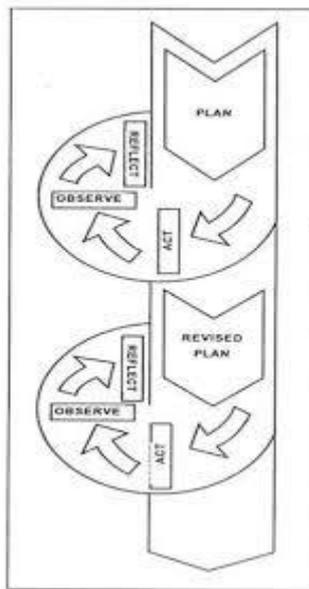
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, siswa dituntut untuk terlibat aktif dalam melakukan tugas gerak. Menurut Syafruddin et al., (2022), Peran Pendidikan jasmani begitu penting guna memberikan ruang kesempatan pada siswa untuk berperan langsung dalam pembelajaran dengan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara terstruktur. disisilain itu pendidikan jasmanai memiliki beberapa tujuan yaitu untuk menghasilkan berbagai pengetahuan, kebugaran jasmani, kesehatan dan kepribadian. Pendidikan jasmani mempunyai beberapa hubungan dalam aspek peningkatan gerak dasar manusia di ranah Pendidikan.

Olahraga dapat dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan ialah bermain dan mengukur kemampuan (bertanding) merupakan ciri-ciri yang hakiki dari padanya. Jadi memang ada hubungan asal antara olahraga dan permainan selain itu olahraga juga berpangkal pada permainan. Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Telah dibahas bahwa tujuan pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia. Untuk mendorong minat siswa, dalam melaksanakan mata pelajaran Pendidikan jasmani, peran guru sangat penting bagi siswa dengan mempersiapkan materi rancangan Pembelajaran

yang berinovasi bagi siswa, salah satunya peningkatan gerak dasar motorik bagi siswa melalui permainan, Dimana bertujuan untuk siswa lebih berperan aktif dalam Upaya peningkatan Teknik Gerakan dasar lokomotor dan manipulatif, dari hasil observasi siswa jarang dilakukan pengetesan dan cenderung kaku dalam materi tidak divariasikan dengan permainan baru .

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui metode pembelajaran untuk peningkatan gerak dasar motorik paada siswa kelas V SDN sukakarya II sukabumi. Sesuai dengan tujuan pnelitian tersebut maka penelitian ini menggunakan pendekatan metode pendekatan PTK (penilaian Tindakan kelas) dengan model kemmis & Mc targats. Metode ini terdiri dari 4 komponen Tindakan diantaranya, perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.



Gambar 1 Model Spiral Kemmis dan Taggart.
Sumber: Rochiarti Wiraatmadja (2009:66)

Perencanaan (*Planning*):

Identifikasi masalah atau yang memerlukan perbaikan ; Merancang rencana tindakan yang spesifik untuk mengatasi masalah tersebut; Menentukan tujuan, strategi, dan alat yang akan digunakan dalam tindakan.

Tindakan (*Action*)

Melaksanakan rencana yang telah dibuat; Mengimplementasikan strategi dan metode yang telah direncanakan.

Pengamatan (*Observation*):

Mengumpulkan data dan informasi selama tindakan berlangsung; Mengamati dampak tindakan terhadap masalah yang diidentifikasi; Mendokumentasikan segala kejadian yang relevan.

Refleksi (*Reflection*):

Menganalisis data yang telah dikumpulkan; Mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah diambil; Menentukan apakah tujuan telah tercapai atau belum; Menyusun rencana untuk siklus berikutnya berdasarkan temuan dan refleksi.

Dengan metode pendekatan model menurut Kemmis dan MC Taggart karena dalam penelitian tersebut guna meningkatkan kemampuan gerak manipulatif dan gerak lokomotor siswa. Dalam penelitian menggunakan perencanaan pembelajaran yang dimana terdapat berisi pembelajaran menggunakan beberapa permainan guna meningkatkan gerak dasar motorik, penelitian ini dilakukan empat pertemuan dengan beberapa jenis permainan yang di fokuskan dalam melempar bola dan menendang bola, peneliti melakukan observasi pada saat pelaksanaan pembelajaran dari awal hingga akhir serta meberikan pre test pada siswa. Kemudian melakukan tahap refleksi dengan menganalisis hasil penelitian siswa dan merefleksi perencanaan pembelajaran.

Kriteria nilai yang dilahat dari hasil penelitian siswa ada beberapa aspek yaitu, aspek psikomotorik dan afektif siswa. Yang dimana aspek psikomotorik meliputi Keterampilan Fisik: Meliputi kemampuan siswa dalam melakukan permainan yang memerlukan koordinasi dan keterampilan motorik. Berlari, melempar menendang dan melompat Proses dan Teknik Menilai bagaimana siswa berlari, melompat, melempardan menendang Bola. kemudian aspek afektif , meliputi Kedisiplinan dan Kerjasama: Melihat seberapa disiplin siswa dalam menjalankan penelitian dan kemampuan mereka bekerja sama di dalam permainan dengan teman., Sikap dan Motivasi: Menilai sikap siswa terhadap penelitian, termasuk minat, antusiasme, dan motivasi siswa dalam permianan. Tanggung Jawab dan Etika: Menilai sejauh mana siswa bertanggung jawab atas tugas mereka dalam meragakan Teknik permainan dan mematuhi etika penelitian.

HASIL DAN DISKUSI

Dengan hasil penelitian yang dilakukan di SDN Sukakarya 2 Sukabumi, hasil observasi di lakukan dengan melakukan wawancara dengan guru- guru dan melakukan pretest dengan permainan bola lempar dan lompat menendang didapati kemampuan Teknik berlari, melempar, melompat dan menndang yang masih kurang ataupun belum terbiasa dikarenakan SD tersebut didsari jarang nya adanya inovasi dalam pembelajaran dan pengetsan Teknik Gerakan manipulative dan lokomotor.

Hasil meneliti peroses peningkatan Gerakan dasar lokomotor dan manipulatif dengan menggunakan permianan lari lempar bola, siswa berlari dengan jarak 30 meter menuju garis finish kemudian siswa melempar bola dengan jarak 2 meter menuju ring bola dengan di modifikasi menggunakan kursi, dan lompat mendeang bola, siswa melakukan gerakan melompat dengan mengikuti matras kaki dengan jarak 5 meter, kemudian siswa menedang bola menuju arah gawang berjarak 3 meter. Adapun perlatan dalam penelitian ini menggunakan beberapa peralatan yaitu, bola, *cone*, matras kaki dan kursi. Untuk melakukan penelitian ini dilakukan beberapa tahapan yaitu

Tahap pertama melakukan observasi berfokus pada Gerakan berlari dan melempar. pretest kepada siswa kelas V SD Sukakarya 2 Sukabumi dengan yang paling pertama mempersiapkan alat- alat berupa bola, *cone* dan kursi melakukan gerakan berlari dan melempar bola tanpa arahan, siswa berbaris dengan beberapa banjar bersiap berlari dengan lintasan lari 30 meter dan dilanjutkan melempar bola kearah ring bola yang dimodifikasi menggunakan kursi berjarak 2 meter.

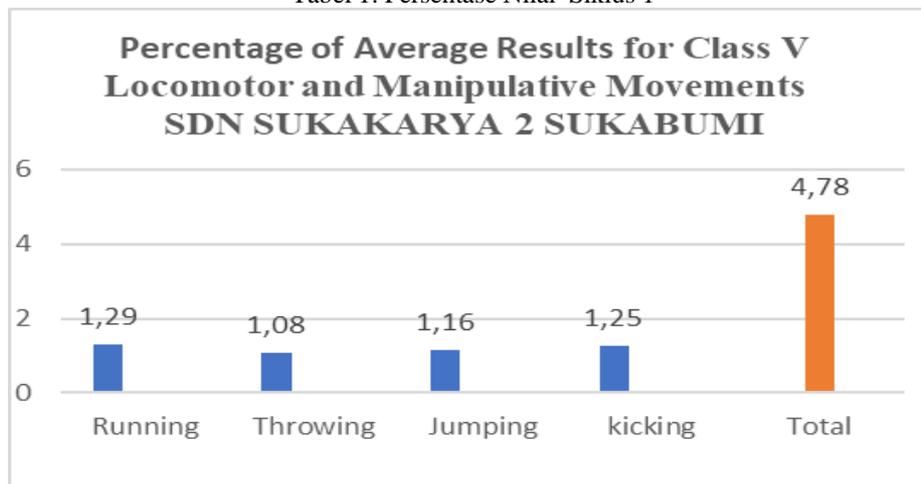
Tahap kedua melakukan observasi berfokus kepada Gerakan melompat dan menendang tanpa arahan , siswa berbaris beberpa banjar kemudian melakukan lompatan

sesuai arah lajur cone dengan jarak 5 meter kemudian dilanjut gerakan menendang bola berjark 5 meter kearah gawang yang berisi cone. Di tahap ini cukup banyak siswa yang kesulitan dalam menendang maupun melompat dengan Teknik yang tidak tepat, pada dasarnya Pendidikan gerak adalah program yang diarahkan untuk mengembangkan fundasi yang luas sehingga siswa mampu mengembangkan keterampilan dalam berbagai jenis gerakan (Mahendra, 2015). oleh karena itu dalam tahap selanjutnya peneliti melakukan refleksi dengan hasil nilai perorangan siswa dan melakukan modifikasi permainan guna meningkatkan Gerakan lokomotor dan manipulative

Tahap ketiga, peneliti mulai melakukan refleksi memperagakan Teknik berlari dan melempar bola yang benar dan terarah dan melakukan permainan berlari dan melempar bola, dengan membuat beberapa tim lalu dibariskan, di pertandingan secara terstruktur sesuai urutan pemain, tim yang mendapatkan point banyak maka menjadi pemenangnya.

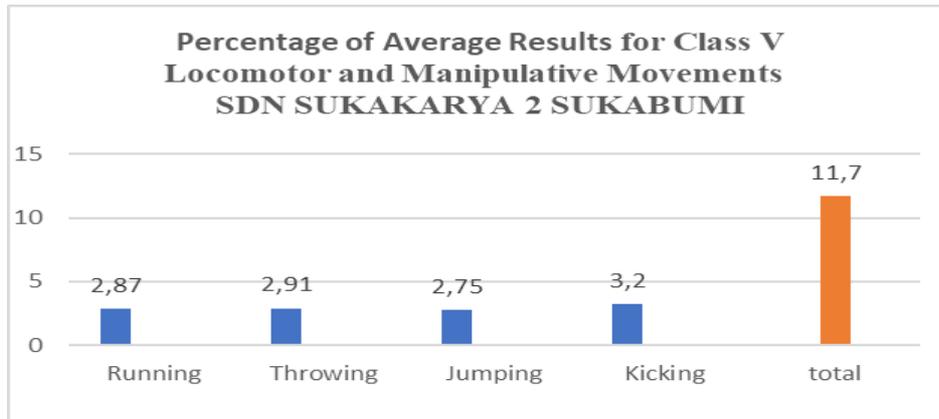
Tahap ke empat, tahap ini hasil refleksi Gerakan melompat dan menendang bola peneliti memberikan contoh Teknik Gerakan yang benar yang sesuai instrument penilaiannya, kemudian melakukan permainan siswa dibagi menjadi beberapa tim berbanjar dan berbaris melakukan melompat dengan di lanjut memendang bola ke area target gawang yang berisi cone siswa menendang sampai cone yang berada di gawang terjatuh, tim yang memperoleh banyak point menjadi pemenangnya. guna tahapan ini guna meningkatkan gerakan manipulative dan lokomotor dengan variasi permainan.

Tabel 1. Persentase Nilai Siklus 1

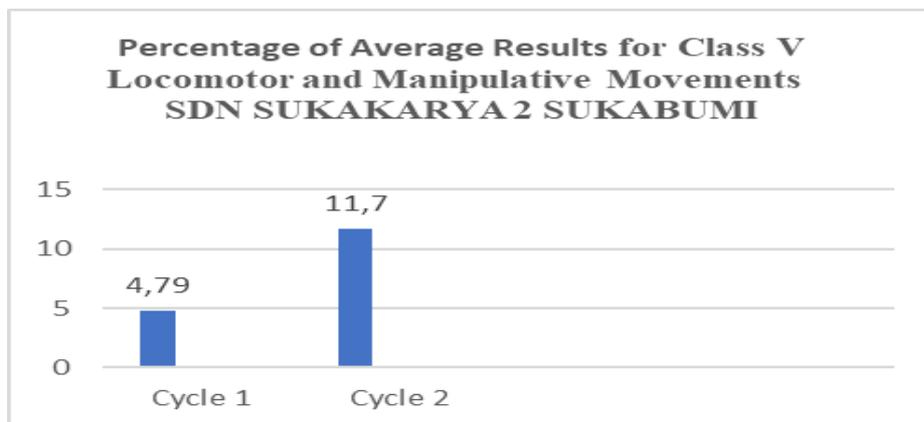


Dari hasil pembelajaran pjok mengenai peningkatan dasar manipulative dan lokomotor pada pertemuan siklus satu dimana sebelumnya siswa mempraktekan gerakan berlari dan melempar tanpa arahan begitu dari teknik berlari dari gerakan tangan saat berlari, posisi pendartan kaki yang tidak tepat ataupun dari teknik melempar ayunan tangan yang tidak teratur adapun dari teknik melompat dari ayunan kaki kebelakang guna menghasilkan dorongan ke atas masih kurang ataupun juga teknik menendang dengan posisi kaki dibelakang bola serta tendangan tidak menggunakan punggung kaki sehingga pada hasil siklus pertama tersebut dari 24 siswa SD Sukakarya 2 Sukabumi mendapatkan nilai teknik berlari rata-rata 1,29, nilai rata-rata teknik melempar 1,08, nilai rata-rata melompat 1,69, nilai rata-rata teknik menendang 1,25. Dari semua nilai tersebut setiap siswa dinilai dari skala 1- 4, kemudian dari semua nilai hasil semua siswa 15: 24 siswa = 4,79

Tabel 2. Presentase Hasil Nilai Siklus 2



Dari data tabel hasil nilai gerakan manipulative dan lokomotor pada kelas V SDN Sukakarya 2 Sukabumi siklus 2 pada teknik gerakan berlari,melempar,melompat dan menendang menghasilkan nilai yang jauh lebih baik dari nilai siklus 1. dari semua teknik dari gerakan tangan dan kaki lebih terukur dan terarah.dari 24 siswa nilai teknik berlari rata-rata 2,87, teknik melempar 2,91, teknik melompat 2,75, teknik menendang 3,2. Dari semu total penjumlahan nilai semua aspek dari 24 siswa yaitu 281 : 24 jumlah siswa = 11,



Gambar.3.Tabel perbandingan setiap siklus

Dari hasil gamabr tabel tersebut dari siklus 1 siswa masih belum baik dalam melakukan beragam teknik gerakan lokomotor dan manipulativ pada siklus 2 siswa memahami teknik dengan baik dan mencoba dengan permainan lari lempar bola dan lompat tendang bola ,begitu mengalami peningkatan yang tinggi .

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang di dapatkan dari awal observasi siswa kelas V SDN Sukakarya 2 Sukabumi diketahui permasalahan dari kurang nya inovasi dalam pemebelajaran penjas dan jarang nya melakukan pengetesan Gerakan lokomotor dan manipulative sehingga tidak diketahui nya kemampuan siswa kelas V dalam berlari, melempar, melompat dan menendang. Dengan berbgai kasus permasalahan tersebut dibuatlah permainan berlari melempar bola dan melompat menendng bola, guna peningkatan gerak dasar motorik.dengan mennggunakan metode kemmis dan targats

menggunakan 4 pertemuan dan 2 siklus, pada pertemuan siklus 1 memperoleh rata-rata nilai tes Teknik berlari 1,29, tes Teknik melempar 1,08, tes Teknik melompat 1,16, tes Teknik menendang 1,25, dengan total hasil rata-rata nilai siklus 1 4,78. pada siklus 2 memperoleh rata-rata nilai tes berlari 2,87, tes melempar 2,91, tes melompat 2,72, tes menendang 3,2, dengan total hasil rata-rata nilai siklus 2 11,7. hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran metode permainan dapat meningkatkan hasil pembelajaran siswa kelas V SDN Sukakarya 2 Sukabumi dalam pembelajaran Teknik berlari dan melempar, melompat, menendang. Dengan metode permainan dapat meningkatkan psikomotorik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Agusriani, (2015) "Peningkatan kemampuan motorik kasar dan kepercayaan diri melalui bermain gerak." *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 9.1 : 33-50.
- Aguss, R. M. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Halus Usia 5-6 Tahun Pada Era New Normal. *Sport Science and Education Journal*, 2(1). <https://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/588>
- Agustin, R. N., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di tk sekecamatan bangkinang kota kabupaten kampar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 4(1), 31-39. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/1667>
- Amalia, N. A., Maharani, T., & Rahmad, I. N. (2020). Upaya Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 162-172. <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/699>
- Asep Odang, Maulana, Firman, (2019). "Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 2 Kota Sukabumi." *Utile: Jurnal Kependidikan* 5.1: 27-34.
- Aulia Akbar Ar Rosidy, Saleh. (2016.) "Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Tolak Peluru Di SMP." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*.
- Delref, Reni, M. Nasirun, and D novitasari. (2019) "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong." *Jurnal Ilmiah POTENSIA* 4.1 (2019): 6-12.
- Feri, Widyasari, Setiadi, Anggi, Feri, (2013). "Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat dalam Penjasorkes Melalui Permainan Lompat Bergandeng pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar." *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 2.3.
- Ghazali Indra Putra dan Hendra, Jhony . (2019) "Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Muara Pendidikan* 4.2: 438-444.
- Retno Safitri, Setyoningrum, (2013). "Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Kelincahan Dan Kecepatan) Melalui Pendekatan Bermain (Studi pada Siswa Kelas X-4 SMAN 2 Sidoarjo)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 1.2
- Shalilihat, H. M., & Tambun, J. A. O. (2022). Sosialisasi Permainan Bola Basket Untuk

- Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), 541–551. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/4842>
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/692>
- Triyanto, Ipang, and Heri Setiawan. (2014) "Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD." *media ilmu keolahragaan indonesia* 4.1.
- Wening, Nugraheni., (2019) "Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi." *Jendela Olahraga* 4.2: 63-69.