

## MENINGKATKAN GERAK LOKOMOTOR MELOMPAT MELALUI PERMAINAN HALANG RINTANG

Muhammad Fadhil Naim Mansur<sup>1</sup>, Encep Sudirjo<sup>2</sup>, Aam Ali Rahman<sup>3</sup>  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
encepsudirjo@upi.edu<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini ialah guna mengetahui pengaruh permainan halang rintang terhadap gerak lompat lokomotor. Kajian ini memakai metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Desain *one-group pre-test post-test* menjadi desain yang digunakan pada kajian. Kajian ini dilakukan pada salah satu SD di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo. Sampel dalam kajian ini terdiri dari 28 siswa kelas V dengan usia 11-12 tahun. Nilai rata-rata pada pretest senilai 4,36, sedangkan nilai rata-rata pada posttest senilai 5,96. Standar deviasi untuk pretest sebesar 1,471 dan untuk posttest sebesar 1,644. Melalui uji *paired sampel test* terdapat hasil dari uji hipotesis dengan nilai hitung senilai -9,279 lebih tinggi dari nilai tabel 1,703 dari T tabel (dengan derajat kebebasan 27), dan tingkat signifikansinya senilai 0,000 yaitu kurang dari 0,05. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan kalau hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Simpulan, hasil kajian ini memperlihatkan bahwa permainan halang rintang memberikan dampak yang signifikan terhadap gerak lokomotor melompat. Permainan halang rintang menjadikan siswa lebih bersemangat dalam bergerak terutama dalam melompat melewati rintangan.

**Kata kunci:** gerak lokomotor, melompat, permainan halang rintang.

### ABSTRACT

*The aim of this research was to determine the effect of obstacle course games on locomotor jumping movements. This research uses quantitative methods using an experimental approach. The one-group pre-test post-test design was the design used in the research. This research was conducted at one of the elementary schools in Selomerto District, Wonosobo Regency. The sample in this study consisted of 28 fifth grade students aged 11-12 years. The average score on the pretest was 4.36, while the average score on the posttest was 5.96. The standard deviation for the pretest is 1.471 and for the posttest is 1.644. Through the paired sample test, there are results from the hypothesis test with a calculated value of -9.279 which is higher than the table value of 1.703 from the T table (with 27 degrees of freedom), and the significance level is 0.000, which is less than 0.05. The results of this research show that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, while the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. The results of this research show that the obstacle course game has a significant impact on locomotor jumping movements. The obstacle course game makes students more enthusiastic in moving, especially in jumping through obstacles.*

**Keywords:** jump, locomotor movement, obstacle course game

### PENDAHULUAN

Kurangnya gerak lokomotor pada siswa sekolah dasar telah menjadi fokus perhatian dalam dunia pendidikan saat ini. Beragam aktivitas dapat menyebabkan anak

menjadi bosan atau bahkan melemahkan daya pikirnya (Candra.J, 2018). Terdapat hambatan atau kesulitan siswa pada tingkat sekolah dasar terhadap kemampuan gerak lokomotor ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (Hanief & Sugito, 2015). Gerak lokomotor memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan kesehatan anak-anak. Terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik selama masa sekolah adalah hal yang paling bermanfaat karena sistem kekebalan tubuh seseorang kuat dan mampu secara efektif mengatasi beragam hambatan selama tahap kehidupan ini (Rulyansah et al., 2022). Namun, dengan semakin meningkatnya penggunaan teknologi dan perubahan gaya hidup modern, Sebagian besar siswa mempunyai kecenderungan untuk mengalokasikan lebih banyak waktu mereka di dalam ruangan dan kurang terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan gerak lokomotor. Karakteristik usia Anak-anak biasanya senang terlibat dalam aktivitas sosial dan memerlukan latihan fisik yang berhubungan dengan bermain (Burhaein, 2017). Hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan motorik dan fisik siswa. Salah satu cara untuk mencapai tujuan diatas secara alami adalah dengan mengembangkan materi Pendidikan Jasmani yang mencakup berbagai pilihan konsep permainan yang sesuai dengan tahap tumbuh – kembang peserta didik serta dapat memberikan dan menstimulasi seluruh bagian tubuh untuk berfungsi sebaik mungkin (Hasrion et al., 2020). Dengan menggunakan gaya bermain ini, anak dapat meningkatkan keterampilan kognitifnya, menumbuhkan kolaborasi dan persahabatan, terlibat dalam aksi kolektif, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab, karenanya memfasilitasi perkembangan kepribadiannya (Craig et al., 2016). Sehingga untuk mengatasi hal tersebut diperlukan metode permainan dirasa mampu untuk meningkatkan gerak lokomotor anak.

Menurut Johor. Z (2019), menyatakan bahwa kapabilitas motorik individu bisa terlihat melalui dua aspek spesifik, yakni kemampuan persepsi motorik dan kemampuan ketangkasan fisik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar kepada siswanya, yang merupakan dasar dari semua gerakan manusia. Kemahiran ketika menjalankan keterampilan motorik dasar menunjukkan kecakapan seseorang dalam memanipulasi jari, menyelaraskan mata dengan tangan dan kaki, menjaga ritme dan keseimbangan, serta meningkatkan persepsi visual. Keterampilan gerak dasar akan menjadi landasan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga, seperti yang diungkapkan oleh (Zulfikar et al., 2021). Untuk meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan anak secara keseluruhan, latihan fisik yang teratur sangatlah penting (Tandon et al., 2020). Apabila anak mengalami keterlambatan dalam kemampuan motoriknya maka akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya (Fitri & Imansari, 2020). Perilaku menetap yang berkepanjangan atau aktivitas fisik yang tidak memadai dapat menyebabkan berkembangnya penyakit jangka panjang (González et al., 2017). Keterampilan gerakan dasar yang tidak memadai juga dapat menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik (Wick et al., 2017). Anak-anak yang tidak aktif secara fisik memerlukan aktivitas yang meningkatkan kesehatan pribadi dan fisik, seperti olahraga. Tujuan utama pembinaan perkembangan keterampilan motorik anak adalah untuk meningkatkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatifnya, sehingga meningkatkan kemampuan gerak anak usia sekolah dasar secara keseluruhan dalam jangka panjang (Rizky & Chairuna, 2017).

Kemampuan gerak lokomotor siswa sangat erat kaitannya dengan kompetensi keterampilan geraknya (Chan et al., 2019). Gerak lokomotor mengacu pada gerak tubuh yang terlibat dalam peralihan dari satu lokasi ke lokasi lain, meliputi berlari, berjalan, melompat ,dan lainnya (Sari et al., 2019). Anak-anak yang terlibat dalam berbagai bentuk

aktivitas fisik, seperti gerakan lambat, merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, sebagai bagian dari interaksi mereka dengan lingkungan. Gerak lokomotor memegang peranan penting dalam mengembangkan kemampuan pendidikan jasmani, khususnya pada olahraga yang memerlukan perubahan posisi atau pemindahan berat badan, olahraga tersebut diantaranya yakni lari, lompat jauh, lompat tinggi, dan olahraga sejenis lainnya (Suharnoko & Firmansyah, 2018). Melompat merupakan kemampuan motorik kasar penting yang menyakuti pemanfaatan otot-otot besar untuk memfasilitasi pergerakan tubuh anak, memungkinkan mereka bertransisi dari satu lokasi ke lokasi lainnya (Asmuddin et al., 2022). Rendahnya kemampuan lompat jauh siswa kemungkinan disebabkan karena kurangnya latihan *power* (Sujatmiko et al., 2021). Menurut Kresnapati (2018) terdapat beberapa cara untuk meningkatkan *power* diantaranya latihan dengan rintangan, melakukan langkah melonjak seperti lari kijang, lompat kelinci, dan lompat jauh. Selain itu, kombinasi melompat dan melonjak melewati rintangan rendah, serta berlari dengan lutut tinggi ke depan dan ke belakang, juga bisa menambah kapabilitas untuk melompat jauh.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Munar & Yuliawan, (2020), dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil pembelajaran gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain lompat lingkaran berwarna”. Kajian ini memakai penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai metode penelitiannya. Kajian ini memakai metode yang melibatkan penggunaan permainan lompat lingkaran berwarna. Persamaan dengan penelitian ini adalah peningkatan tindakan lompat dasar di kalangan siswa. Kajian ini berbeda dengan kajian sebelumnya dari segi objek yang dipakai. Jika kajian sebelumnya menggunakan objek siswa kelas II, maka penelitian ini menggunakan objek siswa kelas V. Perbedaan selanjutnya terletak pada metodologi kajian yang dipakai. Kajian sebelumnya memakai metode penelitian tindakan kelas (PTK), namun kajian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Perbedaan selanjutnya ada di jenis permainan yang dipakai. Kajian sebelumnya memakai permainan lompat lingkaran berwarna, sementara kajian ini memakai permainan rintangan.

Penelitian ini penting dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa. Dari beberapa penelitian dengan menggunakan metode permainan akan berlangsung dinamis, menyenangkan, dan kemampuan gerak dasar melompat meningkat. Berbagai macam bentuk permainan yang dapat digunakan yaitu permainan halang rintang. Permainan halang rintang secara khusus diciptakan guna meningkatkan banyak kemampuan fisik seperti mobilitas, koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincihan, daya tahan, kekuatan otot, kepercayaan diri, dan merangsang masukan proprioseptif (D. M. Sari et al., 2022). Pendapat lain dari Ikhsan, E., & Armen, (2022) menjelaskan permainan halang rintang merupakan permainan modifikasi dari lompat tinggi yang dikembangkan untuk anak sekolah dasar dan dirancang untuk menjadi imajinatif mungkin. Permainan halang rintang dirasa dapat digunakan melihat kondisi kurangnya gerak lokomotor melompat dengan memodifikasi berdasarkan kondisi siswa. Penelitian ini dapat dirumuskan berdasarkan latar belakang sebagai berikut. “Apakah terdapat pengaruh gerak lokomotor melompat melalui permainan halang rintang?”

## **KAJIAN TEORI**

Gerak lokomotor merupakan kemampuan motorik primer yang memerlukan otot yang kuat, stamina, daya tahan, dan pertumbuhan (Hamzah et al., 2022). Keterampilan lokomotor, seperti kemampuan mengangkat oleh seseorang dari satu lokasi ke lokasi lain, merupakan bagian dari gerakan fundamental (Hidayat, 2017). Gerak dasar lokomotor

mengacu pada gerakan atau keterampilan yang mengakibatkan gerak tubuh, yang terlihat dari perjalanan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain (Muhajir & Raushanfikri, 2022). Melompat adalah tindakan mendorong tubuh ke atas dan ke depan dari satu lokasi ke lokasi lain (Syafudin, 2020). Melompat adalah keadaan tubuh manusia yang melayang di udara sesaat (Fajarwati & Arini, 2023). Permainan halang rintang merupakan suatu permainan yang melibatkan banyak tantangan dan hambatan yang harus diatasi (Prahardika & S, 2014). Permainan halang rintang adalah permainan melibatkan navigasi melalui serangkaian rintangan dari awal hingga akhir (Suspiantri, 2018). Permainan rintangan adalah upaya fisik yang melibatkan melompat, berlari, dan melewati rintangan, dimulai dari titik awal dan berakhir di garis akhir (Taftazani & Kurniawan, 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuantitatif yang dipakai guna mengkaji beberapa sampel dengan mengumpulkan data memakai instrumen kemudian menafsirkan data secara statistik dan bertujuan untuk menguji hipotesis. Desain kajian yang dipakai pada kajian ini yakni *one-group pretest-posttest design*. Desain kajian tersebut dipilih dengan melihat jumlah sampel yang relatif kecil dan minimnya gerak lokomotor terutama melompat sehingga memerlukan perlakuan. Desain tersebut terdapat beberapa tahapan yaitu tahap awal berupa tes awal untuk mengetahui hasil awal, tahapan selanjutnya berupa perlakuan yang terdapat beberapa kali pertemuan, dan tahap terakhir berupa tes akhir untuk mengetahui hasil setelah diberi perlakuan. Jumlah perlakuan yang diberikan sebanyak 12 pertemuan. Perlakuan yang digunakan berupa permainan halang rintang supaya meningkatkan gerak lokomotor melompat.

Dalam penelitian terdapat populasi yakni siswa kelas V salah satu SD di Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 56 siswa dikarenakan masih kurang kemampuan gerak lokomotor terutama melompat. Penelitian ini mengumpulkan sampel dengan memakai teknik *purposive sampling*. Dengan syarat sampel yang dipilih terdiri dari anak kelas V dengan usia 11-12 tahun. Oleh karena itu, telah didapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 28 siswa.

Dalam penelitian dilakukan dengan yaitu test. Test yang digunakan dengan menggunakan *Standing Board Jump*. Pengukuran *Standing Board Jump* dilakukan dengan cara mengukur jarak lompatan dari titik awal start dengan titik akhir kaki bagian belakang siswa. Untuk mengukur kemampuan melompat diperlukan perlengkapan dan prosedur yang tepat. Dalam pelaksanaannya, siswa diberi kesempatan untuk melompat dua kali, dengan jarak lompatan direkam setiap kali. Untuk memberikan pengukuran jarak yang tepat, diperlukan peralatan seperti pita pengukur pada permukaan yang rata dan stabil. Selain itu, penanda harus ditempatkan di telapak kaki untuk menunjukkan posisi pendaratan. Langkah pertama adalah memberikan instruksi untuk melompat dengan teknik yang telah ditentukan, yaitu dengan mengayunkan kedua lengan ke belakang, menekuk kedua lutut, dan kemudian mengayunkan kedua lengan ke depan sambil luruskan kedua lutut untuk menolak badan ke atas-depan sejauh mungkin. Kesempatan untuk melompat yaitu dua kali. Hasil melompat tersebut dicatat berdasarkan jarak yang dicapai dan menggunakan penanda untuk menandai bekas mendaratnya telapak kaki setiap kali mereka melompat. Berikut ini merupakan tabel norma penilaian *Standing Board Jump*.

Tabel 1.  
Norma Penilaian Standing Board Jump

Nilai	Putri		Putra	
	11 Tahun	12 Tahun	11 Tahun	12 Tahun
10	> 183	> 188	> 208	> 215
9	174 – 182	178 – 187	196 – 207	203 – 214
8	164 – 173	168 – 177	184 – 195	191 – 202
7	154 – 163	158 – 167	171 – 183	179 - 190
6	144 – 153	148 – 157	159 -170	167 – 178
5	134 – 143	138 – 147	147 – 158	156 – 166
4	124 – 133	128 – 137	134 – 146	144 – 155
3	115 – 123	118 – 127	122 – 133	132 – 143
2	105 – 114	108 – 117	110 – 121	120 – 131
1	< 104	< 107	< 109	< 119

Dalam Satuan *cm*

(Sumber: Widodo:2011)

Dalam norma penilaian *Standing Board Jump* diukur dalam satuan *cm* dengan rentang nilai 1-10. Nilai tersebut diambil berdasarkan jenis kelamin, usia dan jarak lompatan. Untuk nilai 1 menggunakan jarak lompatan yang lebih kecil dari jarak lompatan yang telah ditentukan sedangkan nilai 10 menggunakan jarak lompatan yang lebih besar dari jarak lompatan yang telah ditentukan. Nilai 2-9 menggunakan jarak lompatan sesuai kriteria yang telah ditentukan.

Analisis data menggunakan deskriptif data seperti nilai minimum dan maksimum, mean, dan standar deviasi. Selain itu, peneliti menggunakan analisis uji-t untuk mengetahui dampak pelatihan terhadap gerak lokomotor lompat. Penelitian ini dilakukan dengan berbagai macam uji, diantaranya uji normalitas dan uji homogenitas. Data tersebut kemudian di analisis dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data

Berikut hasil kajian ini, berdasarkan analisis yang dilakukan dalam penelitian. Data yang akan diberikan meliputi nilai *pretest dan posttest* anak pada suatu sekolah dasar di kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini melibatkan sampel 28 siswa. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan program SPSS Statistics 20. Berikut hasil penelitian pretest dan posttest gerak lokomotor melompat menggunakan tes standing board jump disajikan dalam tabel dibawah:

Tabel 2.  
Deskripsi Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	28	2	7	4.36	1.471
Posttest	28	3	9	5.96	1.644
Valid N (listwise)	28				

Berdasarkan temuan deskriptif pada tabel 2, terdapat perbedaan nilai mean antara nilai pretest dan posttest. Terdapat nilai rata-rata pretest senilai 4,36 sementara nilai

rata-rata posttest senilai 5,96. Standar deviasi untuk pretest sebesar 1,471 dan untuk posttest sebesar 1,644.

#### Uji Normalitas

Uji Normalitas punya tujuan guna memastikan data berdistribusi normal berdasar tingkat signifikansi 0,05. Jika p-value nilainya dibawah 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Dilain sisi jika p-value lebih dari 0,05 maka data terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas adalah seperti dibawah:

Tabel 3.  
Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.143	28	.147	.938	28	.099
Posttest	.170	28	.037	.928	28	.056

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan informasi pada tabel 3, bisa diambil simpulan kalau data mengikuti distribusi normal karena hasil (sig) lebih tinggi dari 0,05. Signifikansi (sig). Pada tabel tersebut menggunakan uji normalitas berupa *Shapiro-Wilk*. Nilai sig pada tabel nilai pretest senilai 0,099, sementara nilai *posttest* senilai 0,056. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas menunjukkan data sebarannya normal.

#### Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

	Test of Homogeneity of Variances			
	Variabel			
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	.005	1	54	.941

Hasil uji homogenitas di tabel 4, yang dilakukan terhadap data pretest dan posttest menghasilkan nilai signifikansi senilai 0,941. Seperti terlihat di Tabel 4 dengan nilai 0,941 lebih tinggi dari 0,05 maka data hasil *standing board jump test* dianggap dapat diterima, dan tidak ada perbedaan varians yang signifikan antara data pretest dan posttest.

#### Uji Hipotesis

Tabel 5.  
Uji Paired Sample Test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		T	Df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 Pretest – Posttest	-1.607	.916	.173	-1.963	-1.252	-9.279	27	.000

Berdasarkan data pada tabel 5, temuan yang diperoleh menunjukkan tingkat Sig.(2-tailed) senilai 0,000. Kriteria pengambilan keputusan adalah menerima hipotesis nol (H<sub>0</sub>) jika Sig. (2-tailed) lebih besar dari tingkat signifikansi ( $\alpha$ ), dan menolak H<sub>0</sub> jika Sig. (2-tailed) dari 0,05. Karenanya, jika H<sub>0</sub> ditolak berarti hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) diterima. Terdapat nilai sig senilai 0,000 yang lebih rendah dari 0,05. Diperoleh T hitung senilai -9,279 lebih besar dari T tabel 1,703 (df27).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, yang dilakukan oleh siswa kelas V pada salah satu SD di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo, dengan rumusan masalah yang mengacu pada kurangnya gerak lokomotor melompat pada siswa tersebut, maka peneliti melakukan penelitian pengaruh permainan halang rintang terhadap gerak lokomotor melompat. Dengan judul “Meningkatkan Gerak Lokomotor Melompat Melalui Permainan Halang Rintang.” Berdasarkan dengan rumusan masalah, tujuan, dan hasil mengenai meningkatkan gerak lokomotor melompat melalui permainan halang rintang, maka diketahui terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan halang rintang pada gerak lokomotor melompat oleh siswa kelas V pada salah satu SD di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo. Proses penarikan kesimpulan meliputi beberapa tahapan kegiatan yang berurutan: Penilaian awal dilakukan untuk mengetahui gerak lokomotor melompat; Perlakuan ini melibatkan partisipasi dalam kegiatan sebanyak 12 sesi melalui permainan halang rintang; Penilaian akhir dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan gerak lokomotor pada saat melompat akibat permainan rintangan.

Permainan rintangan dapat mendorong anak mengembangkan atau menyempurnakan kemampuan motorik kasarnya, seperti melompat, berjalan, berjinjit, koordinasi, dan pengendalian tubuh (Niswah & Febrita Ardhianingsih, 2016). Hal itu bisa diamati dari kajian terdahulu yang dikerjakan oleh Romansa, D. (2014) pada penelitian tersebut terdapat hasil bahwa terdapat peningkatan pada lompatan melalui permainan halang rintang. Penelitian ini didukung dengan menggunakan permainan halang rintang untuk siswa kelas V. Melalui pendekatan bermain menjadi solusi untuk meningkatkan gerak lokomotor terutama gerak melompat salah satunya melalui permainan halang rintang. Permainan halang rintang cocok dipakai bagi usia 11-12 tahun. Hal tersebut dikemukakan oleh Juniarta & Siswantoyo, (2014), bahwa Permainan halang rintang yang dibuat sangat efektif untuk melatih kebugaran jasmani pada remaja usia 10-12 tahun sehingga menjadi pilihan tepat untuk diterapkan. Melalui permainan halang rintang anak meningkatkan gerak lokomotor. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al., (2018), menyimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran gerak menggunakan halang rintang dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa. Dengan demikian, melalui permainan halang rintang dapat meningkatkan gerak lokomotor terutama gerak melompat.

## SIMPULAN

Berdasar temuan dan pembahasan yang sudah dikerjakan oleh siswa kelas V pada salah satu SD di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo, maka penelitian menghasilkan kesimpulan bahwa gerak lokomotor melompat melalui permainan halang rintang mempunyai pengaruh yang signifikan. Hasil kajian ini, bisa dipakai untuk siswa kelas V dengan usia 11-12. Permainan halang rintang menjadikan siswa lebih bersemangat dalam bergerak terutama dalam melompat melewati rintangan yang telah dimodifikasi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat direkomendasikan kepada guru dalam menyusun pembelajaran dengan adanya permainan halang rintang menjadikan solusi untuk meningkatkan gerak lokomotor terutama melompat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmuddin, A., Salwiah, S., & Arwih, M. Z. (2022). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak – Kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3429–3438.

- <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2068>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Candra.J. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Dengan Pola Pendekatan Bermain Sd Al Hanief Kota Bekasi. *Jendela Olahraga*, 3(1), 57–66. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>
- Chan, C. H. S., Ha, A. S. C., Ng, J. Y. Y., & Lubans, D. R. (2019). Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 229–236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1490055>
- Craig, A. B., Brown, E. R., Upright, J., & DeRosier, M. E. (2016). Enhancing Children's Social Emotional Functioning Through Virtual Game-Based Delivery of Social Skills Training. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 959–968. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0274-8>
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Education Research*, 4(1), 317–324. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.162>
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpet Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186–1198. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.754>
- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(3), 111–115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111>
- Hamzah, H., Mu'arifin, M., Heynoek, F., Kurniawan, R., & Kurniawan, A. (2022). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Discovery Learning Materi Gerak Lokomotor Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 2(8), 384–394. <https://doi.org/10.17977/um062v2i82020p384-394>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)
- Hasrion, Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16–24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(2), 21–29.
- Ikhsan, E., & Armen, M. (2022). Pengembangan Model Permainan Halang Rintang Untuk Kelas V Sd 035/XI Larik Kemahan Kota Sungai Penuh. 1(1), 1–6.
- Johor, Z. (2019). Pengaruh Metode Dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat. *Jurnal MensSana*, 4(1), 76. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.37>
- Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2606>
- Kresnapati, P. (2018). Perbedaan Latihan Weighted Squat Dan Straddle Jump Terhadap

- Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa PJKR UPGRIS Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan ...)*, 4(3), 1–9.
- Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). *Buku Panduan Guru PENDidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.
- Munar, H., & Yuliawan, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i1.7712>
- Niswah, M., & Febrita Ardhaningsih. (2016). Permainan Halang Rintang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Autis. *Pendidikan Khusus*, 9, 1–10.
- Prahardika, & S, G. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Permainan Halring Pada Siswa Sekolah Dasar. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(12), 1460–1465.
- Rizky, O. B., & Chairuna, C. (2017). Studi Deskriptif Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas a Paud It Baitul Izzah Kota Bengkulu. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 16–18. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4258>
- Romansa, D. (2014). *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Permainan Halang Rintang Kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan*. 3(6), 1102–1106.
- Rulyansah, A., Budiarti, R. P. N., Pratiwi, E. Y. R., & Rihlah, J. (2022). Peningkatan Minat dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar melalui Olah Raga Tradisional. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 449–454. <https://doi.org/10.47679/ib.2022239>
- Safitri, D. S., Mahendra, A., Budiman, D., Supriatna, A., & Amelia, H. (2018). Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Penerapan Model Pendidikan Gerak Format Halang Rintang. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 33. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11936>
- Sari, D. M., Saloko, E., & Prasetyaningsih, R. H. (2022). *Pengaruh permainan halang rintang terhadap perkembangan motorik kasar dan engagement anak neurodevelopmental disorder pada layanan terapi Okupasi ( ADLs ), Instrumental Activities of Daily Living ( IADLs ), health management , rest. 1*, 179–187. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i1.32>
- Sari, E. F. N., Sujarwo, & Sukiri. (2019). *Basic Locomotor Movement of First Grade Students of Elementary School*. 362(Acpes), 187–191. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.42>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12169](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169)
- Sujatmiko, M. A., Santoso, S., & Febrianti, R. (2021). Perbedaan Latihan Lompat Gawang Bertahap Dan Lompat Gawang Tetap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Usia 11 – 12 Tahun Di Mi Muhammadiyah Tinggarjaya Banyumas Jawa Tengah 2021. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 12–23. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1630>
- Suspiantari, C. (2018). Bermain Halang Rintang Terhadap Aktivitas Motorik Belajar

Dalam Kelas Pada Anak Autis Di K. *Jurnal Pendidikan Khusus*.

- Syafrudin, M. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Taftazani, M. A., & Kurniawan, H. (2024). *Efektivitas Permainan Halang Rintang Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Gangguan Spektrum Autisme*. 3(1), 49–55. <https://doi.org/10.55080/mjn.v3i1.719>
- Tandon, P., Hassairi, N., Soderberg, J., & Joseph, G. (2020). The relationship of gross motor and physical activity environments in child care settings with early learning outcomes. *Early Child Development and Care*, 190(4), 570–579. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1485670>
- Wick, K., Leeger-Aschmann, C. S., Monn, N. D., Radtke, T., Ott, L. V., Rebholz, C. E., Cruz, S., Gerber, N., Schmutz, E. A., Puder, J. J., Munsch, S., Kakebeeke, T. H., Jenni, O. G., Granacher, U., & Kriemler, S. (2017). Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(10), 2045–2068. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0723-1>
- Widodo. (2011). *Tes dan Pengukuran Kemampuan Dasar Motorik Untuk Siswa SD Kelas 4-6 (Usia 10-12 tahun)*.
- Zulfikar, M., Hasyim, A. H., Ikadarny, I., & Anwar, N. I. A. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 27. <https://doi.org/10.17977/um057v11i1p27-34>