

Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor melalui Alat Bantu Pembelajaran Sederhana

Rizqi Musampa

SD Negeri 1 Bengle
rizqimusampa@gmail.com

Article History

accepted 30/07/2022

approved 30/08/2022

published 30/09/2022

Abstract

Learning the basic locomotor movements of walking around the village, running around the field, and jumping over the jump plot did not attract students, which of the 29 students who had completed 10 students or 34.48% and those who had not completed 19 students or 65.52%. The purpose of this article is to improve the learning outcomes of elementary locomotor movements for class III students. In this case, using the CAR or Classroom Action Research method. From the results of the analysis obtained 25 students or 86.21% completed while the other 4 students have not completed. It can be concluded that using simple learning aids can improve learning outcomes of basic locomotor movements in class III students

Keywords: *learning outcomes, basic locomotor movement, simple teaching aids*

Abstrak

Pembelajaran gerak lokomotor dengan berjalan mengelilingi desa, berlari mengelilingi lapangan, dan melompati petak lompat kurang menarik peserta didik yang mana dari 29 peserta didik yang sudah tuntas 10 peserta didik atau 34,48% dan yang belum tuntas 19 peserta didik atau 65,52%. Tujuan artikel ini adalah meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor peserta didik kelas III. Dalam hal ini menggunakan metode PTK atau Penelitian Tindakan Kelas. Dari hasil analisis diperoleh 25 peserta didik atau 86,21% tuntas sedangkan 4 peserta didik lainnya belum tuntas. Dapat disimpulkan bahwa menggunakan alat bantu pembelajaran sederhana dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor pada peserta didik kelas III

Kata kunci: hasil belajar, gerak dasar lokomotor, alat bantu pembelajaran sederhana



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya serta dapat berkontribusi untuk berprestasi (Lumpkin, 2017).

Dalam kegiatan pembelajaran dengan materi gerak dasar lokomotor berjalan mengelilingi desa, berjalan ditempat gerak berlari mengelilingi lapangan dan gerak melompat dengan media petak lompat masih terlihat biasa dan peserta didik kurang tertarik karena alat pembelajaran kurang bervariasi sehingga kurang dapat memotivasi peserta didik untuk melakukan gerak dasar lokomotor selain itu kondisi kelas peserta didik juga sering bercanda ketika pembelajaran.

Hurlock mengemukakan bahwa karakteristik peserta didik kelas III yang mana usia kurang lebih 9 tahun yaitu rasa ingin tahu besar, ingin mencoba sesuatu dan ingin menang sendiri (Husdarta & Kusmaedi, 2012). Oleh sebab itu, guru sebaiknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan.

Widiastuti (2015) mengemukakan bahwa kemampuan motorik (*motor fitness*) adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak.

Keterampilan gerak dasar diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu keterampilan gerak stabilitas atau gerak nonlokomotor yang mana gerak ini melibatkan keseimbangan statis maupun dinamis dan tidak menyebabkan perpindahan satu tempat ke tempat lain. Kemudian keterampilan gerak lokomotor yaitu gerak yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya seperti berjalan, berlari, dan melompat. Ketiga, keterampilan gerak manipulatif merupakan keterampilan gerak menguasai objek seperti menendang, melempar, dan menangkap (Haibach-Beach et al., 2018, pp. 243–244)

Keterampilan gerak dasar lokomotor merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu perpindahan tempat secara lebih terampil seperti berjalan, berlari dan melompat. Karakteristik gerak dasar berjalan pada tahap dasar atau *elementary* yaitu perkenaan ujung kaki keluar jarang terjadi, rotasi panggul meningkat, perkenaan tumit menjadi jelas, panjang langkah bertambah, fleksi pinggul berkurang dan kemiringan panggul ke depan berkurang. Karakteristik gerak dasar berlari pada tahap dasar atau *elementary* yaitu ekstensi pinggul, lutut dan pergelangan kaki meningkat ketika menolak kaki, ketinggian lutut depan meningkat ketika menolak kaki, panjang langkah bertambah kecepatan bertambah, waktu melayang meningkat dan ayunan lengan horizontal meningkat. Karakteristik gerak dasar melompat pada tahap dasar atau *elementary* yaitu persiapan berjongkok menjadi lebih dalam dan lebih konsisten, perpanjangan pinggul dan lutut meningkat, ayunan lengan ke depan (pada bidang anteroposterior) meningkat, perpanjangan tubuh total saat lepas landas meningkat, dan fleksi paha selama penerbangan meningkat (Haibach-Beach et al., 2018, p. 256,264,273).

Berdasarkan paparan di atas bahwa tingkat ketuntasan peserta didik masih kurang dan karakteristik peserta didik kelas III memiliki rasa ingin tahu yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru. Oleh karena itu diperlukan sebuah inovasi media atau alat bantu pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik sekaligus tidak menimbulkan kebosanan serta peserta didik lebih senang selama pembelajaran. Menggunakan alat bantu pembelajaran sederhana merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran juga dapat memberikan efek yang positif terhadap minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan meningkatnya minat peserta didik, kemungkinan tujuan pembelajaran atau hasil belajar peserta didik juga meningkat (Sobarna, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fundamental motor skill atau *Fundamental movement skill* adalah istilah yang memiliki makna yang kurang lebih sama atau identik yang mana membahas tentang keterampilan gerak dasar. Namun, agar peserta didik mudah memahami keterampilan gerak dasar atau keterampilan motorik dasar, seorang guru hendaknya memilih salah satu dari istilah tersebut meskipun makna dari kedua istilah tersebut sama dan tidak menggunakan istilah yang baru agar peserta didik tidak bingung (Logan et al., 2018). Keterampilan gerak dasar adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sekelompok perilaku motorik yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor (stabilitas), dan manipulatif seperti berlari, melempar dan menyeimbangkan tubuh dengan satu kaki (Rudd et al., 2015)

Keterampilan gerak dasar sangat penting dalam perkembangan jangka panjang anak-anak secara fisik, sosial dan kognitif (Lloyd et al., 2014). Dengan menguasai keterampilan gerak dasar, menunjang anak-anak dalam hal meningkatnya aktivitas fisik, status berat badan yang sehat, kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan, dan hasil kognitif atau hasil belajar akademik (Cattuzzo et al., 2016). Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, termasuk gerak dasar lokomotor diperlukan kebijakan sekolah maupun dukungan dari pemerintah. Contohnya seperti kebijakan sekolah yang mana peserta didik mengikuti 4 sesi kelas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perminggu, kemudian adanya istirahat aktif selama 20 menit di sekolah dan kemudian kebijakan dari pemerintah untuk sekolah dasar untuk memberikan peserta didik waktu sebanyak 60 menit untuk melakukan aktivitas fisik (Ma et al., 2021).

Dudley dan Burden (2020) juga mengungkapkan bahwa secara keseluruhan, peningkatan alokasi waktu untuk kurikulum dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan keuntungan berbagai aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Contohnya intervensi keterampilan gerak dasar atau *fundamental movement skill* selama 4 minggu secara signifikan meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar laki-laki dan perempuan pada anak usia 8 sampai 10 tahun (Costello & Warne, 2020).

Pengalaman guru dapat memberikan kontribusi terhadap kompetensi dalam mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar (Murphy et al., 2021). Salah satunya adalah ide untuk membuat alat bantu pembelajaran sederhana untuk mempermudah proses pembelajaran. Selain itu juga tidak semua sekolah memiliki sarana dan prasarana yang lengkap sehingga kreativitas guru akan berperan penting dalam hal ini. Pembelajaran dengan alat bantu sederhana yang belum pernah digunakan membuat lebih menarik untuk peserta didik dan rasa ingin mencoba lebih besar. Dengan pendekatan bermain, peserta didik sebagai pelakunya, sebagai wasit, dan lain-lain, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menampilkan kekuatan pribadi mereka dalam lingkungan sosial (Manninen & Campbell, 2022).

Namun kondisi ini berbeda dengan terjadinya pandemi covid-19, peserta tidak dapat bertemu tatap muka dan bergeser pada kegiatan pembelajaran *online* padahal aktivitas fisik diidentifikasi sangat bermanfaat untuk mengurangi resiko terserang penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Hall et al., 2021; Ranasinghe et al., 2020). Selanjutnya pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah identik dengan pembelajaran tatap muka seperti bermain dengan teman, melakukan

gerakan melempar, menangkap dan berlari agar pembelajaran pendidikan jasmani tidak kehilangan maknanya. Kemudian pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara daring memiliki kekurangan yang membuat guru dan peserta didik juga memerlukan waktu yang tidak sebentar untuk beradaptasi. Terlebih untuk guru, kemungkinan lebih besar untuk mengalami stress terlebih guru yang mendekati masa purna atau yang mengalami keterlambatan dalam mengoperasikan teknologi yang mana hal ini akan menghambat perkembangan peserta didik (González-Calvo et al., 2022).

Memasuki era pandemi covid-19 maupun *new normal* pembelajaran pendidikan jasmani lebih disarankan untuk menggunakan metode *blended learning* karena lebih fleksibel dan berkelanjutan seperti memberikan peserta didik akses belajar pada waktu dan lokasi yang diinginkan atau dimana dan kapan saja (Rasheed et al., 2020). Pendekatan *blended learning* ini juga dapat mendukung prioritas penting untuk pendidikan jasmani dalam mempromosikan kegiatan aktivitas fisik seumur hidup atau *longlife physical activity* (Blain et al., 2022). Meskipun *blended learning* dirasakan lebih cocok dengan kondisi *new normal* akan tetapi untuk guru-guru yang belum cekatan dalam mengoperasikan laptop, *smartphone* akan lebih baik jika didampingi oleh guru yang muda dan cekatan untuk membantu guru tersebut.

Dewasa ini, literasi fisik atau *physical literacy* telah menarik perhatian luar biasa di seluruh dunia sebagai fokus untuk mempromosikan pendidikan jasmani yang berkualitas tinggi. Literasi fisik atau *physical literacy* mengacu pada konsep yang berfokus pada pengetahuan dan pemahaman untuk aktivitas fisik dan kesehatan, keterampilan gerak dasar (*Fundamental Movement Skill*), kompetensi fisik, dan partisipasi aktivitas fisik seumur hidup (Liu & Chen, 2021). Literasi fisik atau *physical literacy* terdapat enam komponen konseptual antara lain motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik (Belanger et al., 2018), perilaku aktivitas fisik di usia muda, pengetahuan, dan pemahaman nilai-nilai aktivitas fisik. Dalam masa pandemi covid-19, perilaku fisik atau aktivitas fisik anak-anak dan remaja cenderung *sedentary* karena lebih banyak kegiatan dilakukan di rumah. Dengan gaya hidup yang *sedentary* dapat mengakibatkan berat badan yang berlebih padahal Okeley et. al, (2004) mengungkapkan bahwa anak laki-laki dan perempuan yang kelebihan berat badan cenderung lebih mungkin untuk memiliki tingkat *fundamental movement skill* atau keterampilan gerak dasar yang rendah dibandingkan mereka yang tidak kelebihan berat badan. Selain itu, dalam keterampilan lokomotor dan manipulatif, anak laki-laki dan perempuan yang tidak kelebihan berat badan dua sampai tiga kali lebih mungkin memiliki keterampilan gerak yang lebih maju daripada anak laki-laki dan perempuan yang kelebihan berat badan. Maka dari itu, meskipun banyak kegiatan dilakukan di rumah, anak-anak tetap harus melakukan aktivitas fisik karena salah satunya dengan mengembangkan keterampilan gerak dasar seorang anak mungkin penting untuk mengembangkan kesehatan yang berkaitan dengan kebugaran (*health related fitness*) di masa anak-anak dan remaja atau di masa yang akan datang (Behan et al., 2020).

Pengembangan keterampilan gerak dasar dalam pendidikan jasmani merupakan kontributor penting terhadap minat anak-anak berpartisipasi dalam aktivitas sepanjang hayat. Karena pentingnya penguasaan keterampilan gerak dasar, guru harus menggunakan pendekatan yang paling efektif untuk memastikan bahwa peserta didik memperoleh keterampilan tidak hanya secara fisik namun juga secara kognitif. Pendekatan yang dapat diterapkan adalah dengan *tactical games* yang mana peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik, namun juga kognitifnya (Drost & Todorovich, 2013).

SIMPULAN

Pembelajaran yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar merupakan fokus utama dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Dengan menguasai keterampilan gerak dasar akan menunjang keterampilan peserta didik secara keseluruhan gerak di masa remaja atau masa yang akan datang. Melalui penerapan alat bantu pembelajaran sederhana, peserta didik antusias dalam mengikuti pembelajaran, merasa senang dan semangat dalam melakukan gerakan. Sehingga penerapan alat bantu pembelajaran sederhana dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran keterampilan gerak dasar lokomotor. Untuk di masa yang akan datang, seorang guru hendaknya bersikap proaktif dan kreatif dengan membuat alat bantu pembelajaran untuk mendukung kegiatan pembelajaran yang mengakomodasi dan mengembangkan keterampilan fisik dan berpikir atau kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Behan, S., Belton, S., Peers, C., O'Connor, N. E., & Issartel, J. (2020). Exploring the relationships between fundamental movement skills and health related fitness components in children. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1847201>
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., Macdonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). *The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines*. 18(Suppl 2).
- Blain, D. O., Standage, M., & Curran, T. (2022). Physical education in a post-COVID world: A blended-gamified approach. *European Physical Education Review*, 1356336X2210803. <https://doi.org/10.1177/1356336x221080372>
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., de Araújo, R. C., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>
- Costello, K., & Warne, J. (2020). A four-week fundamental motor skill intervention improves motor skills in eight to 10-year-old Irish primary school children. *Cogent Social Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2020.1724065>
- Drost, D. K., & Todorovich, J. R. (2013). Enhancing Cognitive Understanding to Improve Fundamental Movement Skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(4), 54–59. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.773838>
- Dudley, D., & Burden, R. (2020). What effect on learning does increasing the proportion of curriculum time allocated to physical education have? A systematic review and meta-analysis. *European Physical Education Review*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.1177/1356336X19830113>
- González-Calvo, G., Barba-Martín, R. A., Bores-García, D., & Hortigüela-Alcalá, D. (2022). The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic. *European Physical Education Review*, 28(1), 205–224. <https://doi.org/10.1177/1356336X211031533>
- Haibach-Beach, P., Reid, G. D., & Collier, D. H. (2018). *Motor Learning and Development* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*,

- 64, 108–110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Husdarta, J. ., & Kusmaedi, N. (2012). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Alfabeta.
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96–112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E., & Tremblay, M. S. (2014). Long-Term Importance of Fundamental Motor Skills: A 20-Year Follow-Up Study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(1), 67–78. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0048>
- Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 781–796. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340660>
- Lumpkin, A. (2017). *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Ma, J., Duncan, M. J., Chen, S. T., Eyre, E. L. J., & Cai, Y. (2021). Cross-cultural comparison of fundamental movement skills in 9- to 10-year-old children from England and China. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X211055585>
- Manninen, M., & Campbell, S. (2022). The effect of the Sport Education Model on basic needs, intrinsic motivation and prosocial attitudes: A systematic review and multilevel meta-analysis. *European Physical Education Review*, 28(1), 78–99. <https://doi.org/10.1177/1356336X211017938>
- Murphy, F., Marron, S., & Coulter, M. (2021). Primary field experiences: Critical for primary generalist physical education teachers? *European Physical Education Review*, 27(4), 761–778. <https://doi.org/10.1177/1356336X21991188>
- Okely, A. D., Booth, M. L., & Chey, T. (2004). Relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 238–247. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609157>
- Ranasinghe, C., Ozemek, C., & Arena, R. (2020). Exercise and well-being during COVID 19 – time to boost your immunity. *Expert Review of Anti-Infective Therapy*, 18(12), 1195–1200. <https://doi.org/10.1080/14787210.2020.1794818>
- Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020). Challenges in the online component of blended learning: A systematic review. *Computers and Education*, 144(March 2019), 103701. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103701>
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2015). Fundamental movement skills are more than run, throw and catch: The role of stability skills. *PLoS ONE*, 10(10), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224>
- Sobarna, A. (2018). Penerapan Modifikasi Alat Bantu terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 103–108. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i2.12951>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran*. Rajawali Pers.