

MENINGKATKAN KOMPETENSI KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR MELALUI PERMAINAN *OUTDOOR*

Rafat Wahidin⁽¹⁾ Sunardi⁽²⁾

⁽¹⁾⁽²⁾ Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan *outdoor*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Danaraja Banyumas pada tahun ajaran 2016/2017.

Subyek penelitian adalah siswa kelas II berjumlah 26 siswa dan obyek penelitiannya adalah meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan *outdoor*. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang bersifat kolaboratif antara peneliti bekerjasama dengan guru penjasorkes. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus terdiri dari 6 kali pertemuan, kemudian tahap dalam setiap siklusnya yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes dan refleksi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menelaah semua data yang tersedia, baik data kuantitatif secara statistik deskriptif komparatif (persentase) maupun data kualitatif secara analisis kritis.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pembelajaran melalui permainan *outdoor* dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor yang semula pada prasiklus kelulusan sebesar 34,6% menjadi 61,5% pada siklus I, dan pada siklus II meningkat menjadi 76,9%, sehingga kompetensi mengalami peningkatan sebesar 42,3%.

Kata kunci : Permainan *Outdoor*, Keterampilan Gerak Dasar Locomotor

PENDAHULUAN

Keterampilan gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang dibagi ke dalam tiga gerak yaitu keterampilan gerak dasar lokomotor (gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain: berlari, berjalan, melompat, dll), gerak non lokomotor (gerakan dilakukan di tempat tanpa ada ruang memadai: menekuk, meregangkan, mendorong, menarik, dll), gerak manipulatif (gerakan yang dikembangkan ketika masa kanak-kanak. Dalam silabus pembelajaran Penjasorkes, salah satu materi yang harus diajarkan adalah keterampilan gerak dasar lokomotor. Keterampilan gerak dasar lokomotor adalah kemampuan untuk melakukan gerakan anggota tubuh untuk membuat seluruh tubuh berpindah tempat. Adapun macam keterampilan yang termasuk dalam keterampilan gerak dasar lokomotor meliputi: *run* (lari), *hop* (engklek), *leap* (berjingkrak/melangkah jauh ke depan), *Horizontal Jump* (melompat ke depan), *Gallop* (mencongklang),

dan *Slide* (menyelusur / mencongklang ke samping).

Masalah penting dalam Penjasorkes yang diterapkan di SD Negeri Danaraja Banyumas adalah belum efektifnya pengajaran, juga rendahnya kualitas pembelajaran yang dilakukan di sekolah tersebut. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah kurang maksimalnya pembelajaran Penjasorkes dan terbatasnya sumber-sumber dan media atau alat bantu yang digunakan untuk bahan mengajar. Model pembelajaran yang diterapkan saat mengajar masih condong bersifat konvensional dimana sering terjadi siswa hanya diperintahkan untuk jalan-jalan/lari di kampung dekat sekolah kemudian kembali ke sekolah, contoh lainnya siswa hanya diberi alat seperti misalnya bola untuk dimainkan tanpa ada sebuah rancangan atau model atau strategi pembelajaran yang lebih baik. Atau kalau tidak demikian, maka hanya pemberian tugas dalam kelas atau semacam ruang kosong bebas tidak terpakai. Dengan pembelajaran yang dilakukan dalam

kelas ini mengakibatkan ruang gerak siswa terbatas. Karena ukuran kelas yang sempit dengan banyaknya siswa kelas 2 yang sebanyak 26 anak, maka ketika siswa melakukan aktifitas gerak udara dalam kelas tersebut menjadi pengap dan kurang mendukung siswa untuk bernafas bebas untuk melakukan gerak.

Hasil observasi di SD Negeri Danaraja Banyumas menunjukkan bahwa siswa-siswi kelas II SD tersebut saat berolahraga melakukan gerak dasar yang kurang baik, selain itu para siswa juga sering mengeluh bosan dan kurang antusias karena pelajaran yang diberikan monoton dan kurang menarik sehingga siswa kurang memperhatikan, serta siswa berbicaradan bermain sendiri dengan teman lain saat proses pembelajaran, hal ini menyebabkan ketidakmampuan siswa ketika mempraktikkan gerakan.

Untuk mengatasi masalah yang ada di kelas tersebut maka pembelajaran disampaikan melalui permainan(khususnya permainan *outdoor*). Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak

dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain.

Jenis-jenis permainan diantaranya adalah permainan tradisional dan modern, permainan berbahaya dan aman, permainan mental dan fisik, permainan alamiah dan diorganisir, permainan indoor dan outdoor, permainan aktif dan pasif, dan lain- lain. Mengacu pada buku *Developing Fundamental Movement Skills Teachers' Guide Foundation Stage Physical Development*, FMS dapat dan harus diperkuat/ditingkatkan melalui: (1) Guru memimpin kegiatan, (2) Anak yang dipimpin kegiatan, (3) Belajar melalui bermain, termasuk bermain di luar(*outdoor play*), (4) kegiatan di tempat bermain, (5) Kegiatan di rumah dan (6) lingkungan sosial. Ini menunjukkan bahwa kompetensi keterampilan gerak dasar yang didalamnya termasuk ketrampilan gerak dasar lokomotor dapat ditingkatkan melalui permainan *outdoor*. Dengan bermain diluar ruangan anak akan merasa lebih bebas mengekpresikan dirinya karena memiliki ruang gerak yang

luas dan suasana berbeda dibandingkan dalam ruangan. Permainan *outdoor* memberi ruang gerak yang amat bebas, dan secara bersamaan dapat meningkatkan perkembangan fisik anak secara total dan optimal.

METODE

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2016. Kegiatan penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran Penjasorkes kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 26 siswa terdiri dari 12 laki-laki dan 14 perempuan. Data yang digunakan dalam Penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Sumber data diperoleh dari Guru dan Siswa. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri atas tes, observasi dan dokumentasi. Tes digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa

dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran keterampilan gerak dasar lokomotor. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor siswa dan tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan *outdoor*. Dokumentasi yang digunakan untuk memperoleh data sekolah dan identitas anak, antara lain seperti nama, nomor induk, tempat tanggal lahir anak dengan melihat dokumentasi yang ada dalam sekolah. Dokumentasi juga berupa foto rekaman proses tindakan, yaitu foto rekaman proses pembelajaran kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan *outdoor*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data awal sebelum diberikan tindakan, maka dapat dijelaskan Ketuntasan yang diperoleh siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas hanya 34,6 % saja setara dengan 9 siswa, sehingga

masih 17 siswa yang belum bisa menguasai materi keterampilan gerak dasar lokomotor sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal(KKM).

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan tingkat keberhasilan pembelajaran yang belum sesuai harapan. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar *lokomotor* siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas, yaitu melalui permainan *outdoor*. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi.

SIKLUS I

Ketika pelaksanaan tindakan I, peneliti bersama guru penjasorkes melakukan penilaian terhadap proses pembelajaran siswa yang digunakan sebagai data penelitian. Deskripsi data yang di ambil oleh peneliti adalah tes unjuk kerja / tes praktik menggunakan tes TGMD-2 siswa

kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas tahun ajaran 2016/2017.

Kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor setelah diberi tindakan I yaitu melalui permainan *outdoor* . Proses pembelajaran siswa selesainya pemberian tindakan I menunjukkan bahwa hasil yang didapat belum sesuai dengan harapan yaitu 70% setara dengan 18 siswa dari 26 siswa, sedangkan hasil yang di dapat siswa baru 61,5% atau 16 siswa dari 26 siswa.

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan pada akhir pembelajaran siklus I diketahui bahwa masih terdapat kekurangan dari target yang ditentukan, maka pembelajaran akan direvisi dan dilakukan revisi perencanaan, pelaksanaan revisi perencanaan, observasi pelaksanaan revisi perencanaan, evaluasi dari hasil pelaksanaan revisi perencanaan, dan refleksi dari revisi perencanaan. Kegiatan ini dilaksanakan agar capaian dari kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor dapat sesuai dengan target yang disepakati, sehingga pembelajaran dilanjutkan pada siklus berikutnya.

SIKLUS II

Pada siklus II yang merupakan tindak lanjut dan perbaikan formula dari hasil analisis dan refleksi pada siklus I, yang mana pada siklus I diketahui bahwa kompetensi mengalami peningkatan akan tetapi masih belum mencapai target yang ditargetkan.

Dalam rencana pelaksanaan tindakan siklus II tidak jauh beda dengan pelaksanaan tindakan siklus I, hanya saja dalam siklus II diberikan trik-trik untuk menanggulangi kesalahan yang sama saat dilakukannya tindakan pada siklus I.

Selama pelaksanaan treatment II peneliti bersama kolaborator melakukan pengambilan data, adapun data yang di ambil kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan tes TGMD-2 untuk kelas II SD Negeri III Danaraja Banyumas tahun ajaran 2016/2017.

Berikut akan dipaparkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SD Negeri III Danaraja Banyumas tahun ajaran 2016/2017 pasca pemberian treatment II,

Pembelajaran melalui permainan *outdoor* meningkatkan ruang gerak dan membuat semua siswa nampak aktif dan antusias mengikuti pembelajaran. Kegiatan tersebut menjadikan pembelajaran yang dilakukan pada siklus II menjadi efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Persentase kelulusan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor siswa meningkat menjadi 76,9%.

PERBANDINGAN ANTAR

SIKLUS

Perbandingan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor Siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas tahun ajaran 2016/2017 pada akhir siklus I dan II yaitu:

1. Ketuntasan pada prasiklus sebanyak 9 siswa. Pada siklus I sebanyak 16 siswa dan meningkat pada siklus II menjadi 20 siswa yang mencapai kelulusan.
2. Dalam prosentase dapat disajikan dengan data ketuntasan prasiklus sebanyak 34,6%, siklus I sebanyak 61,5% dan meningkat pada siklus II menjadi 76,9%.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap. Berdasarkan data yang telah dituangkan pada BAB IV dapat diperoleh kesimpulan bahwa, pembelajaran melalui permainan *outdoor* dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SD Negeri Danaraja tahun ajaran 2016/2017. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang terjadi dari data awal/prasiklus sampai ke siklus I adalah ditunjukkan dalam persentase 34,6 % (9 siswa) menjadi 61,5% (16 siswa). Dan dari siklus I ke siklus II adalah dari persentase 61,5% (16 siswa) menjadi 76,9% (20 siswa).

IMPLIKASI

1. Berdasarkan simpulan peneliti yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa pembelajaran melalui permainan *outdoor* dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak

dasar lokomotor adalah menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor. Dengan demikian, implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah:

2. Penelitian ini memberikan cerminan bahwasannya keberhasilan meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor terdiri dari beberapa komponen penyusunnya dan dari komponen-komponen pembelajaran itu keberhasilan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Komponen tersebut adalah guru, siswa, kurikulum, dan intruksi. Guru mempunyai peran untuk mengembangkan silabus dan membuat RPP, menyuguhkan gaya mengajar yang inovatif, menunjukkan kepribadian yang karismatik, memmanagement kelas, waktu, dan materi pembelajaran dengan baik, serta menguasai trik-trik, teknik-teknik, metode-metode dan mempunyai banyak tip agar pembelajaran dapat optimal.

Siswa memiliki gaya belajar yang berbeda-beda dan masing-masing adalah unik, maksudnya tidak dapat disamakan satu dengan yang lainnya. Kemampuan siswa untuk menyemangati diri mereka sendiri, memotivasi diri mengelola kepercayaan diri juga berdeda-beda. Kurikulum yang dibuat oleh pemerintah selalu mengalami perbaikan dengan tujuan pembelajaran nasional semakin hari semakin maju. Kurikulum, silabus, program tahunan, program semesteran dan lain-lain dibuat untuk memudahkan guru dalam proses pembuatan program pembelajaran. Intruksi dalam rangka pelaksanaan pembelajaran meliputi pendekatan, metode, model pembelajaran disuguhkan dalam jenis yang bermacam-macam.

3. Memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan pembelajaran melalui permainan outdoor dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor siswa, sehingga penelitian ini dapat digunakan

sebagai suatu pertimbangan bagi guru penjasorkes yang berkeinginan untuk menggunakan pembelajaran melalui permainan outdoor dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor.

4. Penerapan pembelajaran melalui permainan outdoor dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor, sehingga siswa dapat mengeksplorasi diri mereka dan belajar sesuai dengan gaya mereka masing-masing dengan tetap memenuhi tujuan pembelajaran.
5. Penerapan pembelajaran melalui permainan outdoor dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor. Setelah pendekatan pembelajaran melalui permainan outdoor diterapkan hampir tidak nampak siswa duduk-duduk di pinggir lapangan atau mencari tempat yang teduh, semua siswa nampak aktif dan antusias mengikuti pembelajaran dikarenakan memang

pembelajaran melalui permainan outdoor belum pernah dipraktikkan oleh guru penjas disaat mengajar mengajar sebelumnya. Secara umum pembelajaran dapat dikategorikan berhasil.

SARAN

Setelah melakukan penelitian penulis menyampaikan saran pada:

1. Guru panjasorkes agar:

- a. Berupaya untuk meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan *outdoor*.
- b. Pada pembelajaran melalui permainan *outdoor* dapat meningkatkan kompetensi keterampilan gerak dasar lokomotor, dapat menerapkan permainan:
 - a) Satu sate
 - b) Robot pencari harta karun

- c) Mengambill harta karun
 - d) Kuda mengambbil rumput
 - e) Kuda dan singa
 - f) Mengusir bango
 - g) Lari 3 kaki
 - h) Sunda manda/engklek
 - i) Menyebrang dengan kertas
 - j) Menjaring katak
 - k) Lomba kanguru
 - l) Gobag sodor
 - m) Sebenarnya kebalikan
 - n) Bango mematak katak
 - o) Menghindari kepinging
 - p) Melewati kotak
- c. Pembelajaran melalui permainan *outdoor* membuat rasa penasaran memuncak sehingga siswa akan antusias dalam proses pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan demikian kegiatan belajar mengajar dapat menjadi kondusif.
- d. Membiasakan dengan penilaian TGMD-2

sehingga ketika memberi penilaian pada siswa tidak kaku.

2. Sekolah Dasar Negeri Danaraja Banyumas

- a. Menyediakan peralatan yang digunakan untuk pembelajaran melalui permainan *outdoor* dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor.

3. Siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas

- a. Dengan penerapan permainan *outdoor* siswa menjadi antusias dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini berpengaruh besar terhadap kompetensi akademik, sosial, dan kepribadian siswa kelas II SD Negeri Danaraja Banyumas.
- b. Pada saat pembelajaran, siswa diharapkan selalu memperhatikan penjelasan dari guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D. (2002). *Outbond Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Departement of Education WA. (1013). *Fundamental Movement Skills: Book 1 - Learning, Teaching and Assessment*. Western Australia: Departement of Education WA.
- Hidayatullah, M. F. (2006). *Mendidik anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. (2007). *Perkembangan anak. Jilid I*. Terjemahan Meitasri Tjandrasa, Muslichah Zarkasih, dan Agus Dharma. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ismail, A. (2006). *Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Mucholid, A. dan Satyawana, B. (2009). *Aktivitas Luar Kelas*. Surakarta: Pendidikan Profesi Guru FKIP UNS.
- Parsons, A. (2011). *Outdoor Play and Development, Experiences Fostering Environmental Consciousness, and the Implications on Playground Design*. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Cetakan I*. Bandung :Nusa Media.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera Perdana Media Goup.
- Semiawan, C. (2008). *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar cetakan III*. Indonesia: PT Macanan Jaya Cemerlang.
- Thompson, A. (2004). *Developing Fundamental Movement Skill Teacher's Guide*. Online: www.ccea.org.uk.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, mainandan permainan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Vera, A. (2012). *Metode Mengajar Anak di Luar Kelas (Outdoor Study)*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Wardani, I. G. A. K. (2001). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.