

PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA KEARIFAN LOKAL MELALUI “BERMAIN ENGGLEK” USIA 6-7 TAHUN

Endang Pratiwi¹, Amalia Barikah², Andi Kasanrawali³, Norma
Anggara⁴, Novri Asri⁵, Hariadi⁶

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari
Banjarmasin

⁴ Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

⁵ Program Studi, Universitas Negeri Jakarta

⁶ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Abstrak

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh peserta didik sebagai bekal menjalani kehidupan sehari-hari. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar dan memiliki ciri menekankan pada aspek psikomotor. Perbedaan tersebut meliputi tujuan, media yang ingin digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan pemberian metode bermain permainan tradisional engklek kepada SD Negeri 4 Loktabat Utara Banjarbaru Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (*action research*), dengan populasi 40 siswa yang berada di kelas 1 SD Negeri 4 Loktabat Utara. Kegiatan penelitian terlaksana dengan 1 siklus dan pemberian *treatment* langsung oleh peneliti Bersama guru. Adanya pemberian *treatment* permainan tradisional dengan bermain engklek menghasilkan peningkatan terhadap gerak dasar lokomotor anak usia 6-7 tahun pada pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga Kesehatan (PJOK).

Kata Kunci: Penelitian Tindakan Kelas, Locomotor, Tradisional

Abstract

Movement skills are abilities that must be possessed by students as a provision for living everyday life. Physical Education is one of the subjects that must be taught in elementary schools and has the characteristic of emphasizing the psychomotor aspect. The differences include the objectives, the media to be used. This study aims to improve the learning outcomes of locomotor basic movements by providing the method of playing the traditional game of engklek to SD Negeri 4 North Loktabat Banjarbaru The research method used is the Action Research method, with a population of 40 students who are in grade 1 SD Negeri 4 North Loktabat. Research activities were carried out with 1 cycle and direct treatment by researchers with teachers. The provision of traditional game treatment by playing cricket results in an increase in the locomotor basic movements of children aged 6-7 years in learning physical education sports health (PJOK).

Keywords: Classroom Action Research, Locomotor, Traditional

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran adalah seperangkat kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik kelas 1 SD Negeri 4 Loktabat Utara Banjarbaru merupakan materi pada mata pelajaran olahraga/ JPOK yang diajarkan di sekolah dasar, namun pelaksanaan pelajaran pendidikan olahraga dalam materi gerak dasar belum efektif seperti yang diharapkan. Model pembelajaran tidak berpusat pada guru, namun pada anak. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi materi serta penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran yang menjadi tujuan. Namun kenyataannya dengan adanya tuntutan bahwa materi gerak dasar yang terbagi dari Gerakan lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif salah satu materi ajar yang menyempurnakan Gerakan dasar untuk anak di kelas rendah dan tinggi tingkat SD.

Bedasarkan pengamatan serta pengalaman yang ada sebagai guru pendidikan jasmani di SDN 4 Loktabat Utara Kota Banjarbaru, Kegiatan matapelajaran olahraga di sekolah yang mampu menjalankan minat dan bakat dalam bidang olahraga khususnya, dimana O2SN di SD selalu dilaksanakan perlombaannya. Objek yang menjadi anggota penelitian adalah Peserta Didik SDN 4 Loktabat Utara kota Banjarbaru yang memiliki penguasaan teknik dan fisik yang sangat beragam. Berdasarkan pengamatan peneliti sekaligus guru pendidikan jasmani di Sekolah selama ini pada saat pembelajaran gerak dasar lokomotor peserta didik masih belum menguasai dalam teknik maupun pelaksanaannya, pada saat peserta didik melakukan lompatan maupun Gerakan berpindah tempat dari arah yang diperintahkan oleh pendidik dan pada saat pembelajaran mereka rentan mengalami kebosanan, kemudian Gerakan perpindahan tidak teratur sering melenceng, bahkan tidak sesuai peraturan, disebabkan hal lain adalah gerak dasar

Lokomotor yang menjadi materi ajar wajib di SD serta memiliki standar dengan ukuran standar instrumen yang telah ditetapkan. Hal tersebut yang membuat peserta didik menjadi bosan dan malas melakukan Gerakan gerak dasar. Kemudian suasana pembelajaran sangat kurang

semangat, sebagian metode yang digunakan sudah cukup lama. Disebabkan kurangnya penguasaan teknik tersebut dan tidak disertai kondisi mental yang baik. Yang berhubungan dengan gerak dasar antara lain tingkat keberanian peserta didik serta kemampuan koordinasi antara mata dan kaki dalam materi gerak dasar, merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan dimana kekuatan otot kaki merupakan salah satu indikator Berdasarkan hasil pengalaman di lapangan yang dialami oleh peneliti pada Peserta Didik SDN 4 Loktabat Utara Banjarbaru peneliti tertarik untuk mengangkat masalah tentang “Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor pada Kearifan Lokal Bermain Engklek”.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pembelajaran yang inovatif dan berfokus pada keterlibatan aktif siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar. Misalnya, penelitian oleh Susanto (2023) menemukan bahwa metode pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan. Selain itu, studi oleh Rahmawati et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan motorik siswa dalam pendidikan jasmani. Namun, kebanyakan penelitian ini lebih berfokus pada keterampilan motorik kasar secara umum tanpa memperhatikan secara spesifik keterampilan manipulatif seperti lempar tangkap. Gerak lokomotor adalah gerak perpindahan tempat, dari satu posisi ke posisi lainnya. Dalam hal ini, individu diharuskan untuk memindahkan tubuh dari posisi A ke posisi B atau ke posisi C. Saat berpindah, tubuh akan terangkat kemudian diproyeksikan ke atas untuk menuju ke posisi kedua. Dalam suatu keterampilan gerak, jenis gerak lokomotor bersifat dinamis karena memindahkan tubuh ke tempat lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan tahapan siklus pembelajaran sebanyak dua siklus yang diteliti sesuai dengan dasar penelitian tindakan kelas dalam menyelesaikan permasalahan pada proses kegiatan pembelajaran metode

yang digunakan dalam PTK diterapkan melalui siklus yaitu secara berulang hingga masalah dapat terpecahkan (Asriati et al., 2022), Penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kemmis & Mc. Taggart dengan tahapan yaitu; 1) perencanaan, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) observasi/pengamatan, dan 4) refleksi (Mashud, 2023). Proses penilaian siklus satu dilakukan setelah siswa telah melakukan kegiatan pembelajaran gerak manipulatif menggunakan *model problem base learning (PBL)* dengan sintak pembelajaran; 1) mengorientasikan siswa pada masalah, 2) mengorientasikan siswa untuk belajar, 3) membimbing penyelidikan secara mandiri maupun berkelompok, 4) mengembangkan serta menyajikan hasil, 5) menganalisa dan mengavaluasi proses penyelesaian masalah (Puspita et al., 2018). Subjek penelitian adalah 40 siswa/i kelas 1 SD Negeri 4 Loktabat Utara Banjarbaru. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, tes keterampilan lempar tangkap, dan wawancara. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif untuk melihat peningkatan keterampilan siswa/i. Instrumen yang digunakan pada penelitian tindakan kelas ini dalam mengumpulkan data ialah lembar pengamatan dengan menggunakan indikator gerak manipulatif yang telah dirumuskan sebagai acuan ketuntasan dalam materi pembelajaran yang meliputi aspek; 1) gerakan mendorong (melempar), dan 2) gerakan menerima (menangkap) (Sitompul & Sholihamia, 2020). Lembar pengamatan berisikan tiga tahapan gerakan melempar dan tiga tahapan menangkap, setiap tahapannya juga memiliki tiga indikator sikap yang digunakan sebagai penilaian adapun tahapan yang dinilai dalam melakukan gerakan melempar yaitu; 1) sikap awal melempar, 2) sikap melempar bola, dan 3) sikap setelah melempar bola, dan untuk sikap dalam menangkap sebagai meliputi; 1) sikap awal menangkap, 2) sikap menangkap bola, dan 3) sikap setelah menangkap bola. data yang diperoleh pada saat melakukan kegiatan selanjutnya dimasukkan kedalam bentuk table dengan menggunakan rumus yang telah ada dan disesuaikan pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran PJOK yang ditetapkan di sekolah.

Penelitian ini menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Instrumen Penilaian Proses Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor bermain engklek.

		Kriteria Penilaian		
Indikator	Uraian Sikap	Penilaian		
		1	2	3
a) Sikap awalan Berjalan	1) Sikap Berdiri tegak dengan kaki kiri / kanan berada di depan tubuh dan kaki sebaliknya berada di belakang			
b) Sikap awalan Berlari	2) Sikap berdiri tegak dengan kaki kiri / kanan sebagai titik tumpu di depan tubuh dan kaki lainnya berada di belakang			
c) Berlari	3) Sikap berdiri tegak dengan kedua lengan berada lurus di samping badan			
a) Sikap pelaksanaan gerakan berjalan	4) Sikap gerakan memindahkan kaki yang ada dibelakang ke arah depan dengan salah satu kaki terus menyentuh lantai ketika dipindahkan			
b) Sikap pelaksanaan gerakan berlari	5) Sikap gerakan memindahkan kaki belakang ke arah depan dengan menggunakan fase melayang			
c) Sikap pelaksanaan Melompat	6) Sikap gerakan memindahkan tubuh ke arah depan secara cepat dengan cara menolakkan tubuh ke arah depan dengan menggunakan satu kaki.			

Adapun nilai maksimal 6 dan dikali 3 yaitu total menjadi nilai maksimal 18. Nilai minimal 1.

Kriteria ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, keadaan lingkungan penelitian yaitu anak sekolah dasar usia 7 tahun.

Nilai 1 = gerakan sudah dilakukan

Nilai 2 = gerakan sudah baik

Nilai 3 = gerakan sudah sempurna.

HASIL

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolaborasi diantaranya menggunakan camera. Hasil pengamatan catatan lapangan tentang penerapan pendekatan bermain yaitu: melakukan motorik kasar dengan gerak dasar khususnya lokomotor, gerakannya antara lain, berjalan, berlari dan melompat melalui permainan tradisional Banjar (engklek), pelajaran PJOK ini salah satu olahraga atletik dasar sesuai dengan usia 6-7 tahun / SD menengah kebawah yang tadinya membosankan berubah menjadi menyenangkan tidak ada yang meninggalkan kelas, tidak ada siswa yang

melamun, tidak ada siswa yang bermain sendiri karena dengan pendekatan bermain ini anak-anak merasa senang, gembira, tanpa beban adanya kompetisi, siswa tampaknya sudah banyak perubahan dan kemajuan . Dimana siswa telah mengaplikasikan bentuk permainan gerak dasar lokomotor melalui permainan tradisional engklek banyak kemajuan yang telah dialami siswa dan dalam permainan itu tanpa disadari anak diberikan perlakuan bereaksi, lari, jalan dan melompat, kerjasama dan disiplin, namun masih ada siswa yang belum mentaati peraturan yang disepakati bersama tapi hanya sedikit.

PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian Tindakan kelas atau yang biasa disebut dengan *action research* telah terlaksana di sekolah dasar SDN 4 Loktabat Utara Bersama seorang guru mata Pelajaran PJOK dan didampingi beberapa peneliti lainnya. Adapun pelaksanaan kegiatan penelitian Tindakan kelas dengan dua kelas dikelas 1. Karakteristik pada anak usia 6-7 tahun atau kelas 1 SD dapat kita amati pada psikomotoriknya. Karakteristik perkembangan anak yang berada di kelas awal usia SD adalah anak yang berada pada rentangan (masuk usia dini) (Sabani, 2019). Masa usia dini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya (Prisinda, 2017). Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. (Handayani, 2023).

Usia anak 6-7 tahun adalah anak yang suka bermain dan bergerak. Anak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangannya dalam proses pembelajaran berlangsung. Peningkatan belajar gerak dasar lokomotor mengacu pada pengembangan keterampilan gerak yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. (Rejeki, 2021). Gerak dasar lokomotor mencakup aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur, dan berjingkat. Dalam konteks pendidikan jasmani, peningkatan keterampilan lokomotor penting untuk perkembangan fisik anak-anak, terutama dalam tahap perkembangan motorik dasar. (Saputra, 2019). Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar *fundamental*. (Hanief, 2017).

Pentingnya pemberian inovasi saat pembelajaran untuk merangsang kemauan, keberanian anak dan rasa tertarik anak saat belajar. Pembelajaran disekolah yang sesuai dengan kurikulum Merdeka menunjang kearifan lokal, terutama pada masing-masing mata Pelajaran yang ada di setiap sekolah. (Hasibuan, 2022) Kearifan lokal pada pembelajaran merujuk pada integrasi nilai dan pengetahuan tradisi dan budaya setempat ke dalam proses Pendidikan. (Islami, 2022). Penerapan kearifan lokal dalam pembelajaran bertujuan untuk menghubungkan Pendidikan dengan kehidupan sehari-hari, menjadikan pembelajaran lebih relevan dan mendorong penghargaan terhadap budaya serta lingkungan setempat. (Faiz, 2021).

Siswa yang terlibat aktif dalam pembelajaran menampilkan motivasi dan partisipasi serta kemauan dalam bergerak yang lebih tinggi, yang mendukung peningkatan kemampuan mereka. Rekomendasi praktis untuk pendidikan jasmani adalah agar guru terus mengembangkan dan menerapkan strategi pembelajaran yang kreatif dan inovatif. (Syahnaz, 2023) Kegiatan penelitian peningkatan gerak dasar lokomotor dengan melompat disetiap gambar yang disediakan sudah memberikan daya Tarik kepada para siswa terutama siswa 6-7 tahun dalam pembelajarannya.

Pelaksanaan hasil kegiatan pembelajaran melalui penelitian Tindakan kelas di PJOK dapat dilihat pada tabel kegiatan siklus I :

Adapun data kuantitatif yang diperoleh pada siklus I bahwa siswa yang tuntas sekitar 85,29% sekitar 35 orang siswa sementara yang belum tuntas ada sekitar 14,71% dan 5 orang siswa pada siklus pertama ini sudah dikatakan berhasil karena jumlah siswa yang tuntas mencapai 80% dari keseluruhannya maka, Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Distribusi Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor, Siklus I

No.	Nilai KKM	F	%
1.	51-61	0	0%
2.	61-70	5	14,71%
3.	71-80	35	85,29%

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran inovatif yang melibatkan keterlibatan aktif siswa secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor, khususnya keterampilan berjalan, berlari dan melompat, pada siswa/i kelas 1 SD Negeri 4 Loktabat Utara. Peningkatan keterampilan yang signifikan dicapai melalui musik tradisional dan permainan tradisional Banjar yaitu bermain Engklek. Pendekatan pembelajaran bertahap melalui siklus penelitian tindakan kelas diantaranya : perencanaan, pelaksanaan, observasi (pengamatan), refleksi (evaluasi) memungkinkan untuk penelitian lanjutan dan perbaikan berkelanjutan, yang memastikan efektivitas metode pembelajaran. Hasil dalam kegiatan penelitian tindakan kelas sudah terlaksana dengan baik dalam pelaksanaan satu kali siklus dan mendapatkan hasil yang signifikan memenuhi nilai KKM (kriteria ketuntasan minimal).

Pendekatan bermain permainan tradisional engklek terbukti efektif dan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada motorik kasar siswa secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada sahabat yang terlibat dalam kegiatan penelitian dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan penelitian. Terimakasih kepada Lembaga penelitian LPPM Unisversitas Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari yang sudah memfasilitasi kegiatan penelitian. Terimakasih kepada SD Negeri 4 Loktabat utara serta Guru PJOK yang sudah memberikan kesempatan dan mempersilahkan para peneliti untuk melakukan kegiatan penelitian di sekolah.

REFERENSI

Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Olahraga Tradisional. Surakarta: Era Pustaka Utama. Alex MA. 2013. Kamus Saku Bahasa Indonesia. Jakarta: Tamer Press.

Agus Kristyanto, Penelitian Tindakan Kelas. 2014. Surakarta: UNS Press

Faiz, A. &. (2021). Implementasi pendidikan karakter berbasis kearifan lokal. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, , 7(1), 68-77.

Handayani, A. &. (2023). PERKEMBANGAN PSIKOMOTORIK PADA ANAK USIA DINI. . *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, , 9(5), 4331-4342.

Hartomo, dan Widastuti, Endang. 2010. Permainan Bola Besar. Semarang: Aneka Ilmu.

Hanief, Y. N. (2017). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Journal of Sportif*, , 1(1), 60-73.

Hasibuan, H. A. (2022). Peran modul berbasis kearifan lokal untuk mendukung pendidikan merdeka belajar. . *Prosiding Pendidikan Dasar*, , 1(1), 292-301.

Islami, D. (2022). Peranan kearifan lokal dalam pendidikan karakter.

Ismaryati. 2006. Tes & Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press. Harsuki, 2010. Manajemen Olahraga, Surabaya : Unesss press

- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Mujiyanto Sufyar, 2010. Fasilitas dan Perlengkapan Penjas (Modul). (Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- NandaYudip. 2014. <http://himakepsda.blogspot.co.id/2014/04/anatomi-fisiologi-ekstermitas-atas.html?m=1>
- Nurhasan. 2007. Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik: Abil Pustaka.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar.
- Pratiwi, E. (2021). Buku ajar strategi pembelajaran pendidikan jasmani:: pedoman guru dalam mengajar penjas. Bening Media Publishing.
- Prisinda, D. W. (2017). Karakteristik karies periode gigi campuran pada anak usia 6-7 Tahun di Kecamatan Tanjungsari Sumedang. . *Padjadjaran J Dent Res Student*, , 1(2), 95-101.
- Rejeki, H. S. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. *urnal Penjaskesrek*, , 8(2), 218-232.
- Samsudin, 2014 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6–7 tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Saputra, M. W. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal JPDO*, , 2(8), 14-20.
- Sugiyono. 2010. Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syahnaz, A. W. (2023). Model pembelajaran cooperative learning dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran pai. *Pendas: jurnal ilmiah pendidikan dasar*,, 8(1), 5295-5311.
- Tim Revisi JPOK FKIP ULM. 2014. Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM Banjarbaru Kalimantan Selatan.
- Widyastuti . 2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Januari