

MENINGKATKAN AKTIVITAS GERAK LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF MELALUI AKTIVITAS BERMAIN

Satria Dichandra¹, Yohana Yustitia Kusumarani² Wildan Hernanda Agung
Nugraha³, Nanik Indahwati⁴, Marsudianto⁵

¹²³⁴Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Surabaya

⁵SDN Pakis 1/368 Surabaya

ppg.satriadichandra14@program.belajar.id¹ ppg.yohanakusumarani34@program.belajar.id² ppg.wildannugraha93@program.belajar.id³
nanikindahwati@unesa.ac.id⁴ antokdian100@gmail.com⁵

ABSTRACT

This study aims to investigate the effectiveness of implementing play activities in improving locomotor, non-locomotor, and manipulative movement activities among grade 3C students at SDN Pakis 1/368 Surabaya. The research method used was Classroom Action Research (PTK) with pre-cycle, Cycle 1, and Cycle 2. The pre-cycle data showed an average movement activity score of 76, which increased significantly to 81 in Cycle 1, and reached 85 in Cycle 2. The results showed a consistent increase in students' movement activities after the intervention of play activities was implemented. This study underscores the importance of learning approaches involving play activities in creating a fun and interactive learning environment, and increasing student engagement in learning. The implication of this study is that the integration of play activities in the learning curriculum can be an effective strategy in increasing students' physical activity in the school environment.

Keywords: Play Activities, Improvement, And Learning Outcomes.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas penerapan aktivitas bermain dalam meningkatkan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif di antara siswa kelas 3C di SDN Pakis 1/368 Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan prasiklus, Siklus 1, dan Siklus 2. Data prasiklus menunjukkan skor rata-rata aktivitas gerak sebesar 76, yang meningkat secara signifikan menjadi 81 pada Siklus 1, dan mencapai 85 pada Siklus 2. Hasil menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam aktivitas gerak siswa setelah diterapkannya intervensi berupa aktivitas bermain. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas bermain dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa integrasi aktivitas bermain dalam kurikulum pembelajaran dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Aktivitas Bermain, Peningkatan, dan Hasil Belajar.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani ialah suatu mata pelajaran yang dipelajari oleh

peserta didik di sekolah (Sari et al., 2024) dan bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani,

keterampilan gerak, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Reni et al., 2024). Topik ini terdiri dari materi olah raga, perlombaan olah raga, dan materi kesehatan lingkungan serta kebugaran jasmani. Selain agar dapat menguasai jenis olah raga tertentu, pendidikan jasmani juga membentuk pribadi peserta didik melalui pola hidup sehat. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses di mana guru dan peserta didik melaksanakan kegiatan pembelajaran pada bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

Guru merupakan profesi/jabatan atau pekerjaan yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru (Sanjani, 2020). Peserta didik merupakan "Raw Material" (bahan mentah) dalam proses transformasi dan internalisasi, menempati posisi yang sangat penting untuk melihat signifikasinya dalam menemukan keberhasilan sebuah proses (Ramli, 2015). Perkembangan motorik menonjol pada masa kanak-kanak, terutama kemampuan motorik, nonmotorik, dan motorik manipulatif. Penyempurnaan gerak dasar terjadi pada masa kanak-kanak. Pada masa remaja, anak sudah mampu menguasai gerakan-gerakan yang semakin kompleks dan mampu

menggunakan kemampuan motoriknya sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Masa dewasa awal, organ-organ tubuh telah memperoleh klimaks perkembangan tubuh dan fungsionalnya sudah memperoleh klimaks kematangan.

Dengan adanya program ini selaku sarana penyampaian materi sangat berharga dalam proses belajar mengajar karena dengan program yang benar dan terukur, bahan ajar yang telah matang dapat dengan mudah diterima bagi siswa melalui aktivitas pembelajaran aktif. (Tanu, 2018) menyampaikan bahwa guru harus dapat memilih dan mengembangkan metode mengajar yang tepat, efisien dan efektif sesuai dengan materi yang diajarkan. Dengan pemilihan metode yang tepat, maka akan mempengaruhi belajar siswa dengan baik sehingga siswa benar-benar memahami materi yang akan diberikan.

Keahlian aksi dasar terbagi menjadi tiga macam yaitu gerak dasar manipulatif, lokomotor dan nonlokomotor. Gerak lokomotor merupakan suatu gerakan yang menggerakkan badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain seperti berlari, berjalan, melompat ke depan, melompat ke belakang dan

sebagainya (Kurniawan et al., 2022). Gerak non-lokomotor merupakan gerak yang dilakukan tanpa berpindahnya badan atau tubuh (Setyawan et al., 2018). Contoh kombinasi gerakan dasar non-lokomotor, yakni: mengayun, membungkuk, dan menekuk, antara lain: (a) Mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang. (b) Tekuk badan dan tekuk lutut. Gerakan dasar manipulatif adalah gerakan yang membantu menggerakkan bagian tubuh dengan lebih baik. Contoh gerak dasar manipulatif seperti melempar, menangkap, dan menendang: (a) Teknik melempar bola (passing). (b) Teknik menangkap bola (catching). (c) Teknik menendang bola (kicking) (Muryani, 2019).

Observasi awal penelitian berlokasi pada SDN Pakis I/368 terhadap pembelajaran gerak dasar pada peserta didik kelas 3C mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan atau secara umum disebut dengan PJOK. Pada hari Senin, tanggal 27 Februari 2024 menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran peserta didik belum mahir dalam bidang lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, tentu hal ini akan membatasi keterampilan dan kemampuan geraknya sehingga

mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Salah satu faktornya yaitu acuan pembelajaran yang kurang dan tujuan pendidikan yang ditetapkan guru tidak memberikan hasil yang kurang optimal.

Aktivitas fisik bisa jadi berupa olahraga atau non-olahraga seperti bermain. Bermain dapat mendorong anak untuk mengembangkan potensi mereka ke arah yang positif, terutama ketika aktivitas tersebut terintegrasi dalam pendidikan jasmani. Dengan mengatur permainan anak secara baik akan mendorong pertumbuhan fisik mereka. Jadi, bermain bagi anak memiliki manfaat untuk mengembangkan aspek fisik secara seimbang. Anak-anak dapat bermain di mana pun dan kapan pun, sehingga potensi mereka dapat berkembang seiring dengan bermain. (Utama, 2011).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui pengenalan dan penerapan aktivitas bermain bagi siswa kelas 3C di SDN Pakis 1/368 Surabaya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk aktif berpartisipasi dalam

berbagai aktivitas bermain yang dirancang khusus untuk merangsang perkembangan berbagai aspek gerak mereka. Selain itu, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, sehingga membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih positif dan memotivasi.

Dengan meningkatkan aktivitas gerak siswa melalui aktivitas bermain, diharapkan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka, memperkuat keterampilan motorik, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang efektivitas pendekatan pembelajaran yang berfokus pada aktivitas bermain dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan perkembangan gerak mereka di lingkungan pendidikan formal. Dengan demikian, tujuan penelitian ini sangat relevan dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengalaman siswa di SDN Pakis 1/368 Surabaya, serta memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pendidikan anak usia sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ialah suatu aktivitas penelitian yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah-masalah pembelajaran yang dihadapi oleh guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran dan mencobakan hal-hal baru dalam pembelajaran demi peningkatan mutu dan hasil pembelajaran (Widayati, 2008). Dalam Penelitian Tindakan Kelas, guru merencanakan dan melaksanakan tindakan-tindakan tertentu untuk mengatasi masalah-masalah yang teridentifikasi, kemudian menganalisis hasil dari tindakan-tindakan tersebut guna memperbaiki proses pembelajaran. Penelitian ini mengikuti model penelitian yang dikembangkan oleh Kemmis dan Taggart, yang melibatkan empat tahapan utama, yakni: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan evaluasi. Tahapan-tahapan ini diterapkan secara terstruktur dalam dua siklus penelitian, yaitu siklus pertama dan siklus kedua (Widyaningsih et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative siswa SDN Pakis 1/268 Surabaya dalam aktivitas permainan estafet bola. Subyek penelitian ini

adalah peserta didik kelas 3C SDN Pakis I/368 Surabaya yang berjumlah 27 orang, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Subjek penelitian ini adalah kegiatan di mana peserta didik menggunakan metode permainan estafet bola untuk melakukan gerakan dan aktivitas jasmani. Adapun indikatornya adalah sebagai berikut:

1. Keikutsertaan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK pada aktivitas permainan estafet bola mengalami peningkatan yang signifikan, yakni mencapai kategori baik dengan skor rata-rata 85.
2. Lebih dari 85% peserta didik kelas 3C SDN Pakis 1/368 Surabaya telah mencapai tingkat penguasaan aktivitas gerak secara individu yang memadai, dengan nilai minimal 83 atau lebih melalui aktivitas permainan estafet bola dapat melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Prasiklus merupakan tahap awal dalam PTK di mana data awal dikumpulkan untuk mengevaluasi situasi sebelumnya. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengamatan terhadap aktivitas gerak siswa sebelum intervensi dilakukan. Dalam

konteks penelitian ini, data prasiklus memberikan gambaran awal tentang tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik sebelum diterapkannya aktivitas bermain sebagai intervensi.

Siklus 1 adalah tahap pertama implementasi intervensi. Aktivitas bermain yang relevan dengan pembelajaran gerak dipilih dan diterapkan dalam situasi kelas. Selama Siklus 1, peneliti melakukan pengamatan terhadap partisipasi siswa dalam aktivitas bermain dan mencatat respons mereka terhadap intervensi. Data yang dikumpulkan dari Siklus 1 digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi awal dan mengidentifikasi area yang perlu perbaikan.

Setelah evaluasi Siklus 1, intervensi diperbarui dan disempurnakan untuk Siklus 2. Pada tahap ini, intervensi yang telah disesuaikan diterapkan kembali dalam lingkungan kelas. Pengamatan terhadap aktivitas gerak siswa dilanjutkan untuk mengukur dampak dari perbaikan intervensi pada Siklus 2. Data dari Siklus 2 digunakan untuk mengevaluasi efektivitas keseluruhan intervensi dan untuk menyimpulkan temuan akhir penelitian.

Tabel 1. Indikator Penilaian Gerak

No	Indikator	Keterangan
1.	Pelaksanaan	Mencakup kemampuan peserta didik dalam melaksanakan aktivitas permainan estafet bola.
2.	Kemampuan	Mencakup sejauh mana peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan berbagai macam Gerakan pada aktivitas permainan estafet bola.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini menghasilkan temuan yang menarik dalam upaya meningkatkan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui penerapan aktivitas bermain di antara siswa kelas 3C di SDN Pakis 1/368 Surabaya. Data prasiklus menunjukkan bahwa skor rata-rata aktivitas gerak sebelum intervensi adalah 76, menunjukkan bahwa terdapat ruang untuk peningkatan dalam keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Namun, setelah diterapkannya intervensi pada Siklus 1, terjadi peningkatan yang signifikan dengan skor rata-rata mencapai 81. Peningkatan ini menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas bermain dapat memberikan dampak positif dalam

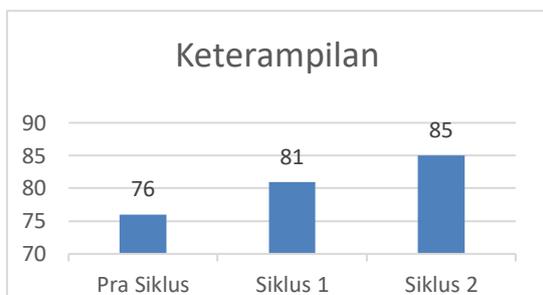
mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Dengan adanya peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke Siklus 1, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi awal telah berhasil dalam merangsang keterlibatan siswa dalam gerakan fisik. Lebih lanjut, pada Siklus 2, terjadi peningkatan yang lebih lanjut dengan skor rata-rata mencapai 85. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang terus-menerus, yang mengintegrasikan aktivitas bermain, dapat secara konsisten meningkatkan aktivitas gerak siswa di lingkungan kelas.

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya peran aktivitas bermain dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di sekolah. Integrasi aktivitas bermain dalam kurikulum pembelajaran tidak hanya memperkaya pengalaman belajar

siswa, tetapi juga membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif. Dengan suasana yang positif dan interaktif, siswa menjadi lebih termotivasi untuk terlibat dalam berbagai gerakan fisik.

Peningkatan skor rata-rata dari prasiklus hingga Siklus 2 menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas pendekatan pembelajaran yang berfokus pada aktivitas bermain dalam meningkatkan keterlibatan siswa di kelas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan lebih lanjut dalam penggunaan aktivitas bermain sebagai strategi pembelajaran yang efektif di sekolah dasar.



Gambar 1. Hasil Belajar

Pembahasan

Dalam pembahasan hasil penelitian ini, kami akan mengevaluasi dampak dari intervensi yang dilakukan pada aktivitas gerak siswa kelas 3C di SDN Pakis 1/368 Surabaya. Data prasiklus menunjukkan bahwa skor rata-rata aktivitas gerak sebelum intervensi adalah 76, yang mengindikasikan tingkat partisipasi yang cukup baik dari siswa dalam aktivitas fisik, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan. Pada tahap Siklus 1, setelah diterapkannya intervensi berupa aktivitas bermain, terjadi peningkatan yang signifikan dengan skor rata-rata mencapai 81. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi awal telah berhasil dalam merangsang keterlibatan siswa dalam gerakan fisik.

Selanjutnya, pada Siklus 2, terjadi peningkatan lebih lanjut dengan skor rata-rata mencapai 85. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diperbarui dan disempurnakan untuk Siklus 2 memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas gerak siswa secara berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas bermain telah berhasil dalam

meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di lingkungan kelas.

Penting untuk menyoroti faktor-faktor yang mungkin telah berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas gerak siswa selama penelitian ini. Salah satunya adalah desain intervensi yang berfokus pada aktivitas bermain yang memberikan siswa pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif. Selain itu, dukungan dan keterlibatan guru juga berperan penting dalam memfasilitasi pelaksanaan intervensi dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi dengan aktif dalam aktivitas fisik.

Perlu juga diperhatikan bahwa evaluasi kontinu terhadap intervensi selama Siklus 1 dan Siklus 2 memungkinkan penyesuaian dan perbaikan yang diperlukan untuk meningkatkan efektivitasnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan siklus berulang telah membuktikan diri sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan aktivitas gerak siswa.

Selanjutnya, penting untuk menekankan bahwa peningkatan aktivitas gerak siswa bukan hanya memiliki manfaat fisik tetapi juga

kognitif dan sosial. Aktivitas fisik telah terbukti memiliki hubungan positif dengan peningkatan konsentrasi, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas gerak siswa juga dapat berkontribusi pada pencapaian akademik dan perkembangan sosial mereka.

Namun, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini. Salah satunya adalah fokus penelitian hanya pada satu kelas di sekolah tertentu, yang dapat membatasi generalisasi hasil pada populasi siswa secara umum. Selain itu, pengukuran aktivitas gerak dapat dipengaruhi oleh faktor subjektif, meskipun upaya telah dilakukan untuk memastikan konsistensi dan objektivitas dalam pengamatan.

Dalam konteks ini, penelitian lanjutan yang melibatkan sampel yang lebih luas dan variasi pendekatan intervensi dapat memberikan wawasan tambahan tentang efektivitas berbagai strategi dalam meningkatkan aktivitas gerak siswa. Selain itu, studi longitudinal dapat membantu memahami dampak jangka panjang dari intervensi pada perkembangan gerak siswa seiring waktu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas bermain dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa kelas 3C di SDN Pakis 1/368 Surabaya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pembelajaran dan pengembangan anak di lingkungan sekolah.

D. Kesimpulan

Dengan demikian, penelitian ini secara konsisten menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui penerapan aktivitas bermain di antara siswa kelas 3C di SDN Pakis 1/368 Surabaya. Data prasiklus menunjukkan skor rata-rata aktivitas gerak sebesar 76, yang meningkat secara signifikan menjadi 81 pada Siklus 1, dan mencapai 85 pada Siklus 2. Peningkatan ini mencerminkan dampak positif dari intervensi yang dilakukan, serta keefektifan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas bermain dalam kurikulum pembelajaran. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain dapat menjadi sarana yang

efektif untuk merangsang partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental mereka, serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting pada pemahaman kita tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pendidikan anak usia sekolah dasar, serta menunjukkan potensi pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada bermain dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil pembelajaran mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Reni, S. K. A., Hendrayana, Y., & Rahmat, A. (2024). Persepsi Guru Penjas Terhadap Literasi Fisik Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 852-860.
- Sanjani, M. A. (2020). Tugas dan peranan guru dalam proses peningkatan belajar mengajar. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 35-42.
- Ramli, M. (2015). Hakikat pendidik dan peserta didik. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5(1).

- Tanu, I. K. (2018). Penggunaan metode mengajar di paud dalam rangka menumbuhkan minat belajar anak. *Pratama widya: jurnal pendidikan anak usia dini*, 3(2).
- Kurniawan, R., Pradana, I. A., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan modul guru materi variasi dan kombinasi gerak lokomotor non-lokomotor manipulatif untuk siswa autisme. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 98-114.
- Wulan, D. S. A. (2015). Peningkatan Kemampuan Gerak Locomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 163-180.
- Muryani, S. (2019). Teams Games Tournament Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Kemampuan Berlatih Lari Pada Siswa Kelas 3 Sd Negeri Nganjat Polanharjo Klaten 2018/2019 Semester I. *Jpi (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(4), 260-270.
- Erfayliana, Y. (2017). Aktivitas bermain dan perkembangan jasmani anak. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 3(1), 145-158.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).
- Widayati, A. (2008). Penelitian tindakan kelas. *Jurnal pendidikan akuntansi indonesia*, 6(1).
- Widyaningsih, L., & Assidik, G. K. (2024). Peningkatan Keterampilan Menulis Cerpen Siswa Berbasis Pembelajaran Multimodal di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 10(2), 2157-2172.