

**PENERAPAN PERMAINAN SIKUIT “RILO NGALE” TERHADAP
PENINGKATAN EFEKTIFITAS KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA DIDIK
KELAS V SDN BUBUTAN IV SURABAYA**

Mochamad Badrus Barnaman¹, Muhamad Reformasetyo Pelupesyo²,
Muhammad Iqbal Syah³

¹²³PJOK PPG Universitas Negeri Surabaya

E-mail : mochamadbadrusbarnaman@gmail.com^{1,2}, pellupesyo@gmail.com,
iqbalsyah55@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to apply the "rilo ngale" circuit game model to determine the effectiveness of students' gross motor skills, especially elementary school students. This research method uses a quantitative method with the Classroom Action Research research type using 2 cycles, where each cycle consists of stages; (1) planning; (2) implementation; (3) Observation; and (4) reflection. The research carried out covers 3 domains, namely cognitive, affective and psychomotor domains. The results of the research show that learning the circuit game "Rilo Ngale" through the three-post game on class IVD students at SD Negeri Bubutan IV, Surabaya City has had a positive impact. This can be seen in cycle I that student learning completion only reached 32.5% while in cycle II completeness Student learning reached 93.33%, so it can be concluded that learning the "Rilo Ngale" circuit game through the four-post game can improve student learning outcomes by a difference of 60.83%, so that motor skills will be related to student learning outcomes.

Keywords: Learning Model, Motor, Rilo Ngale Game

ABSTRAK

Tujuan penelitian yaitu untuk menerapkan model permainan sirkuit “Rilo Ngale” untuk mengetahui efektifitas pada keterampilan motorik kasar siswa terkhusus pada siswa jenjang SD. Penelitian mempergunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Classroom Action Research* dengan 2 siklus, yang mana tiap siklus terdiri atas tahap; (1) perencanaan; (2) pelaksanaan; (3) Pengamatan; dan (4) refleksi. Ada 3 ranah dalam proses penelitian ini diantaranya ranah kognitif, afektif, serta psikomotorik. Penelitian memperoleh hasil pembelajaran permainan sirkuit “Rilo Ngale” lewat permainan empat pos pada siswa kelas V di SD Negeri Bubutan IV Kota Surabaya berpengaruh positif, dibuktikan dari hasil capaian ketuntasan belajar siswa pada siklus I hanya 32,5% sementara siklus II mencapai 93,33%, sehingga diperoleh simpulan sehubungan dengan adanya pembelajaran permainan sirkuit “Rilo Ngale” melalui permainan empat pos hasil belajar siswa menjadi meningkat dengan selisih 60,83%, sehingga kemampuan motorik akan berkaitan dengan hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Motorik, Permainan Rilo Ngale

A. Pendahuluan

Pendidikan yang tidak terpisahkan dengan pendidikan yang lainnya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Maka dari itu, PJOK menjadi media yang dianggap mampu mendorong pengenalan lingkungan bersih, penalaran, stabilitas emosional, keterampilan motorik, perkembangan psikis, dan pertumbuhan fisik lewat aktivitas jasmani. Tingkat pertumbuhan serta perkembangan siswa dipengaruhi oleh pendidikan jasmani di tingkat SD. Rangsangan utama bagi anak melalui pertumbuhan serta perkembangan yaitu dengan bergerak, anak yang bergerak aktif maka anak itu akan makin mengetahui dan belajar berbagai hal. Pendidikan merupakan sebuah usaha terencana dan secara sadar dilakukan dengan tujuan memberi pertolongan serta membimbing anak agar potensi jasmani serta rohani anak yang diterima dari orang dewasa bisa berkembang serta bisa mencapai tingkat kedewasaannya dan mencapai tujuan sehingga siswa akan secara mandiri bisa mengerjakan tugas hidupnya (Hidayat & Abdillah, 2019). Pembelajaran PJOK di SD diantaranya meliputi: aktivitas air, aktivitas ritmik, aktivitas senam, aktivitas pengembangan, permainan dan olahraga, pendidikan luar kelas dan kesehatan yang dilaksanakan dengan berdasar pada kurikulum yang ada. Suka bermain merupakan karakteristik dari anak di tingkat SD, jika anak merasa senang maka saat bermain dirinya akan banyak melakukan gerakan. Sehubungan dengan adanya pembelajaran PJOK yang didapat di SD, terdapat tujuan yang berhubungan dengan kemampuan gerak dasar. Tujuan itu adalah meningkatkan keterampilan serta kemampuan gerak dasar. Saat pembelajaran pendidikan jasmani, tujuan tersebut berperan

penting dimana dengan adanya kemampuan gerak dasar bisa diterapkan dalam aktivitas jasmani sehari-hari, olahraga, dan aneka permainan.

Seorang guru tentunya dituntut untuk bisa berinovasi sehubungan dengan banyaknya tujuan tersebut agar bisa meraih tujuan yang diinginkan meski bagaimanapun kondisinya, sehingga PJOK menjadi mata pelajaran yang salah satunya bisa dikembangkan supaya siswa lebih termotivasi dan aktif dalam menjalaninya. Pembelajaran PJOK bermanfaat dalam mendukung kompetensi siswa dan sebagai media pendukung agar bakat siswa menjadi berkembang, selain itu akan menanamkan jiwa sportivitas dan diharapkan mampu menjadi kebiasaan hidup sehat yang sehari-hari dijalaninya (Afidah dkk, 2022). Proses pembelajaran PJOK lewat pengembangan model permainan ini, diharapkan bisa membantu dan mengajak siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar. Perkembangan motorik anak terkhusus pada perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang terkesan kurang bervariasi dan monoton. Jika kemampuan yang ada dalam aspek motorik kasar seperti melempar, meloncat, melompat, dan berlari tidak dikembangkan secara optimal, maka perkembangan motorik kasar pada anak tidak bisa optimal.

Hal tersebut bisa dilihat dari siswa yang kurangnya berpartisipasi pada saat pembelajaran gerak dasar berlangsung, sehingga proses pembelajaran menjadi terhambat, selain itu perasaan senang dan antusias yang kurang dalam pembelajaran juga bisa menjadi penyebab siswa malas untuk bergerak. Siswa akan ikut berpartisipasi dalam proses pembelajaran yaitu dengan mempergunakan model permainan sirkuit "Rilo Ngale" untuk gerak dasar. Penggunaan model tersebut diharapkan mampu menjadikan siswa lebih antusias

dan bergerak aktif saat pembelajaran berlangsung terlebih dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Modifikasi dari sirkuit training yaitu dengan bermain dalam bentuk sirkuit, hal ini hampir sama dengan serangkaian bentuk empat latihan dengan variasi permainan yang tidak sama di tiap pos sehingga siswa akan bisa mengembangkan keterampilan gerak dasar dengan maksimal dan tidak merasa bosan.

Dari kesimpulan di atas maka perlu adanya sebuah formulasi pembelajaran agar dapat berkesan dan diminati oleh peserta didik. Sehingga model pembelajaran melalui permainan "Rilo ngale" dapat menjadi solusi untuk di terapkan dalam pembelajaran PJOK di SD. Berdasar pada hasil penelitian yang sudah dilaksanakan bahwa model pembelajaran motorik lewat permainan rilo ngale siswa bisa belajar secara efektif, selain itu saat pembelajaran ini siswa akan lebih antusias. Oleh karena itu, pembelajaran ini bisa menjadi acuan bahan ajar bagi guru SD (AR, Wibowo, & Muhammad, 2023). Adanya uraian di atas peneliti ingin menerapkan dan melihat sejauh mana tingkat efektifitas pembelajaran motorik lewat permainan "Rilo Ngale" yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran ini agar motorik kasar siswa yang akan belajar PJOK di sekolah menjadi meningkat dan untuk mengetahui apakah model pembelajaran motorik melalui permainan rilo ngale penerapan efektifitas keterampilan motorik kasar siswa.

Berdasar pada permasalahan

TEKNIK	INDIKATOR Aspek Motorik	PENILAIAN		
		1	2	3
Permainan Sirkuit Rilo Ngale	1. Kecepatan			
	2. Kelincahan			
	3. Kekuatan			
	4. Keseimbangan			
	5. Akurasi			

gerak dasar diatas, maka peneliti

tertarik untuk mengembangkan

Nilai	Kategori
≥ 80	Sangat Baik
60-79	Baik
40-59	Cukup
30-39	Kurang
< 29	Sangat Kurang

penelitian dengan judul "Penerapan Permainan Sirkuit "Rilo Ngale" Terhadap Efektifitas Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar".

A. Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Classroom Action Research* dipakai dalam penelitian ini dan dengan menggunakan 2 siklus. Sementara subjek yang digunakan yaitu peserta didik SDN Bubutan IV Surabaya pada jenjang kelas 4 sekolah dasar yang terdiri dari 26 peserta didik.

Peneliti dalam teknik pengumpulan data mempergunakan teknik observasi. Cara yang paling tepat dalam menggunakan metode observasi yaitu dengan dilengkapi blangko atau format pengamatan yang dijadikan instrumen, peneliti dan guru mitra melaksanakan proses observasi pada saat jam pelajaran berlangsung. Maksud tujuan dari dilaksanakan observasi yaitu guna mengetahui tingkah laku siswa selama berlangsungnya pembelajaran. Tingkah laku siswa akan diamati guna mengetahui apakah siswa bertanggung jawab serta aktif selama proses pembelajaran, baik secara individual ataupun kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktifitas siswa.

Berikut ini adalah kisi-kisi dari instrumen peningkatan motorik siswa. Penelitian ini memakai teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Teknik Pembelajaran Motorik

Keterangan :

Skor 1 = Apabila tidak sesuai deskripsi unsur gerak
 Skor 2 = Apabila hampir sesuai deskripsi unsur gerak
 Skor 3 = Apabila sesuai deskripsi unsur gerak

Analisis yang dipakai yaitu analisis deskriptif guna mengetahui nilai psikomotor. Peneliti memakai rumus yaitu:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Total}} \times 100$$

Penyajian kategorisasi rata-rata nilai psikomotor sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Rata-Rata Nilai Psikomotor

Kategori tiap aspek dalam penilaian psikomotor sebagai berikut :

Tabel 3. Kategorisasi Nilai Psikomotor Rata-rata Kelompok

Sumber: (Aryadi & Daulay, 2019)

B. Hasil Penelitian

1. Siklus 1

a) Tahap Perencanaan

Adanya persiapan pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti pada tahap ini diantaranya; rencana pembelajaran 1, soal tes formatif 1, dan alat yang mendukung. Lembar observasi juga disiapkan.

b) Tahap Pelaksanaan

Siswa berbaris membentuk formasi empat bersaf, lalu doa dipimpin oleh guru selanjutnya akan ada presensi. Lalu guru menyampaikan materi dengan materi aktivitas kebugaran jasmani. Dilanjutkan dengan pemanasan statis dan dinamis selama 15 menit. Kegiatan inti berlangsung selama 45 menit. Materi 1 dalam kegiatan inti yaitu kecepatan, anak melakukan gerakan lari lurus berjarak 5 meter. Lalu materi 2 melakukan gerakan zig-zag dengan melewati rintangan. Setelah itu materi 3 tahapan selanjutnya, peserta didik

ditugaskan untuk melakukan gerakan lompat kedepan. Setelah itu dilanjutkan dengan materi 4 keseimbangan dengan cara berjalan digaris lurus. Gerakan terakhir yaitu melempar bola mengenai sasaran.

c) Tahap Observasi

Selama proses pembelajaran dengan beberapa materi diperoleh hasil pengamatan dimana kurangnya antusias dalam mengikuti pembelajaran tersebut dan siswa kurang termotivasi dan berminat. Hanya ada 10 siswa yang

Nilai	Makna	Keterangan
≥ 80%	LULUS	Pembelajaran berhasil
60-79%	LULUS	Pembelajaran berhasil
40-59%	TIDAK LULUS	Pembelajaran tidak berhasil
30-39%	TIDAK LULUS	Pembelajaran tidak berhasil
< 29%	TIDAK LULUS	Pembelajaran tidak berhasil

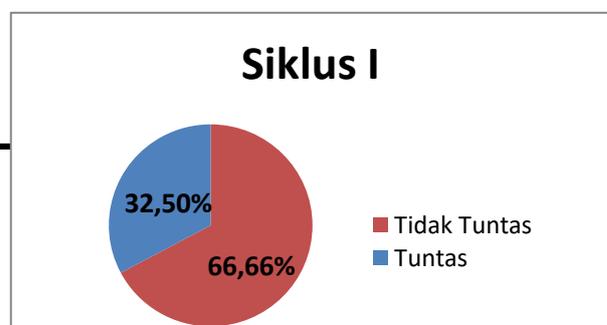
sudah bisa menerima pembelajaran tersebut dengan benar Pada siklus 1, dari total 26 siswa kelas V.

d) Refleksi

Terdapat sejumlah informasi yang didapat dari hasil pengamatan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diantaranya:

1. Kurangnya motivasi serta minat siswa dikarenakan guru dianggap kurang baik dalam memotivasi siswa.
2. Kurangnya kehangatan suasana pembelajaran dikarenakan guru kurang baik dalam mengelola pembelajaran.
3. Kurangnya sikap antusias dari siswa selama pembelajaran berlangsung.

Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus I :



Grafik 1. ketuntasan belajar siswa siklus I

Sesuai gambar diatas menunjukkan ada 32,50% dari total siswa yang belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 65,20%, menandakan target yang diharapkan peneliti sebesar 85,00% dari jumlah siswa belum tercapai maka perlu adanya peningkatan kembali pada siklus II. Peneliti telah merencanakan tindakan siklus II dengan tujuan agar hambatan pada siklus I menjadi berkurang, yaitu; (1) siswa diharap agar lebih serius dan memperhatikan penjelasan serta peragaan saat pembelajaran berlangsung, sehingga saat pembelajaran akan lebih fokus supaya bisa tercapai tujuan pembelajaran sesuai target yang ditetapkan; (2) kolaborator serta peneliti lebih fokus saat observasi sehingga kelas bisa dikuasi dengan baik supaya bisa tercapai kualitas hasil belajar yang optimal.

2. Siklus II

a) Tahap Perencanaan

Peneliti mempersiapkan pembelajaran pada tahap ini diantaranya; alat pengajaran yang mendukung, tes formatif 2, dan rencana pelajaran 2. Lembar observasi proses pembelajaran permainan sirkuit "Rilo Ngale" dengan permainan empat pos juga akan dipersiapkan. Proses tindakan pada siklus II berlangsung pada bulan April 2024.

b) Tahap Pelaksanaan

Siswa berbaris membentuk formasi empat bersaf, kemudian guru akan memimpin doa dan selanjutnya

akan ada presensi. Lalu untuk materi permainan sirkuit "Rilo Ngale" dengan permainan empat pos akan dijelaskan oleh guru. Selanjutnya yaitu kegiatan pemanasan yang diberi waktu selama 15 menit. Siswa saat kegiatan yang pertama yaitu melakukan peregangan dinamis dan statis, jika siswa masih ada yang kurang benar saat melakukan gerakan maka guru akan memberi contoh dan membenarkan gerakan siswa tersebut, selain itu juga akan menegur jika siswa kurang serius saat melakukan gerakan tersebut.

Waktu yang diberikan saat kegiatan inti yaitu selama 45 menit. Selanjutnya kegiatan inti dimulai di pos pertama. Anak melakukan gerakan lari lurus dengan jarak 5 meter pada pos pertama. Lalu dilanjut gerakan zig-zag dengan melewati rintangan. Setelah itu tahapan selanjutnya di pos 2, siswa diberi tugas agar melakukan gerakan lompat. Siswa saat melakukan lompatan, diharap bisa melompati rintangan berupa lingkaran dan saat di pos 3 siswa diberi tugas agar melakukan gerakan keseimbangan caranya dengan meniti sebuah alat berupa balok/kayu titian. Gerakan terakhir diakhiri di pos 4 yakni dengan melempar bola kearah yang sudah disiapkan.

Waktu yang diberikan untuk kegiatan penutup yakni sepuluh menit. Selanjutnya siswa dikumpulkan dengan tujuan akan diadakan koreksi secara menyeluruh, lalu diberi kesempatan untuk tanya jawab, dilanjut pendinginan, berdoa lalu siswa dibubarkan.

c) Tahap Observasi

Sehubungan dengan adanya pembelajaran permainan sirkuit "Rilo Ngale" dengan permainan empat pos, terlihat hasil pengamatan dan juga motivasi siswa saat pembelajaran berlangsung mengalami peningkatan. Siswa dari 26 siswa kelas V pada siklus II hampir semuanya bisa melakukan permainan sirkuit "Rilo Ngale" dengan

permainan empat pos dengan benar. Kehangatan suasana dalam pembelajaran secara umum siswa cukup aktif, dimana hal tersebut tercermin dari sikap antusias saat pembelajaran dari pemanasan hingga akhir pembelajaran.

Guru mengisi lembar observasi sesuai dengan pengamatan ketika berlangsungnya proses pembelajaran. Proses pengisian tersebut kaitannya dengan fasilitas yang dipakai selama pembelajaran, penggunaan alat, dan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran. Siswa diharap bisa lebih semangat saat mengikuti pembelajaran sehubungan dengan telah ada penyempurnaan beberapa aspek diatas dalam permainan sirkuit "rilo ngale" dengan permainan empat pos sehingga bisa diperoleh hasil yang optimal.

d) Refleksi

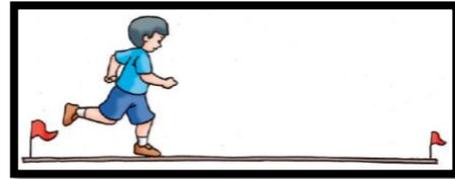
Ada sejumlah informasi yang didapat dari hasil pengamatan dari kegiatan belajar mengajar siklus II diantaranya:

1. Guru selama proses pembelajaran berlangsung sudah melakukan secara baik. Walaupun masih ada sejumlah aspek yang masih belum sempurna namun sudah cukup benar untuk presentasi pelaksanaannya untuk setiap aspek.
2. Terlihat siswa selama proses pembelajaran berlangsung bersemangat dan juga aktif sesuai data hasil pengamatan
3. Sudah ada perbaikan dan juga peningkatan dari kekurangan pada siklus sebelumnya dimana hal itu menjadi lebih baik lagi.
4. Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

a. Pos 1

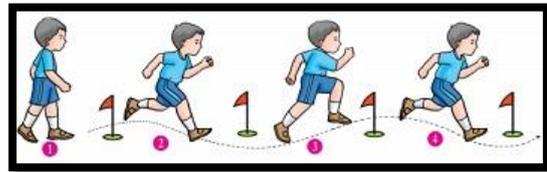
Tugas yang diberikan kepada siswa pada tahap yang ada dalam pos 1 yakni agar berlari lurus dengan jarak 5 meter selanjutnya berlari secara zig-zag

dengan melewati rintangan zig-zag sejumlah 5 tiang.



Gambar 1.

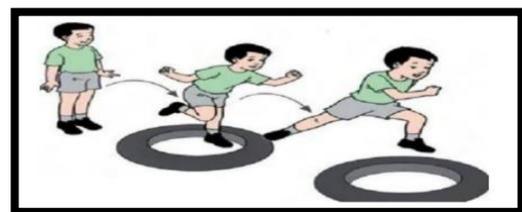
Kemudian dalam tahap selanjutnya dalam pos 1 siswa diberi tugas untuk berlari secara zig-zag dengan 5 melewati 5 rintangan



Gambar 2.

b. Pos 2

Pada tahap selanjutnya, di pos 2 siswa diberi tugas untuk melompat. Sudah disiapkan lingkaran dengan modifikasi alat yang sudah dibuat, siswa diharap bisa melompati rintangan tersebut.



Gambar 3.

c. Pos 3

Kemudian tahap selanjutnya, siswa diberi tugas untuk melakukan gerakan keseimbangan caranya dengan meniti di alat berupa balok/kayu titian.

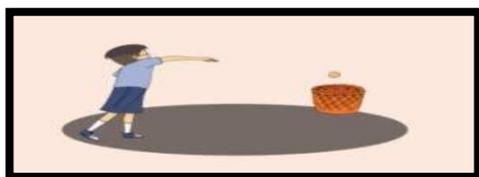


Gambar 4.

d. Pos 4

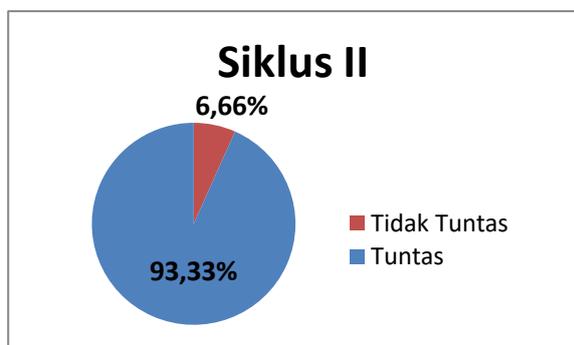
Ada tugas yang diberikan kepada siswa dalam tahapan yang terakhir di pos 3 ini yaitu agar bergerak guna melatih akurasi caranya yaitu dengan melempar lima buah bola ke arah sasaran yang sudah

disiapkan.



Gambar 5.

Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II :



Berdasar data diatas disajikan nilai rata-rata hasil belajar siswa saat belajar permainan sirkuit "Rilo Ngale" lewat permainan empat pos pada siklus II, ada kenaikan nilai sebesar 93,33%. Buktinya bisa dilihat dari banyak siswa yang tuntas ada 21 siswa sementara yang tidak ada 5 siswa dan mempunyai rata-rata 6,66% dari total keseluruhan 26 siswa.

C. Kesimpulan

Penerapan permainan empat pos dapat menjadikan hasil belajar siswa pada materi senam lantai menjadi meningkat. Buktinya bisa dilihat dari perolehan hasil capaian ketuntasan belajar siklus I yakni sebesar 32,5% sementara capaian hasil belajar siklus II sebesar 93,33%. Hal tersebut menandakan hasil belajar siswa naik 60,83%.

D. Saran

Berdasar pada hasil penelitian yang sudah dijabarkan, ada sejumlah saran yang diberikan diantaranya:

1. Bagi Guru

Agar bisa menerapkan strategi

permainan sirkuit rilo ngale saat pembelajaran di luar kelas termasuk di kegiatan PJOK.

2. Bagi Sekolah/Lembaga Pendidikan Bisa melengkapi sarana dan prasarana secara memadai supaya pembelajaran bisa meraih keberhasilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Mengembangkan proses pelaksanaan permainan sirkuit agar lebih luas mencakup aspek lain setelah aspek motorik kasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, N., Pradipta, G., & Hudah, M. (2022). Penerapan Modifikasi Wooden Discs Untuk Meningkatkan Ketrampilan Lempar Cakram Di SMP Negeri 1 Singorojo. *Jendela Olahraga*, 19-26.
- Alfroki Martha, Arisman Arisman. (2019). Modifikasi Pembelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar Islam Terpadu Auladi Palembang. *Jurnal Speed (Sport, Physical, Empowerment)*, 2(2), 1-8.
- AR, M., Wibowo, S., & Muhammad, H. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Melalui Permainan Sirkuit "Rilo Ngale" pada Siswa Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 149-161.
- Atiq, D., & Hetami, M. (2019). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Trapping Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 26-37.
- Fatirani H. (2021). Pembelajaran Kooperatif Tipe Jingsaw Pada Sistem Ekskresi Manusia. *Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia*.

- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan "Konsep, Teori, dan Aplikasinya"*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Muzakir & Helmi. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Back Hand Short Service Pada Permainan Bulu Tangkis Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SDN 066658 Medan Marelan Pada Tahun Ajaran 2020/2021. *Jumper-Jurnal Mahasiswa Olahraga*, 2(1), 15-20.
- Paulus, N. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(1), 32-38
- Suhariani, Winata & Tarigan. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Melalui Variasi Pembelajaran Dengan Media Audiovisual. *Jumper-Jurnal Mahasiswa Olahraga*, 1(1), 27-36.
- Tarigan & Raharjo. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta Yapim Biru-Biru Tahun Ajaran 2020/2021. *Jumper-Jurnal Mahasiswa Olahraga*, 2(1), 8-14.
- Yeyen, A. (2021). Manajemen Pembelajaran Penjas Di SMP Negeri 17 Dan SMP Negeri 22 Kota Bengkulu Kecamatan Muara Bangkahulu. *Educative Sportive – EduSport*, 2(2), 17-24