

ANALISIS PERMASALAHAN GERAK LOKOMOTOR SISWA KELAS I SD DAN UPAYA PENINGKATANNYA MELALUI PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN

Rosmaniar¹ , Zirmayani Bintan²

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Indonesia Toraja

Romaniar235@gmail.com, z27916736@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze and describe the problems of locomotor movement ability in first-grade elementary school students, and to improve this ability through the application of game-based learning in physical education. This Classroom Action Research (CAR) was conducted in two cycles with 28 first-grade students of SDN 235 Goarie as subjects. Data collection techniques included observation, motor skill tests, interviews, and documentation, analyzed using descriptive quantitative and qualitative methods. The results showed that in the pre-cycle stage, the average locomotor ability reached only 40.1%. After Cycle I using simple games, the average increased to 60.9%, and in Cycle II, which combined varied games with music and teaching aids, the average rose significantly to 76.8%, surpassing the 75% classical mastery target. Jumping and galloping were found to be the most problematic movements, while walking and running were more easily mastered. It is concluded that the gradual and systematic application of game-based learning can significantly improve the locomotor ability of first-grade students. Teachers are recommended to integrate various motor games into physical education from an early stage.

Keywords: locomotor movement, first grade elementary school, classroom action research, motor games, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan permasalahan kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelas I Sekolah Dasar, serta untuk meningkatkan kemampuan tersebut melalui penerapan pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) dalam pendidikan jasmani. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek 28 siswa kelas I SDN 235 Goarie. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes keterampilan gerak, wawancara, dan dokumentasi, yang dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap pra siklus, rata-rata kemampuan gerak lokomotor siswa hanya mencapai 40,1%. Setelah dilaksanakan Siklus I dengan pendekatan permainan sederhana, rata-rata meningkat menjadi 60,9%, dan pada Siklus II yang menggabungkan variasi permainan dengan musik dan alat bantu, rata-rata kemampuan meningkat signifikan menjadi 76,8%, melampaui target ketuntasan

klasikal 75%. Gerak melompat dan galloping merupakan aspek yang paling bermasalah, sedangkan berjalan dan berlari lebih mudah dikuasai siswa. Kesimpulannya, penerapan pembelajaran berbasis permainan secara bertahap dan sistematis dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas I SD secara signifikan. Guru disarankan untuk mengintegrasikan berbagai permainan motorik dalam pembelajaran PJOK sejak dini.

Kata Kunci: gerak lokomotor, kelas 1 SD, penelitian tindakan kelas, permainan motorik, pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas No. 22 Tahun 2006). Pada jenjang Sekolah Dasar, khususnya kelas I, pembelajaran PJOK berfokus pada pengembangan gerak dasar (fundamental movement skills) yang menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks di masa mendatang.

Gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif. Di antara ketiganya, gerak lokomotor memegang peran yang sangat fundamental karena merupakan gerak yang pertama kali dikuasai manusia dalam perkembangannya. Gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu tempat ke tempat lain (Sujiono, 2014), meliputi berjalan, berlari, melompat, meloncat, skipping, dan galloping.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di kelas I SDN 235 Goarie pada bulan Oktober 2024, ditemukan berbagai permasalahan dalam kemampuan gerak lokomotor siswa. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat dengan koordinasi yang baik,

meloncat satu kaki, dan skipping. Selain itu, banyak siswa yang menunjukkan pola berlari yang tidak efisien dengan koordinasi lengan dan kaki yang kurang baik. Data awal menunjukkan bahwa dari 28 siswa yang ada, hanya sekitar 11 siswa (39,3%) yang mampu melakukan gerak lokomotor dasar dengan benar sesuai kriteria penilaian. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan serius yang perlu segera ditangani melalui upaya perbaikan dalam proses pembelajaran.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah pembelajaran berbasis permainan (game-based learning), yang dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa kelas I SD yang berada pada tahap perkembangan bermain dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan permasalahan gerak lokomotor siswa kelas I SD, menganalisis faktor-faktor penyebabnya, serta mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan kemampuan

tersebut. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani anak usia dini, serta manfaat praktis bagi guru, siswa, dan sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di kelas awal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik (Arikunto, 2010). Model PTK yang digunakan adalah model spiral Kemmis dan Taggart yang terdiri dari empat tahap: perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting), yang dilaksanakan dalam dua siklus.

Penelitian dilaksanakan di SDN 235 Goarie, Kecamatan Marioriwawo, Kabupaten Soppeng, pada bulan Mei–Juni 2026 (Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026). Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas I yang berjumlah 28 siswa, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 13 siswa

perempuan. Guru PJOK kelas I bertindak sebagai pelaksana tindakan, sedangkan peneliti berperan sebagai observer. Prosedur penelitian diawali dengan tahap pra siklus (observasi awal, tes awal, wawancara, dan analisis dokumen), dilanjutkan Siklus I dengan permainan sederhana (lomba berjalan di garis, kejar-kejaran, lompat tali, dan engklek) selama 3 kali pertemuan, kemudian Siklus II dengan variasi permainan yang lebih kaya, penggunaan musik, dan alat bantu tambahan (kum, simpai, tali) selama 3 kali pertemuan.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi kemampuan gerak lokomotor (delapan aspek: berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar, menangkap, skipping, dan galloping) dengan skala penilaian 1–4, tes keterampilan gerak pada akhir setiap siklus, pedoman wawancara, serta dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif (persentase ketuntasan) dan kualitatif (model Miles dan Huberman: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan). Ketuntasan individual ditetapkan pada nilai minimal 75 (Baik), sedangkan

ketuntasan klasikal ditetapkan apabila minimal 75% siswa telah mencapai ketuntasan individual. Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 75% siswa (21 dari 28 siswa) mencapai ketuntasan individual dan terjadi peningkatan rata-rata kemampuan gerak lokomotor kelas dari pra siklus ke siklus akhir.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sebelum dilaksanakan tindakan, hasil observasi awal dan tes kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelas I SDN 235 Goarie menunjukkan kondisi yang memprihatinkan. Permasalahan utama yang ditemukan pada tahap pra siklus antara lain koordinasi gerak yang kurang (terutama saat berlari dan melompat), keseimbangan yang lemah saat melakukan gerakan dinamis seperti meloncat satu kaki, penguasaan pola gerak yang belum tepat, serta motivasi yang rendah dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Rata-rata kemampuan gerak lokomotor kelas pada pra siklus hanya mencapai 40,1%, jauh di bawah target ketuntasan klasikal 75%.

Pada Siklus I, peneliti menyusun RPP berbasis permainan sederhana

yang mengintegrasikan lomba berjalan di atas garis lurus, permainan kejar-kejaran (tag games), lompat tali, dan engklek (hopscotch), dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan selama 2 minggu. Siswa terlihat antusias mengikuti permainan yang disajikan, dan observer mencatat peningkatan yang signifikan dibandingkan kondisi pra siklus meskipun belum semua aspek mencapai target. Setelah Siklus I, rata-rata kemampuan gerak lokomotor kelas meningkat menjadi 60,9%, namun target ketuntasan klasikal 75% belum tercapai. Hasil refleksi menunjukkan perlunya variasi permainan yang lebih beragam untuk aspek melompat dan galloping, penambahan durasi latihan, serta integrasi musik sebagai stimulus.

Berdasarkan refleksi Siklus I, pada Siklus II peneliti merevisi rancangan pembelajaran dengan menambahkan variasi permainan, mengintegrasikan musik, dan menggunakan alat bantu tambahan (kum, simpai, tali), dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan selama 2 minggu. Penggunaan musik mampu membantu siswa menangkap ritme gerak yang tepat, terutama untuk galloping dan skipping. Observasi

menunjukkan siswa lebih percaya diri dan mampu melakukan berbagai gerakan lokomotor dengan koordinasi yang lebih baik, disertai peningkatan interaksi sosial melalui kerja sama dalam permainan. Pada akhir Siklus II, rata-rata kemampuan gerak lokomotor kelas mencapai 76,8%, melampaui target ketuntasan klasikal 75%, dengan 22 dari 28 siswa (78,6%) telah mencapai ketuntasan individual. Rekapitulasi peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa per aspek gerak dari pra siklus hingga Siklus II disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Rekapitulasi Peningkatan Kemampuan Gerak Locomotor Siswa Kelas I SDN 235 Goarie

N o.	Aspek Gerak	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Keterangan
1	Berjalan	55 %	72 %	85 %	Meningkat
2	Berlari	50 %	68 %	82 %	Meningkat
3	Melompat	45 %	65 %	80 %	Meningkat
4	Meloncat	40 %	60 %	78 %	Meningkat
5	Melempar	35 %	58 %	75 %	Meningkat
6	Menangkap	38 %	62 %	76 %	Meningkat
7	Skipping	30 %	52 %	70 %	Meningkat
8	Galloping	28 %	50 %	68 %	Meningkat
Rata-rata Kelas		40,1%	60,9%	76,8%	Tuntas

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak lokomotor yang signifikan pada

siswa kelas I SDN 235 Goarie setelah diterapkan pembelajaran berbasis permainan. Peningkatan dari 40,1% (pra siklus) menjadi 76,8% (Siklus II) menunjukkan efektivitas pendekatan yang digunakan. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme: pertama, permainan menyediakan konteks yang bermakna bagi anak untuk mempraktikkan gerak lokomotor secara alami dan menyenangkan, sejalan dengan teori Vygotsky tentang zone of proximal development, di mana anak berkembang melalui interaksi sosial yang terjadi dalam permainan. Kedua, variasi permainan yang semakin beragam pada Siklus II memberikan stimulasi yang berbeda-beda sehingga perkembangan gerak menjadi lebih komprehensif, dan penggunaan musik sebagai stimulasi auditif terbukti efektif membantu siswa mengembangkan ritme dan koordinasi gerak.

Aspek gerak yang paling sulit dikuasai adalah skipping dan galloping. Hal ini konsisten dengan temuan Andriani (2020) yang menyatakan bahwa gerakan kombinasi membutuhkan koordinasi yang lebih kompleks dan waktu latihan yang lebih lama. Meskipun demikian,

kedua aspek ini juga mengalami peningkatan yang signifikan dari 28–30% pada pra siklus menjadi 68–70% pada akhir Siklus II. Sebaliknya, aspek yang paling cepat berkembang adalah berjalan dan berlari, karena kedua gerakan ini merupakan gerakan yang paling sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga siswa memiliki pengalaman gerak yang lebih banyak untuk dikembangkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyudi (2019) dan Pratama (2021) yang juga menunjukkan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa SD kelas awal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permasalahan gerak lokomotor yang dihadapi siswa kelas I SDN 235 Goarie meliputi lemahnya koordinasi gerak, ketidakseimbangan saat melakukan gerakan dinamis, penguasaan pola gerak yang belum tepat, dan motivasi yang rendah, yang disebabkan oleh kurangnya stimulasi gerak yang tepat di rumah, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, serta keterbatasan alat dan media pembelajaran. Penerapan pembelajaran berbasis permainan

secara signifikan meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa, terbukti dari peningkatan rata-rata kemampuan kelas dari 40,1% (pra siklus) menjadi 60,9% (Siklus I) dan 76,8% (Siklus II), dengan ketuntasan klasikal akhir mencapai 78,6% (22 dari 28 siswa), melampaui target 75%. Guru PJOK disarankan mengintegrasikan permainan terstruktur dalam pembelajaran gerak lokomotor, memberi perhatian khusus pada aspek skipping dan galloping, serta menggunakan musik sebagai stimulus ritme gerak. Sekolah disarankan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK, dan peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan instrumen penilaian gerak lokomotor yang lebih komprehensif serta meneliti hubungan kemampuan gerak lokomotor dengan perkembangan sosial-emosional siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. (2020). Analisis Kemampuan Gerak Locomotor Siswa SD Kelas Bawah di Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 45-58.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Pratama, A. R. (2021). Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Anak Usia SD Kelas Awal. *Jurnal PJKR*, 3(2), 112-125.
- Prensky, M. (2001). *Digital Game-Based Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Siedentop, D. (2004). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sujiono, Y. N. (2014). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks.
- Wahyudi, B. (2019). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional pada Siswa Kelas I SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 89-101.