



Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain

Panji Abdul Azis¹, Ega Trisna Rahayu², Febi Kurniawan³

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 12 Agustus 2022

Revised: 16 Agustus 2022

Accepted: 21 Agustus 2022

This study aims to determine the effect of the play method in improving students' locomotor motion in athletic learning at SMA 1 Telukjambe Barat, this study uses experimental method and using a quantitative approach with a sample of 30 students of class VIII 2 . In learning, the sampling technique is carried out using purposive sampling. In this technique, a sample is determined with certain considerations, namely the 11th grade students who, according to the researchers' considerations, still remember more clearly the reasons and processes when performing locomotor movements, based on the results of the data. processing that has been analyzed, the answers to the hypotheses that have been previously proposed by the researcher has been obtained. It results and conclusions about efforts to improve the locomotor motion of senior high school students through athletic learning using the play method at SMA 1 Telukjambe Barat. Has an influence on student locomotor movement, especially in athletic learning activity material. This is proven by conducting research that carried out during the learning of athletic learning materials. The method of playing in learning activities becomes more effective. fun and interesting, besides using the play method in physical education learning is very effective and efficient given to students in carrying out physical education learning activities at SMA 1 Telukjambe Barat.

Keywords: *Locomotor motion, athletic learning, playing methods, physical education.*

(*) Corresponding Author: Panjiabdulazis13@gmail.com

How to Cite: Azis, P., & Rahayu, E. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464-471. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052145>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang tak kalah penting dengan mata pelajaran lain. Melalui Pendidikan Jasmani selain domain kognitif, domain afektif dan domain psikomotoriknya juga akan berkembang. Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, untuk menghasilkan perubahan dalam setiap individu, baik secara fisik, mental, serta emosional.

Menurut Rosdiani (2014) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan dalam melakukan aktivitas fisik, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani diartikan sebagai olahraga. Dari perspektif pembangunan manusia terlihat jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan umat manusia secara keseluruhan.



Sebagai Guru Pendidikan Jasmani, Seharusnya mengajarkan dan memberikan contoh kepada peserta didik secara maksimal, sehingga peserta didik dapat melihat dan meniru gerakan yang benar. Hal ini sejalan dengan pengamatan pada tahun 1999 . (Suherman,2010) “Kondisi pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah cenderung berpusat kepada Guru, siswa hanya menjadi objek pembelajaran, yang tak mendorong potensi diri siswa dalam pembelajaran”. Gerak dasar bagi anak adalah satu hal yang penting dalam kehidupan sebagai bekal di kemudian hari.

Tidak sedikit anak yang gerak dasarnya tidak berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pembelajaran gerak yang dilakukan Guru Pendidikan Jasmani sangat berperan penting untuk dapat memberikan pembelajaran gerak dasar yang baik, sehingga peserta didik dapat melakukan bentuk gerak dasar yang benar. Gerak dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh anak adalah Gerak Lokomotor, Gerak Non-Lokomotor dan Gerak Manipulatif. Namun pada penulisan ini yang akan dibahas adalah Gerak Lokomotor. Kondisi yang ada di lapangan masih banyak anak yang gerak dasarnya salah. Gerak dasar yang dimaksud adalah gerak dasar yang paling sederhana yaitu berjalan, berlari dan melompat. Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain (Yudanto, 2011). Bentuk Gerak Lokomotor diantaranya berjalan, berlari, brjngkat, melompat dan meloncat, berderap, merayap dan memanjat.

Definisi gerak lokomotor juga dijelaskan oleh Mahendra (2007: 32) menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, baik secara horisontal maupun secara vertikal. Gerakan tersebut diantaranya jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, menderap, memanjat dan lain-lain.Keberadaan metode sebagai alat menyampaikan materi penting dalam proses pembelajaran karena dengan metode yang tepat materi pembelajaran yang sudah siap diajarkan dapat diterima dengan mudah oleh siswa melalui kegiatan belajar yang aktif.

Mulyasa (2010:25) mengatakan bahwa guru harus pandai memilih metode yang tepat digunakan dalam proses belajar siswa. Kenyataannya di lapangan tidak semua guru dapat memilih metode pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran. Salah satu ruang lingkup pendidikan jasmani adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak (Saputra, 2000).

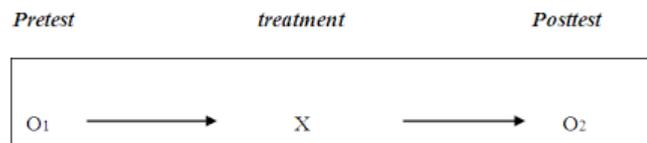
Kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Gerak lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat dan mengguling. Gerakan ini biasanya membuat anak merasa senang melakukannya,karena pada umumnya anak-anak akan lebih tertarik untuk melakukan.

METODE

Metode yang di gunakan dalam penilitain ini yaitu menggunakan metode eksperimen menurut (Hastjarjo 2019) metode eksperimen adalah suatu penelitian yang melibatkan manipulasi variabel independen, mengendalikan variabel luar/extraneous serta mengukur efek variabel independen pada variabel dependen. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2011: 8) yaitu : “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain penelitian ini berawal dari masalah yang bersifat kuantitatif dan membatasi permasalahan yang ada pada rumusan masalah. Rumusan masalah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan, selanjutnya peneliti menggunakan teori untuk menjawabnya. Sugiyono (2014, hlm. 23) menyatakan bahwa “Desain penelitian harus spesifik, jelas dan rinci, ditentukan secara mantap sejak awal, menjadi pegangan langkah demi langkah”. Desain penelitian menghubungkan antara variabel X dan variabel Y. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) yaitu Gerak Lokomotor Siswa dan variabel terkait (Y) yaitu Metode Bermain.



Keterangan :

- O₁ : Tes Awal (Pretest)
- X : Perlakuan dengan menggunakan metode bermain (Treatment)
- O₂ : Tes Akhir (Posttest)

Teknik Sampling yaitu merupakan teknik pengambilan sampel. Terdapat berbagai macam teknik sampling untuk menentukan sampel yang akan dipakai dalam penelitian. Dalam penelitian ini memakai teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016: 85). Pada tehnik ini, ditentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu siswa

kelas 11 yang menurut pertimbangan peneliti masih mengingat lebih jelas alasan dan proses ketika melakukan gerak lokomotor.

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi awal pra tindakan yang dilakukan pada bulan Oktober 2021, didapat bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor yang dimiliki oleh Siswa SMAN 1 Telukjambe Barat masih tergolong rendah, sehingga peneliti membuat rancangan penelitian tindakan yang dititik fokuskan pada peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor melalui Metode Bermain. Adapun penelitian yang dilakukan menggunakan dua siklus yang terdiri dari 6 pertemuan pada tiap siklusnya, sehingga jumlah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah 12 kali dilakukan pada waktu yang diperbolehkan untuk pembelajaran secara tatap muka namun tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pembelajaran yang dilakukan oleh anak usia dini selama masa covid 19 menyebabkan bila hanya berjalan menggunakan media sosial via whatsapp atau melalui zoom meeting anak cepat merasa bosan dan merasa bahwa pembelajaran yang dilakukan tidak terlalu disukai karena tidak dapat dilakukan bersama teman-temannya dalam satu tempat sehingga anak merasa bahwa pembelajarannya dilakukan secara sendiri.

Penelitian pra tindakan yang dilakukan sebelumnya mendapatkan data dengan kategori rendah dikarenakan sebagian besar anak yang mengikuti pembelajaran berkaitan dengan gerakan lokomotor masih banyak yang terjatuh dan kurang keseimbangan seperti melompat dan berlari zig zag dan terlihat pula hanya sedikit anak yang dapat melakukan gerakan keseimbangan koordinasi badan dengan baik sehingga tidak dapat terjatuh saat melakukan kegiatan tersebut. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran yang berkaitan dengan gerak lokomotor kepada anak agak kurang diberikan pada saat pembelajaran
- 2) Pemberian gerak yang berkaitan dengan fisik motorik anak kurang bervariasi
- 3) Kepala sekolah dan guru sangat setuju dan sangat mendukung dengan akan diadakannya kegiatan observasi dengan metode bermain ini, harapan yang diutarakan oleh mereka adalah agar anak dapat memiliki gerak dasar lokomotor yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Pada data hasil penelitian kemampuan gerak dasar lokomotor anak saat pra tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti telah didapat bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor di SMAN 1 Telukjambe Barat khususnya kelas 11 IPA 2 masih kurang maksimal yang terbukti dengan anak masih sering terjatuh serta kurang keseimbangan saat melakukan gerakan melompat dan berlari zig zag. Terlihat dari sejumlah anak tersebut hanya beberapa anak yang memiliki keseimbangan koordinasi tubuh yang baik sehingga anak dapat menjaga keseimbangan dan tidak

terjatuh saat melakukan kegiatan melompat dan berlari zig zag. Tabel dibawah merupakan grafik hasil dari presentase data pra tindakan yang diambil sebelum pelaksanaan dan sesudah tindakan berkaitan dengan kemampuan gerak dasar lokomotor Siswa SMAN 1 Telukjambe Barat.

Tabel 1.1

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	180,00	265,00	225,6333	21,40494
Posttest	30	200,00	280,00	241,8667	22,27684
Valid N (listwise)	30				

Pada tabel diatas dapat dilihat pada nilai siswa dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran penjas. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengetahui kondisi awal. Pada pretest nilai tertinggi yang di dapat adalah 265,00 dan nilai terendah 180,00, dan nilai rata-ratanya adalah 225,6. Sedangkan setelah melakukan penelitian, nilai posttest kemampuan gerak anak meningkat. nilai tertinggi 280,00 nilai terendah 200,00 dan rata-ratanya 241,8.

Tabel 1.2

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,31787723
	Absolute	,125
Most Extreme Differences	Positive	,125
	Negative	-,088
Kolmogorov-Smirnov Z		,683
Asymp. Sig. (2-tailed)		,740

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan spss-21 metode one sample Kolmogorov-smirnov test, diketahui nilai signifikansi 0,683 lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 1.3

Test of Homogeneity of Variances

HASIL GERAK

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,254	1	58	,616

Dari hasil statistik output SPSS versi 21.0 tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.616. Hal ini berarti taraf signifikansi hitung = 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest data mempunyai tingkat varian yang sama. Setelah dilakukan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas, maka data tersebut telah memenuhi syarat untuk melakukan Uji T.

Tabel 1.4

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	225,6333	30	21,40494	3,90799
	Posttest	241,8667	30	22,27684	4,06718

Dapat dilihat dari hasil table 1.4 Menunjukkan hasil rata-rata pretest 225,63 dan standar deviasi 21,404 sedangkan hasil rata-rata posttest adalah 241,86 dan standar deviasi 22,276, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan perbedaan pada hasil rata-rata pretest dan posttes.

Tabel 1.5

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & posttest	30	,886	,000

Berdasarkan table 1.5 hasil korelasi output paired sample correlations yang di dapat adalah 0,886 dengan sig. 0,000 sehingga data tersebut berkorelasi kuat.

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - posttest	16,23333	10,45082	1,90805	20,13573	12,33093	8,508	29	,000

Tabel 1.6 menunjukkan bahwa antara rata-rata pretest dan posttest hasil gerak peserta didik dalam mata pelajaran penjas materi pembelajaran atletik dimana rata-rata nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Hasil analisis Paired Sample T-test menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Sesuai dengan kriteria jika nilai signifikan $< 0,05$ berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya bahwa setelah diterapkan pembelajaran dengan metode bermain, ternyata nilai rata-rata posttest tidak sama dengan nilai rata-rata pretest secara signifikan. Berdasarkan data nilai rata-rata posttest prestasi belajar penjas peserta didik lebih tinggi dari pada nilai rata-rata pretest sehingga dapat disimpulkan metode bermain dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan gerak lokomotor peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada kelas VIII SMA Negeri 1 Telukjambe Barat, menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap gerak lokomotor penjas materi pembelajaran atletik.

1. Pada Penerapan Pembelajaran menggunakan metode bermain menjadikan anak lebih aktif dalam pelajaran, dalam berpikir, bekerjasama dalam kelompok hingga memberikan kontribusi yang tinggi untuk memenangkan suatu pertandingan.
2. Berdasarkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan metode bermain, siswa menjadi lebih semangat juga antusias dalam melaksanakan pembelajaran penjas dan menjadikan siswa mudah dalam bersosialisasi maupun berkomunikasi dengan temannya
3. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh hasil bahwa hasil uji normalitas nilai hasil pretest dan nilai posttest dalam pembelajaran atletik menggunakan metode bermain meningkat signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.924>
- Arif Hidayat (2017). PENINGKATAN AKTIVITAS GERAK LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR DAN MANIPULATIF MENGGUNAKAN MODEL PERMAINAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR
- Hidayat, A. (2017). PENINGKATAN AKTIVITAS GERAK LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR DAN MANIPULATIF MENGGUNAKAN MODEL PERMAINAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>

Iswantiningtyas, V., & Wijaya, I. P. (2015). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal PINUS*.

Rosa Susanti, 2013. Penerapan Pendekatan Demonstrasi Interaktif Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA. repository.upi.edu

Titi Sutiarti S (2020). Aplikasi Gerak Lokomotor Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Kelompok B1