JIKM Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar
JURNAL ILMIAH KAMPUS MENGAJAR

Gerak Lokomotor untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Kelas Rendah di SDN Mintaragen 1 Tegal

Joko Mubarok Suryono[1*], Rachmat Imam Muslim[2], Ade Bagus Primadoni[3]

[1]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
[2,3]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Indonesia

Korespondesi Penulis:
Joko Mubarok Suryono
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Email: jokomubarok0211@gmail.com

doi: 10.56972/jikm.v2i2.46

Submit: 29 Agustus 2022 | Revisi: 17 Oktober 2022 | Diterima: 19 Oktober 2022
Dipublikasikan: 22 Oktober 2022 | Periode Terbit: Oktober 2022

Abstrak

Program ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode latihan gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas dua di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal. Kegiatan pembelajaran ini bertujuan untuk membentuk kemampuan motorik kasar pada siswa kelas dua yang pembelajarannya menggunakan materi gerak lokomotor (gerak berpindah). Materi ini kami berikan karena banyak kami jumpai siswa di kelas atas masih banyak yang kemampuan motoriknya masih sangat kurang yang mana hal tersebut di akibatkan pandemi yang berlangsung yang mengakibatkan mereka jarang berolahraga dengan pengawasan dan materi yang kurang membentuk kemampuan motorik mereka. Latihan gerak lokomotor yang saya berikan kepada siswa di kelas dua sangat mudah yaitu dengan meloncat dan berlari. Hasil dari pemberian materi ini tentunya untuk membentuk kemampuan motorik pada siswa kelas dua di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal.

Kata Kunci: gerak lokomotor, motorik siswa, pendidikan jasmani

1. Pendahuluan

Pada dasarnya pendidikan jasmaninharus di berikan kepada anak-anak sejak dini agar memenuhi kebutuhan ruang gerak anak. Anak-anak bisa belajar sambil bergembira dengan penyaluran hasatnya untuk bergerak apa lagi di tunjang dengan media pembelajaran. Agar pendidikan terus meningkat, tentunya harus dilakukan pembaruan pada kualitas pendidikan tersebut (Krisdiah, Mustofa, & Winarti, 2022). Semakin terpenuhi kebutuhan akan

gerak dalam masa pertumbuhannya, maka semakin besar dampaknya bagi kualitas pertumbuhan anak itu sendiri. Perkembangan motorik merupakan proses tumbuh kembang pada (Wardhani et al, 2020).

Aktivitas yang berkaitan dengan bergerak yang menghasilkan kesehatan di sebut kebugaran jasmani. Di mana setiap akan melakukan kegiatannya harus di awali dengan gerakan-gerakan tubuh yang berfungsi untuk meningkatkan kemampua otot dan geraknya. Pada pendidikan jasmani materi gerak dasar lokomotor di bagi menjadi tiga yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan gerak memindahkan tubuh yaitu gerak berpindah dengan memindahkan tubuh anak dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bayak metode sebagai contoh adalah dengan melompat, berlari, berjalan, merupakan contoh gerak dasar. Model pembelajaran yang baik adalah yang dirancang untuk mempersiapkan siswa memiliki orientasi untuk dapat bekerja dalam tim ataupun individu (Sukmawati et al, 2020). Peningkatan kompetensi siswa dalam pembelajaran dapat memaksimalkan penyerapan ilmu yang lebih baik (Aditama et al., 2022).

Adapun pendapat dari Kadek (2016) bahwa gerak dasar lokomotor adalah gerakan berpindah tempat contohnya seperti berlari, melompat, berjalan, dan melompat. Tujuan anak melakukan gerakan berjalan dan berlari yaitu untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar yang di lakukan dalam kehidupan sehari-hari baik itu di dalam sekolah maupun di luar sekolah pendidik bisa mencontohkan kepada anak bagaimana cara melakukan tehnik gerakan dasar jalan dan lari dengan benar. Pada permainan cone animasi anak-anak akan melakukan kegaiatn yang berkaitan dengan berjalan, berlari, melompat, dan melempar, yang membutuhkan waktu beberapa menit yang akan melalui beberapa rintangan, yang tentunya membuat siswa senang yang sudah di sediakan oleh pendidik. Penanaman karakter dapat menciptakan lingkungan yang damai, tentram, dan aman (Asrial et al, 2022). Pendidikan karakter dapat disematkan dalam proses pembelajaran (M. Aditama, R. Amelia, 2022). Pendapat lain dari Pramita (2021), saat ini masyarakat luas telah memahami bahwa pendikan karakter sangat berpengaruh untuk masa depan.

Pada saat ini saya selaku mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengikuti program kampus mengajar angkatan ke 3 di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal melaksanakan program pengajaran terhadap siswa di kelas dua dengan materi gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. Yang bertujuan untuk membentuk sensor motorik pada siswa sebagai salah satu upaya menagani siswa yang lemah akan motorik nya yang di sebabkan oleh dampak pandemi yang mengakibatkan siswa kurang bergerak dan bermalas-malasan di rumah.

Gerak lokomotor merupakan sebuah gerak tubuh berpindah-pindah dari posisi satu ke posisi yang lain yang terdiri dari

gerakan-gerakan dasar (Mukarromah et al., 2022). Pada suatu gerakan ini individu di haruskan mampu meminadhkan tubuhnya dari posisi A ke B ataupun ke C. Saat berpindah sendiri tubuh akan terangkat kemudian di proyeksikan ke atas untuk berpindah ke posisi ke dua. Pada dasarnya gerak dasar lokomotor merupakan sebuah gerkan dominan dari gerak dasar fundamental atau fundamental basic movement. Dalam satu keterampilan lokomotor kemudian dapat di definisikan sebagai keterampilan yang sifatnya berpindah individu dari satu tempat ke tempat yang lain (Panji Abdul Aziz, Ega Trisna Rahayu, 2022). Sebagian besar keterampilan lokomotor sendiri berkembag dari hasil tingkat kematangan tertentu. Namun, pengalaman dan latiha juga penting dalam mencapai kecakapan matang.

Sebuah keterampilan lokomotor berbentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar atau *gross skill* yang pada dasarnya melibatkan banyak gerak otot besar. Sebagai gerakan lokomotor merupakan gerakan-gerakan yang bisa pergi kemana saja. Para ahli juga mendefinisikan gerakan lokomotor sebagai salah satu gerakan yag menyebabkan tubuh berpindah tempat yang satu ke tempat yang lain atau ke berbagai ruang yang lain.

Gerak lokomotor sendiri berfungsi sebagai sarana untuk menunjang respon sensorik pada anak untuk meningkatkan kemampuan motorik tubuh si anak (Destiyani et al., 2022). Dengan adanya gerak lokomotor anak dapat belajar bagaimana cara berpindah tempat dengan menggunakan rangsangan tuhun ataupun dengan menggunakan reaksi tubuh mereka.

Manfaat gerak lokomotor sendiri selain untuk menunjang gerakan motorik pada siswa juga berguna untuk meningkatkan kinerja otot pada tubuh siswa supaya mereka lebih aktif dan responsif terhadap rangsangan yang di hasilkan oleh tubuh (Kurniawan et al., 2022). Pada gerak lokomotor sendiri menghasilkan beberapa manfaat bagi diri siswa sendiri yaitu, kesadaran konsep arah, melatih kelincahan dan ketangkasan, sebagai gerakan dasar yang di lakukan oleh manusia, melatih keterampilan dan keberanian dalam melakukan suatu gerakan, serta melatih kekuatan dan balance bagai tubuh siswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian investigasi dalam menemukan dan proses pemecahan masalah secara bersiklus untuk meningkatkan kualitas pembelajara dan hasil pembelajaran di kelas (Sukidin, 2022). Peneliti berorientasi pada pengkajian masalah-masalah praktis yang di hadapi oleh guru di dalam kelas mulai dari perencanaan, tindaka, observasi, dan refleksi yag hasilnya dapat di praktekkan oleh guru itu sendiri dalam rangka memperbaiki metode pembelajaran sehari-hari.

Sumberdata penelitian ini yaitu subjek data yang di peroleh dan di klasifikasikan menjadi orang, tempt dan simbol, subjek dalam penelitian ini adalah anak berusia 8 tahun. Penelitian di lakukan di kelas 2 dengan jumlah siswa sebanyak 28

orang dengan 12 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Denga nlokasi penelitian di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal Jawa tengah.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam kegitan yang di lakukan mahasiswa yaitu pembelajaran materi gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik pad siswa kelas dua di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal. Hasil yang di peroleh dalam kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Gerak lokomotor merupakan gerak berpindah dari tempat atau posisi A ke posisi B ataupun c dengan menggunakan beberapa gerak dasar yakni berjalan, berlari, dan melompat. Pada kesempatan ini penulis menggunkan subjek murid kelas 2 di SD N mintaragen 1 Kota Tegal untuk meningkatkan kemampuan gerak motorik mereka dengan menggukan materi gerak lokomotor atau gerak berpindah. Dalam pelaksanaannya penulis memberikan materi ini untuk mengajarkan tentang tatacara melakuakan gerak lokomotor untuk melatih sistem motorik mereka. Yag mana selama pandemi berlangsung mereka kurang berolahraga dan kurangnya monitoring guru olahraga dalam pemberian materi dan hasil nya. Perkembangan anak perlu menjadi pusat perhatian orangtua saat di rumah maupun guru ketika di sekolah (Syah et al, 2021). Dari berbagai riset, pembelajaran *Student Centered Approach* merupakan pembelajaran yang baik, karena berpusat pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengembangkan konsep dan jati dirinya secara benar (Susanto & Jaziroh, 2017)

Pada pelaksanaannya siswa di bariskan terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan yang bertujua untuk melenturkan otot-otot tubuh mereka yang mana juga untuk mengantisipasi terjadinya cedera pada saat berolahraga. Pemanasan di laksanaka kurang lebih lima belas menit yag mencakup dari pemanasan statis dan dinamis. Widiasari et al, (2020) mengungkapkan bahwa kecerdasan secara motorik haruslah diasah semaksimal mungkin dalam pendidikan anak melalui kegiatan bermain di luar kelas.

Setelah melaksankan pemanasan peneliti menyiapkan arena untuk pelaksanaan kegiatan yag di mulai dari arena berjalan yag di susun atas 4 lintasan. Kemudian siswa di bagi menjadi 4 kemlompok yag kemudian dibariskan dalam 4 lintasan tersebut. Setelahnya peneliti memberikan contoh terkait mater berjalan yang di berikan yag pertama adlah berjlan lurus denga di mulai dari titik A ke titik B yag berjrak kurang lebih 5 meter. Materi ini di lakukan sebayak 3 repetisi. Setelah materi pertama selasi siswa di berikan waktu istirahat kurang lebih 2 menit untuk minum. Setelahnya mereka kembali di bariskan sesuai dengan kelompok mereka masing-masing. Kemudian peneliti memberikan contoh untuk materi yang selanjutnya yaitu melompat. Dalam pelaksanaannya peneliti memberikan contoh dan intruksi yang sekiranya mudah di pahami oleh siswa. Peneliti memberika contoh melompat maju, mundur, ke kanan, dan ke kiri, dengan saling memegang pudndak temannya yag berada di depan. Kegiatan ini

termasuk dalam pembelajaran kreatif. Prihastuti et al (2021) menyatakan pembelajaran kreatif dapat merangsang siswa untuk dapat memunculkan kreatifitas, baik kreatifitas dalam berfikir maupun dalam bertindak sesuatu.

Setelahnya para siswa di minta untuk mempraktikkan melompat maju, mundur, ke kanan, ke kiri secara berurutan. Hal ini merupakan salah satu kegiatan yang melatih motorik kasar, motorik kasar merupakan bagian dari suatu aktivitas motor yang melibatkan keterampilan otot-otot besar (Ekawaty & Ruhaena, 2020). Setelah melakukan materi kedua ini kemudian peneliti memberikan materi yang sama namun dengan kombinasi intruksi sebagi contoh jika peneliti memerintahkan maju maka siswa harus bergerak mundur jika penelitimengintruksikan ke kanan maka mereka bergerak ke kiri dan sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman pendengaran sebesar 11%, dan dari pengalaman penglihatan sebesar 83% (Siregar et, al 2022).

Dalam pelaksanaannya siswa memerlukan waktu beberapa detik untuk melakukannya akan tetapi hal tersebut tidak menjadi masalah karena hal yang paling umum adalah mereka mash dalam tahap belajar dan baru pertama kali mempraktikkan walapun juga sudah terdapat beberapa siswa yang langsung bisa mempraktikkan dan ada juga siswa yang masih kesulitan dalam mempraktikkan nya. Setelah materi kedua selesai siswa di berikan waktu 5 menit untuk istirahat minum dan melemaskan ototnya terlebih dahulu.

Setelahnya siswa di minta masuk kembali untuk materi dan sesi yang terakhir yaitu materi gerak lokomotor meloncat dengan metode menggunakan suara peluit sebagai intruksinya. Dalam kegiatan yang terakhir ini juga bisa di sebut sebagai sesi ujiannya. Pelaksanaannya adalah dengan peneliti memberikan intruksi dengn 1 bunyi peluit maka siswa bergerak melompat maju, setelahnya melompat ke kanan. Dan peluit dua siswa bergerak mundur dan ke kiri. Dalam sesi terakhir ini di lakukan sebanyak 5 kali repetisi. Kegiatan ini berjlan dengan lancar dan dalam pengamatan peneliti siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti tiap sesinya. Dengan memanfaatkan inovasi dan teknolologi, dapat mendukung terwujudnya sifat kemandirian dan keseimbangan aspek sosial (Susanti et al, 2022).



Gambar 1. Persiapan Kegiatan Latihan



Gambar 2. Proses Kegiatan Latihan

4. Simpulan

Berdasarkan kegiatan yang sudah di laksanakan yaitu pemberian materi gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik pada siswa kelas dua di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal Jawa Tengah dapat di simpulkan sebagai berikut bahwa a) kemampuan motorik siswa di SD Negeri Mintaragen 1 Tegal masih sagat kurang di karenakan kurangnya monitoring guru olahraga terhadap pendidikan jasmani kepada siswa selama pandemi dan pembelajaran jarak jauh berlangsung, b) Pemberian materi gerak lokomotor untuk siswa kelas dua di SD Negeri Mintaragen 1 Kota Tegal ini bertujuan untuk meningkatkan sistem sensor motorik siswa di kelas dua, c) Dengan adanya pemberian materi gerak lokomotor ini di harapka kedepannya gerak motorik siswa di SD Negeri Mintaragen 1 akan lebih baik dan bermafat, dan d) Gerak lokomotor sebagai penunjang sistem motorik siswa.

5. Daftar Pustaka

Aditama, M. G., Shofyana, M. H., Muslim, R. I., & Pamungkas, I. (2022). Peningkatan Kompetensi Guru dalam Project Based Learning melalui Temu Pendidik Daerah. *Buletin KKN Pendidikan*, *4*(1), 90–98. https://doi.org/10.23917/bkkndik.v4i1.

Andi Ali Saladin, Kunaryo, Deni Hotma Parsaoran. 2012. Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Permainan Tradisional.Jurnal Ilmiah. Vol 4.No 2

Asim, 2001. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik,* Malang: UIN Malang

Asrial, A., Syahrial, S., Kurniawan, D. A., Alirmansyah, A., Sholeh, M., & Zulkhi, M. D. (2022). The Influence of Application of Local-wisdom-based Modules toward Peace-loving Characters of Elementary School Students. Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE), 4(2), 157-170.

Destiyani, J., Khasanah, I., & Purwadi, P. (2022). Analisis Kemampuan Gerakan Lokomotor Anak Melalui Permainan Enggrang Bathok Usia 3-4 Tahun. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, *11*(1), 466–472. https://doi.org/10.26877/paudia.v11i1.11503

Ekawaty, D. W., & Ruhaena, L. (2020). Stimulasi kemampuan motorik anak prasekolah oleh ibu di rumah. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 14-24.

Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*.

Krisdiah, H. Y., Mustofa, C. H., & Winarti, A. (2022). Implementasi Pelaksanaan Program Kampus Mengajar dalam Meningkatkan Kompetensi SDN 6 JIMBUNG. Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar, 36-44.

Kurniawan, R., Pradana, I. A., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan modul guru materi variasi dan kombinasi gerak lokomotor non-lokomotor ma-

nipulatif untuk siswa autis. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *21*(5), 98–114.

M. Aditama, R. Amelia, and H. P. (2022). Implementation of Character Education in English Language Learning for Junior High School. *Jurnal Education And Development*, *10*(3), 367–370. https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v10i3.4097

Mahendra, A. (2007) Teori Belajar Motorik. Bandung: FPOK UPI Bandung.

Mukarromah, O., Maesaroh, T., & Imtihanudin, D. (2022). Konservasi Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor Anak Usia Dini. *Jurnal Elementary*, *5*(1), 1–5. http://journal.ummat.ac.id/index.php/elementary

Novitawati& Mutiarany (2016). Upaya Mengembangkan Motprik Halus (Menempel Gambar dengan Tepat) Melalui Metode Demonstrasi Dikombinasikan dengan Metode Proyek Menggunakan Teknik Mozaik Bahan Dasar Beras dan Biji-Bijian pada kelompok B di TK Taruna Banjarmasin. *Jurnal Paradigma, 11(2).*

Panji Abdul Aziz, Ega Trisna Rahayu, F. K. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(September), 464–471.

Pramita, M. (2021). Student Acceptance of E-learning to Improve Learning Independence in the Department of Computer Education. Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE). 4(1), 34-44.

Prihastuti, L., Fitriyani, S., Romadhon, F. H., Pratiwi, D. R., & Prayitno, H. J. (2021). Pembelajaran Kreatif Guna Meningkatkan Minat Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar, 21-30.

Richard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah,* Jogjakarta: Diva Press, 2013

Siregar, Y. S., Darwis, M., Baroroh, R., & Andriyani, W. (2022). Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Menggunakan Media Pembelajaran yang Menarik pada Masa Pandemi Covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan. Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar, 69-75.

Sukmawati, R. A., Pramita, M., Purba, H. S., & Utami, B. (2020). The use of blended cooperative learning model in introduction to digital systems learning. Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE), 2(2), 75-81.

Susanti, A. A., Antika, A. A., Pratama, R., Pradana, F. G., Handayani, S., & Sutaryono, S. (2022). Implementasi dan Pengembangan Program Unggulan Kampung Iklim (Proklim) di Desa Kertonatan. Buletin KKN Pendidikan, 4(1), 58-68.

Susanto, Y. H., & Jaziroh, A. (2017). Pemahaman dan Penerapan Sistem Among Ki Hadjar Dewantara pada Usia Wiraga. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2).

Syah, M. F. J., Amalia, N., Utami, S. B., Astuti, N. D., & Rohmadi, M. (2021). Penguatan Dinamika Interpersonal Keterlambatan Motorik Halus bagi

Anak SD Kelas Rendah. Buletin KKN Pendidikan, 3(1), 45-53.

Wardhani, P. I., Sarjono, A. A., Prahesti, F. S., Hajandi, F. A. W., Ariesta, W., Ardiansyah, J., ... & Listiawati, Y. (2020). Peningkatan Sistem Motorik Anak Usia Prasekolah melalui kegiatan Outbound di KB Aisyiyah Jonggrangan, Klaten. Buletin KKN Pendidikan, 1(2), 63-69.

Widiasari, C., Almahi, H., Prasetyoningrum, D., Rohmatika, N. L., Sendy, E. N., Satria, Y. L., ... & Kurniawan, M. E. (2020). Pengembangan Psikomotorik Peserta Didik melalui Kegiatan Outing Class di BA Aisyiyah Bulakrejo 2, Sukoharjo. Buletin KKN Pendidikan, 1(2), 91-96.