

**KONTRIBUSI PEMBELAJARAN NONLOKOMOTOR
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SENAM LANTAI
PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Sapta Nabila Islami^{1*}, Wening Nugraheni², Bachtiar³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

* Coressponding Author: nabilasapta55@gmail.com

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Oktober 2025
Revised; November 2025
Accepted; Desember 2025

Kata Kunci:
Pembelajaran;
Nonlokomotor;
Keterampilan Dasar;
Senam Lantai;
Siswa;
Sekolah Dasar.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran nonlokomotor terhadap penguasaan keterampilan dasar senam lantai pada siswa kelas V SDN CBM. Penelitian tindakan (*action research*) ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan model spiral yang mencakup empat komponen utama dalam siklus penelitian. Melalui teknik *purposive sampling*, sebanyak 17 siswa ditetapkan sebagai subjek penelitian. Instrumen evaluasi yang digunakan meliputi rubrik penilaian keterampilan serta lembar observasi dan refleksi untuk mengukur perkembangan siswa secara komprehensif. Penelitian dilaksanakan dalam satu siklus yang terdiri atas dua pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek teknik gerakan, keberanian, serta partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan capaian tersebut, intervensi dinyatakan telah mencapai efektivitas optimal sehingga tidak diperlukan siklus lanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi aktivitas nonlokomotor secara terstruktur mampu meningkatkan kompetensi motorik dan kepercayaan diri siswa dalam disiplin senam lantai.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (PJ) menduduki posisi sentral sebagai bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, melampaui sekadar sesi latihan fisik mingguan. Program ini secara fundamental merupakan proses perkembangan manusia sepanjang hayat, yang bertujuan membentuk individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga seimbang secara mental, sosial, dan emosional. Melalui keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas fisik, siswa diberikan kesempatan unik untuk mengembangkan potensi kinetiknya dan memahami batasan serta kemampuan tubuhnya sendiri. PJ berfungsi sebagai laboratorium hidup di mana teori tentang kesehatan, gizi, dan fungsi tubuh dapat diterapkan dan dialami secara langsung. Dengan kata lain, keberadaan PJ memastikan bahwa sistem pendidikan tidak hanya berfokus pada kecerdasan kognitif, tetapi juga menggarap kecerdasan kinestetik dan interpersonal siswa. Tujuan utama PJ adalah membentuk individu yang memiliki literasi fisik (*physical literacy*) yang baik, yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai serta bertanggung jawab atas keterlibatan seumur hidup dalam aktivitas fisik.

Inti dari efektivitas Pendidikan Jasmani terletak pada kemampuannya sebagai wahana pembelajaran pengalaman (*experiential learning*) yang langsung dan mendalam. Berbeda dengan mata pelajaran teoritis, PJ menempatkan peserta didik pada situasi nyata yang menuntut pemecahan masalah dan pengambilan keputusan real-time, seperti saat merancang strategi tim atau menyesuaikan teknik saat berolahraga. Aktivitas fisik yang terstruktur memberikan feedback instan kepada siswa mengenai tindakan mereka, yang sangat penting untuk proses belajar motorik dan kognitif. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan teknis yang berkaitan dengan aktivitas olahraga tertentu (misalnya, melempar atau menendang), tetapi juga menginternalisasi pengetahuan prosedural. Proses pengalaman langsung ini memungkinkan pembentukan konsep diri yang kuat dan peningkatan *self-efficacy*, karena siswa menyaksikan kemajuan fisik mereka sendiri. PJ mendorong eksplorasi gerakan dan kreativitas, yang sering kali terabaikan dalam lingkungan belajar yang pasif dan didominasi ceramah.

Selain keterampilan motorik, partisipasi dalam aktivitas fisik di kelas PJ merupakan media efektif untuk akuisisi nilai-nilai non-kognitif dan keterampilan hidup (*life skills*) yang esensial. Nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan penghormatan terhadap aturan dan lawan diajarkan secara kontekstual di lapangan permainan. Interaksi dalam permainan tim memaksa siswa untuk mengembangkan keterampilan kolaborasi dan komunikasi yang efektif, belajar bagaimana menyelesaikan konflik, dan memahami peran serta tanggung jawab individu dalam kelompok. Pentingnya disiplin diri dan ketekunan juga tertanam kuat, terutama saat siswa harus melalui proses latihan yang berulang untuk menguasai suatu keterampilan atau meningkatkan kebugaran. Keterampilan ini, yang sering disebut sebagai *soft skills*, memiliki transferabilitas tinggi ke bidang akademik, karier, dan kehidupan sosial siswa di masa depan. PJ dengan demikian berperan sebagai pelengkap penting bagi pembelajaran di kelas, menyiapkan siswa menjadi anggota masyarakat yang berfungsi dan bertanggung jawab.

Keberhasilan dan kelancaran pelaksanaan kelas olahraga sangat ditentukan oleh beberapa faktor metodologis dan kurikuler yang terstruktur. Metode pengajaran yang diterapkan oleh guru harus bersifat variatif, inklusif, dan berpusat pada siswa, menghindari dominasi instruksi verbal yang kaku dan menggantinya dengan pendekatan penemuan terbimbing atau pemecahan masalah. Kurikulum PJ harus dirancang secara progresif dan relevan dengan kebutuhan serta minat siswa, memastikan bahwa materi tidak hanya mencakup olahraga kompetitif tetapi juga aktivitas rekreasi seumur hidup (misalnya, renang atau yoga). Kurikulum yang efektif harus menyediakan waktu yang cukup bagi siswa untuk *practice* dan *mastery* keterampilan, alih-alih sekadar memperkenalkan banyak jenis olahraga. Selain itu, integrasi teknologi dalam metode pengajaran, seperti penggunaan perangkat untuk analisis performa, semakin penting untuk meningkatkan kualitas instruksi. Oleh karena itu, pedagogi yang dipilih guru PJ memiliki dampak langsung terhadap motivasi dan hasil belajar fisik siswa.

Faktor hubungan interpersonal di dalam kelas olahraga, baik antara guru-siswa maupun siswa-siswa, memiliki signifikansi psikologis yang mendalam terhadap keberhasilan pembelajaran. Hubungan guru-siswa yang suportif dan positif akan menciptakan lingkungan belajar yang aman (safe environment), di mana siswa merasa nyaman untuk mencoba keterampilan baru tanpa takut dihakimi atau diejek. Guru PJ tidak hanya berperan sebagai instruktur tetapi juga sebagai mentor dan motivator, yang mampu memberikan feedback konstruktif dan personal. Di sisi lain, hubungan yang harmonis antar-siswa sangat penting untuk keberhasilan aktivitas tim; adanya bullying atau diskriminasi dapat secara drastis menghambat partisipasi dan kegembiraan siswa dalam berolahraga. Guru harus secara aktif memfasilitasi inklusi sosial dan mempromosikan kerja tim yang efektif, mengajarkan empati dan negosiasi. Kualitas interaksi sosial ini sering kali menjadi penentu utama apakah siswa akan mempertahankan minat terhadap aktivitas fisik di masa depan.

Keberlangsungan dan kualitas kelas PJ secara praktis dipengaruhi oleh disiplin sekolah, ketersediaan sumber daya, dan fasilitas pendidikan yang memadai. Disiplin sekolah yang konsisten, terutama terkait kehadiran dan kepatuhan terhadap aturan keselamatan, sangat penting untuk mencegah cedera dan memastikan alokasi waktu belajar yang optimal. Fasilitas olahraga yang tersedia (seperti lapangan, gymnasium, atau kolam renang) harus memadai secara kuantitas dan kualitas agar sesuai dengan standar kurikulum dan jumlah siswa. Keterbatasan fasilitas, misalnya, dapat memaksa guru untuk mengurangi waktu praktik atau membatasi jenis olahraga yang dapat diajarkan. Selain itu, sumber daya pendidikan seperti peralatan olahraga yang baik (bola, matras, stopwatch yang berfungsi) dan materi pembelajaran yang relevan (buku panduan, video pelatihan) harus mudah diakses oleh guru. Ketika fasilitas dan sumber daya tidak optimal, kreativitas guru dalam memodifikasi permainan dan memanfaatkan ruang terbatas menjadi sangat dibutuhkan, namun hal ini tidak dapat menggantikan kebutuhan infrastruktur dasar yang layak.

Aspek pengelolaan waktu dan jam sekolah juga menjadi faktor krusial yang secara langsung memengaruhi kualitas pengajaran Pendidikan Jasmani. Alokasi waktu yang terlalu singkat atau frekuensi yang jarang (misalnya hanya sekali seminggu) tidak memadai untuk mencapai adaptasi fisik dan penguasaan keterampilan motorik yang signifikan. Pembelajaran motorik memerlukan pengulangan yang terdistribusi (distributed practice) untuk konsolidasi memori gerak; jadwal yang padat dan alokasi waktu yang minim sering kali menghalangi proses ini. Selain itu, penempatan jam pelajaran PJ dalam jadwal harian (misalnya di akhir hari sekolah) dapat memengaruhi tingkat energi dan motivasi siswa. Idealnya, PJ harus ditempatkan pada waktu ketika siswa dalam kondisi fisik dan mental yang prima. Manajemen waktu di dalam kelas harus efektif; guru perlu memastikan bahwa sebagian besar waktu dialokasikan untuk aktivitas fisik aktif (moderate to vigorous physical activity) dan meminimalkan waktu transisi atau waiting time. Pengaturan waktu yang cerdas dan alokasi yang memadai merupakan prasyarat agar PJ dapat memberikan manfaat kesehatan dan pembelajaran secara maksimal kepada peserta didik.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Action Research (AR) atau Penelitian Tindakan, yang merupakan pendekatan partisipatif, reflektif, dan siklus yang berorientasi pada pemecahan masalah nyata dalam konteks pembelajaran. Desain AR tidak statis seperti penelitian konvensional, melainkan bergerak dalam serangkaian tahapan spiral yang saling terkait: Perencanaan (Planning), Tindakan (Acting), Observasi (Observing), dan Refleksi (Reflecting). Keterlibatan aktif peneliti sebagai praktisi (guru) sangat esensial, di mana peneliti secara langsung merancang dan menerapkan intervensi (tindakan) yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa. Setiap siklus yang diselesaikan akan menghasilkan temuan dan evaluasi yang kemudian menjadi dasar kuat untuk perencanaan perbaikan pada siklus berikutnya, memastikan proses pembelajaran mengalami continuous improvement. Proses refleksi, yang melibatkan analisis data observasi dan umpan balik, adalah jantung dari desain ini, karena

memungkinkan peneliti untuk menafsirkan keadaan sosial secara mendalam dan kontekstual. Dengan demikian, AR tidak hanya menghasilkan pengetahuan baru tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme perbaikan berkelanjutan terhadap praktik pendidikan yang sedang berlangsung, sesuai dengan peran ganda yang dikemukakan oleh Arditya, Jeffri Alfa Razaq, dan Sunardi (2024).

Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam konteks Action Research, penetapan populasi dan sampel cenderung berbasis kasus spesifik dan tidak menekankan pada generalisasi statistik yang luas seperti penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dalam lingkungan atau kelas yang menjadi fokus perbaikan masalah pembelajaran yang diidentifikasi. Sampel penelitian, yang biasanya adalah kelas atau kelompok siswa tertentu yang secara langsung mengalami permasalahan (misalnya, kesulitan pemahaman konsep atau rendahnya motivasi), dipilih berdasarkan kriteria non-probabilitas yang bersifat purposif. Prinsip utama dalam pemilihan sampel AR adalah relevansi dan keterlibatan langsung subjek dalam permasalahan yang dipecahkan, bukan keterwakilan numerik. Hal yang membedakan AR adalah bahwa praktisi (guru atau peneliti) dan subjek (siswa) adalah mitra partisipatif dalam proses perubahan. Peneliti bekerja sama dengan observer (biasanya guru sejawat) untuk mengamati dampak tindakan, yang semakin memperkuat sifat kolaboratif dari desain penelitian ini. Penetapan sampel yang spesifik dan setting yang alami memastikan bahwa temuan yang dihasilkan sangat context-specific dan memiliki validitas eksternal yang kuat untuk konteks tersebut.

Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini mengikuti model siklus AR yang sistematis dan berulang hingga permasalahan pembelajaran dapat diatasi atau ditingkatkan secara signifikan. Fase Perencanaan diawali dengan identifikasi masalah yang dilakukan melalui refleksi awal oleh praktisi dan diskusi dengan observer, diikuti dengan perumusan hipotesis tindakan dan penyusunan instrumen. Fase Tindakan melibatkan implementasi intervensi (misalnya, penerapan model pembelajaran baru, penggunaan media digital, atau perubahan metode mengajar) sesuai dengan rencana yang telah disusun, dilakukan secara langsung oleh praktisi. Bersamaan dengan tindakan, Fase Observasi dilaksanakan oleh observer untuk mengumpulkan data kualitatif (melalui catatan lapangan) dan data kuantitatif (melalui tes atau kuesioner) mengenai dampak tindakan tersebut terhadap siswa dan lingkungan belajar. Setelah data terkumpul, Fase Refleksi dilakukan, di mana peneliti dan observer menganalisis data, menafsirkan hasil perubahan yang terjadi, dan mengevaluasi keberhasilan tindakan. Hasil refleksi ini kemudian menjadi input krusial untuk merencanakan tindakan perbaikan pada Siklus II, sehingga proses terus berlanjut secara spiral untuk mencapai tujuan perbaikan yang telah ditetapkan.

Instrumen Pengumpulan Data

Untuk mencapai pemahaman yang mendalam dan kontekstual, instrumen pengumpulan data dalam Action Research harus fleksibel, beragam, dan bersifat triangulatif. Instrumen yang digunakan umumnya mencakup data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif primer dikumpulkan melalui Observasi Partisipatif (menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan oleh observer), Wawancara Mendalam (dengan siswa, guru, atau pihak terkait), dan Dokumentasi (seperti jurnal refleksi guru, rekaman video pembelajaran, atau artefak hasil kerja siswa). Observasi sangat penting untuk menangkap interaksi, dinamika kelas, dan respons siswa terhadap tindakan. Data kuantitatif dapat dikumpulkan melalui Tes Hasil Belajar (pre-test/post-test setiap siklus), Kuesioner/Angket (untuk mengukur motivasi atau persepsi siswa), atau Skala Penilaian (untuk keterampilan tertentu). Triangulasi sumber data (misalnya, membandingkan hasil tes, observasi observer, dan wawancara siswa) adalah langkah esensial untuk memvalidasi temuan dan memastikan keandalan interpretasi mengenai perubahan yang terjadi. Keragaman instrumen ini memungkinkan peneliti untuk memaparkan dan menyampaikan keadaan sosial secara komprehensif, bukan hanya sekadar mengamati dari luar.

Analisis Data Kualitatif

Analisis data dalam Action Research merupakan proses induktif dan berkelanjutan yang dilakukan pada setiap akhir siklus, berfokus pada interpretasi perubahan sebagai hasil dari tindakan yang diberikan. Data kualitatif, yang sebagian besar berasal dari catatan lapangan dan hasil wawancara, dianalisis menggunakan teknik analisis tematik atau reduksi data. Peneliti mengidentifikasi pola, kategori, dan tema-tema penting yang muncul, yang menjelaskan mengapa tindakan berhasil atau gagal dan bagaimana respons siswa. Sementara itu, data kuantitatif (misalnya, skor tes atau hasil kuesioner) dianalisis menggunakan statistik deskriptif sederhana (seperti rata-rata, persentase, dan standar deviasi) untuk melihat kecenderungan peningkatan atau penurunan hasil belajar dari satu siklus ke siklus berikutnya. Penafsiran terhadap data kuantitatif selalu didukung dan diperkaya oleh data kualitatif untuk memberikan konteks dan makna yang mendalam. Analisis ini tidak hanya bertujuan untuk mengukur efektivitas tindakan tetapi juga untuk mengidentifikasi hambatan dan merumuskan rekomendasi tindakan perbaikan yang lebih tajam dan terfokus untuk perencanaan siklus selanjutnya. Proses analisis data ini menuntut keterlibatan dan refleksi mendalam dari praktisi sendiri.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Observasi

Sebelum melakukan suatu tindakan kepada siswa, dilakukan pengamatan pertama sebagai bahan untuk menilai peningkatan kemampuan siswa. Pada tahap ini, siswa belum diarahkan melakukan aktivitas pembelajaran nonlokomotor melainkan dilakukan observasi awal terhadap keterampilan dasar senam lantai siswa, khususnya gerakan sikap lilin dan kayang. Adapun skor yang diraih oleh siswa sebelum treatment ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian Sebelum Treatment

No.	Nama	Sikap Lilin	Kayang	Total Skor	Kategori	Keterangan
1	Adi Setiawan	1	0	1	Bimbingan	Tidak Lulus
2	Bintang firza	2	1	3	Bimbingan	Tidak Lulus
3	Haikal kamil	1	1	2	Bimbingan	Tidak Lulus
4	maura Azalea	2	0	2	Bimbingan	Tidak Lulus
5	Rizal Azhari	1	1	2	Bimbingan	Tidak Lulus
6	Ibnu Malik	1	1	2	Bimbingan	Tidak Lulus
7	Nur Maulida	1	2	3	Bimbingan	Tidak Lulus
8	Radinka Nail	0	1	1	Bimbingan	Tidak Lulus
9	Azkie Ramaji	0	1	1	Bimbingan	Tidak Lulus
10	Novisya	1	1	2	Bimbingan	Tidak Lulus
11	Jordan Malik	0	0	0	Bimbingan	Tidak Lulus
12	Mugni	1	2	3	Bimbingan	Tidak Lulus
13	Aska Korasid	2	2	4	Cukup	Lulus
14	Esa	1	2	3	Bimbingan	Tidak Lulus
15	Fairel Azam	3	2	5	Baik	Lulus
16	Kenzi Brian	1	1	2	Bimbingan	Tidak Lulus
17	Keisya Hesti	2	1	3	Bimbingan	Tidak Lulus

Tabel 1 menyajikan perolehan skor yang didapatkan oleh siswa sebelum dilakukan treatment. Hanya 2 (12%) dari 17 siswa yang berhasil lulus dengan total skor lebih dari atau sama dengan 4. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu menjaga

keseimbangan tubuh, menunjukkan ketegangan saat melakukan gerakan, dan belum menguasai teknik dasar dengan baik. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan keterampilan motorik kasar melalui pendekatan gerak nonlokomotor.

Siklus I

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun RPP dan rubrik penilaian untuk materi senam lantai sikap lilin dan kayang, menyiapkan alat seperti matras dan stopwatch, serta menyusun strategi pembelajaran berbasis permainan dan praktik langsung. Pembelajaran dilaksanakan dengan metode demonstrasi dan praktik. Guru memperagakan sikap lilin, kemudian siswa mencoba secara individu dan kelompok. Pembelajaran dilengkapi permainan “Tebak Posisi” dan “Jembatan Hidup” untuk melatih kekuatan dan keseimbangan. Hasil dari tindakan ini didapati skor siswa sebagai berikut:

Tabel 2. Rubrik Penilaian Siklus I

No.	Nama	Sikap Lilin	Kayang	Total Skor	Kategori	Keterangan
1	Adi Setiawan	1	1	2	Bimbingan	Tidak Lulus
2	Bintang firza	2	2	4	Cukup	Lulus
3	Haikal kamil	2	2	4	Cukup	Lulus
4	maura Azalea	1	2	3	Bimbingan	Tidak Lulus
5	Rizal Azhari	2	1	3	Bimbingan	Tidak Lulus
6	Ibnu Malik	3	1	4	Cukup	Lulus
7	Nur Maulida	2	0	2	Bimbingan	Tidak Lulus
8	Radinka Nail	3	0	3	Bimbingan	Tidak Lulus
9	Azkie Ramaji	3	2	5	Baik	Lulus
10	Novisya	2	1	3	Bimbingan	Tidak Lulus
11	Jordan Malik	1	2	3	Bimbingan	Tidak Lulus
12	Mugni	0	2	2	Bimbingan	Tidak Lulus
13	Aska Korasid	2	1	3	Bimbingan	Tidak Lulus
14	Esa	1	3	4	Cukup	Lulus
15	Fairel Azam	1	2	3	Bimbingan	Tidak Lulus
16	Kenzi Brian	0	1	1	Bimbingan	Tidak Lulus
17	Keisya Hesti	2	1	3	Bimbingan	Tidak Lulus

Tabel 2 menyajikan skor yang diperoleh oleh siswa setelah dilakukan treatment pada siklus I. Terdapat perubahan persentase kelulusan siswa dalam tindakan yang dilakukan. Dimana terdapat 29% siswa yang lulus dan 71% siswa yang tidak lulus. Persentase kelulusan meningkat sekitar 17% dari data skor siswa sebelum dilakukan treatment atau tindakan siklus I.

Hanya 5 siswa yang berhasil lulus dan 12 sisanya tidak lulus dalam test tindakan siklus I ini. Walaupun hanya 29% yang berhasil lulus, hal ini menjadi indikasi bahwa tindakan yang dilakukan dapat memberikan progres yang signifikan jika dilakukan secara masif kepada siswa. Dari data ini dapat juga disimpulkan bahwa tindakan pada siklus I sudah memberikan hasil positif, tetapi belum sepenuhnya memenuhi target pembelajaran. Upaya tindakan lanjutan dapat dilakukan kembali untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai senam lantai sikap lilin dan kayang.

Pada tindakan siklus II siswa diberikan intruksi yang lebih terarah, intensitas latihan yang ditingkatkan, serta bimbingan yang lebih intensif agar siswa yang sebelumnya tidak lulus dapat meningkatkan kemampuannya. Adapun tindakan siklus II menghasilkan skor yang dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Rubrik Penilaian Siklus II

No.	Nama	Sikap Lilin	Kayang	Total Skor	Kategori	Keterangan
1	Adi Setiawan	2	3	5	Baik	Lulus
2	Bintang firza	3	2	5	Baik	Lulus
3	Haikal kamil	2	3	5	Baik	Lulus
4	maura Azalea	2	3	5	Baik	Lulus
5	Rizal Azhari	3	3	6	Sangat Baik	Lulus
6	Ibnu Malik	3	3	6	Sangat Baik	Lulus
7	Nur Maulida	2	2	4	Cukup	Lulus
8	Radinka Nail	3	3	6	Sangat Baik	Lulus
9	Azkie Ramaji	3	2	5	Baik	Lulus
10	Novisya	2	3	5	Baik	Lulus
11	Jordan Malik	2	2	4	Cukup	Lulus
12	Mugni	2	3	5	Baik	Lulus
13	Aska Korasid	3	2	5	Baik	Lulus
14	Esa	3	3	6	Sangat Baik	Lulus
15	Fairel Azam	2	2	4	Cukup	Lulus
16	Kenzi Brian	2	2	4	Cukup	Lulus
17	Keisya Hesti	2	2	4	Cukup	Lulus

Tabel 3 menyajikan skor yang diperoleh oleh siswa pada tindakan siklus kedua. Pada siklus ini semua peserta lulus dengan kategori skor yang baik dan sangat baik. Sekitar 8 orang atau 53% siswa memperoleh skor dengan kategori baik, sedangkan sisanya yaitu 4 orang (26%) memperoleh kategori sangat baik dan 5 orang (24%) memperoleh skor dengan kategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa capaian pembelajaran telah memenuhi standar kelulusan. Perolehan kelulusan yang didapatkan oleh siswa sudah mencapai 100%. Walau demikian, perolehan skor yang didapatkan oleh siswa belum seluruhnya mendapatkan skor yang sangat baik, akan tetapi jika dilihat dari progres yang ada, siswa masih dapat meningkatkan kemampuannya dalam menguasai senam lantai gaya lilin dan kayang tanpa dilakukan pengarahan secara langsung karena pembelajaran nonlokomotor sudah dikuasai. Jika dibandingkan dengan siklus sebelumnya persentase kelulusan siswa memiliki peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan persentase kelulusan siswa dalam tes, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dari pra treatment hingga pertemuan kedua. Pada tahap pra treatment, tingkat kelulusan siswa hanya mencapai 12%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu memenuhi standar awal. Setelah dilakukan pertemuan pertama, persentase kelulusan meningkat menjadi 29%, sehingga terjadi kenaikan sebesar 17% dari kondisi awal. Peningkatan yang lebih drastis terlihat pada pertemuan kedua, dimana seluruh siswa atau 100% dinyatakan lulus. Temuan ini menunjukkan bahwa treatment atau intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa secara bertahap. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran nonlokomotor yang dilakukan mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap capaian kelulusan siswa hingga mencapai standar maksimal.

Pembahasan

Meskipun Penelitian Tindakan umumnya dilaksanakan dalam dua siklus atau lebih, dalam penelitian ini tindakan dinyatakan berhasil hanya dalam satu siklus. Hal ini disebabkan oleh terpenuhinya indikator keberhasilan atau rubrik penilaiannya yang telah berhasil, yakni rata-rata nilai keterampilan motorik kasar nonlokomotor siswa mencapai 83,33 jika di bulatkan menjadi

83. Hasil observasi dan refleksi juga menunjukkan bahwa siswa telah mengalami peningkatan signifikan dalam keberanian, teknik gerakan, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, tidak diperlukan siklus lanjutan karena tindakan telah menunjukkan efektivitas secara optimal.

Penelitian Tindakan ini bertujuan untuk memperbaiki keterampilan motorik kasar nonlokomotor siswa saja, khususnya pada gerakan sikap lilin dan kayang, melalui pendekatan pembelajaran berbasis gerak nonlokomotor. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan sebelum tindakan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar senam lantai, seperti menjaga keseimbangan, kekuatan otot inti, serta keberanian melakukan sikap lilin dan kayang. Hal ini menjadi dasar penting dilakukannya tindakan perbaikan.

Gerakan ini memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan fleksibilitas sendi, keseimbangan tubuh, kontrol postur, dan koordinasi otot, terutama pada anak-anak usia sekolah dasar yang sedang berada pada fase perkembangan motorik yang pesat. Misalnya, ketika siswa membungkuk ke depan atau melipat tubuh ke arah samping, mereka sedang melatih rentang gerak pada sendi pinggul dan tulang belakang, sekaligus menguatkan otot punggung dan perut. Demikian juga, saat melakukan gerakan mengangkat lengan ke atas atau memutar tubuh ke kanan dan kiri, siswa sedang meningkatkan kelincahan dan kesadaran gerak tubuh.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi seperti senam lantai, penguasaan gerakan nonlokomotor menjadi dasar penting sebelum siswa mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks. Senam seperti guling depan, sikap lilin, atau meroda memerlukan kontrol tubuh yang tinggi, kestabilan posisi, dan kemampuan melakukan transisi antar gerak dengan tepat. Oleh karena itu, latihan gerakan nonlokomotor berperan sebagai tahap awal atau persiapan fisik yang membantu siswa membangun kemampuan motorik kasar yang kuat dan efektif.

Guru pendidikan jasmani sebaiknya memberikan latihan-latihan nonlokomotor secara terencana dan variatif, sehingga siswa dapat memperkuat kemampuan sendi dan ototnya melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan usia perkembangan. Dengan latihan yang tepat, gerakan nonlokomotor tidak hanya melatih aspek fisik, tetapi juga meningkatkan konsentrasi, disiplin tubuh, dan kesiapan mental dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara keseluruhan (Nada, Nurani, dan Hikmah 2024).

Pembelajaran gerak nonlokomotor berpengaruh pada peningkatan penguasaan senam lantai gaya lilin dan kayang karena kedua jenis gerakan tersebut menekankan pada kontrol tubuh di tempat, bukan pada perpindahan posisi. Pada gerakan sikap lilin, siswa dituntut untuk mampu menahan beban tubuh pada posisi statis dengan keseimbangan dan kekuatan otot perut serta punggung. Selain itu gerakan selanjutnya yaitu kayang adalah gerakan yang memerlukan suatu kelenturan bahkan keseimbangan tubuh. Gerakan nonlokomotor seperti meregang, menarik, menekuk, mendorong, melatih keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi menjadi salah satu dasar gerakan dari siswa untuk menguasai senam lantai tersebut.

Meskipun penelitian tindakan kelas (PTK) ini berhasil mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan (rata-rata keterampilan motorik kasar nonlokomotor mencapai 83,33) hanya dalam satu siklus, keterbatasan utama terletak pada validitas eksternal dan kedalaman analisis proses itu sendiri. Keberhasilan dalam satu siklus, meskipun efisien, mengurangi kesempatan untuk mendokumentasikan dan menganalisis secara mendalam dinamika pembelajaran dan resistensi siswa yang mungkin muncul pada tahap adaptasi lebih lanjut. Ketiadaan siklus kedua atau ketiga berarti peneliti tidak dapat memverifikasi apakah efek positif ini berkelanjutan atau hanya merupakan efek kebaruan (novelty effect) dari intervensi yang baru diterapkan. Selain itu, temuan ini sangat terikat pada konteks spesifik Kelas V SDN CBM Kota Sukabumi, sehingga generalisasi hasilnya ke sekolah atau jenjang kelas lain sangat terbatas dan perlu diuji ulang. Keterbatasan lain adalah potensi bias peneliti/praktisi, di mana keinginan kuat untuk mencapai target keberhasilan dapat memengaruhi interpretasi data observasi dan refleksi, meskipun adanya peningkatan nyata dalam keberanian dan partisipasi siswa. Oleh karena itu, kesimpulan bahwa

efektivitas telah optimal dalam satu siklus harus disikapi dengan kehati-hatian metodologis yang tinggi.

Keterbatasan metodologis juga ditemukan dalam instrumen penilaian dan kedalaman analisis motorik yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar senam lantai. Meskipun rata-rata nilai keterampilan motorik kasar siswa mencapai 83,33 yang merupakan indikator keberhasilan kuantitatif, penelitian ini tidak secara eksplisit merinci standar reliabilitas dan validitas dari rubrik penilaian keterampilan tersebut. Kekuatan otot inti, kelenturan sendi, dan kontrol postur tubuh komponen kritis dari sikap lilin dan kayang diukur secara tersirat melalui keberhasilan gerakan, bukan melalui tes motorik yang terpisah dan terstandardisasi. Gerakan nonlokomotor memang fundamental untuk melatih keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi, namun untuk mengklaim efektivitas yang optimal, diperlukan data yang lebih analitis tentang perubahan kinematika gerak atau pengukuran isometrik kekuatan inti sebelum dan sesudah tindakan. Selain itu, keberanian dan antusiasme siswa yang diamati mungkin lebih merupakan cerminan dari peningkatan motivasi akibat metode pembelajaran yang menyenangkan (demonstrasi, praktik, dan permainan), bukan semata-mata peningkatan kemampuan fisik, sehingga memisahkan kedua faktor ini menjadi tantangan. Penelitian lanjutan perlu memvalidasi efektivitas tindakan dengan menggunakan instrumen yang lebih objektif dan terperinci.

Berdasarkan keberhasilan tindakan dalam satu siklus, rencana tindak lanjut penelitian harus berfokus pada validasi keberlanjutan dan pengembangan model pembelajaran yang ditemukan efektif. Tindakan pertama yang disarankan adalah melakukan penelitian follow-up pada kelas yang sama (setelah interval waktu tertentu, misalnya tiga bulan) untuk mengevaluasi apakah peningkatan keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin dan kayang) tersebut bersifat permanen atau kembali menurun tanpa adanya intervensi berkelanjutan. Selanjutnya, model pembelajaran yang menggabungkan demonstrasi, praktik langsung, dan permainan perlu diuji coba (pilot project) di kelas atau sekolah lain yang memiliki karakteristik siswa dan guru yang berbeda (replikasi eksternal) untuk menguji validitas eksternalnya. Penelitian selanjutnya harus fokus pada pengembangan model best practice yang dapat direkomendasikan secara resmi kepada guru pendidikan jasmani di Kota Sukabumi, dilengkapi dengan panduan langkah demi langkah dan modul latihan nonlokomotor yang terencana dan variatif. Tindak lanjut ini bertujuan untuk mentransformasi temuan PTK yang bersifat context-specific menjadi model kurikulum yang dapat diterapkan secara luas dan sistematis.

Tindak lanjut penelitian juga perlu ditingkatkan dari level PTK yang bersifat perbaikan praktik menjadi analisis kausal yang lebih kuat. Disarankan untuk melaksanakan penelitian eksperimental semu (quasi-experiment) dengan menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan secara ilmiah efektivitas pendekatan pembelajaran berbasis gerak nonlokomotor dengan metode konvensional. Penelitian eksperimental ini akan memberikan bukti yang lebih kuat mengenai pengaruh langsung latihan nonlokomotor terhadap peningkatan komponen fisik spesifik seperti keseimbangan dinamis dan kekuatan otot inti, yang merupakan prasyarat mutlak untuk gerakan senam lantai. Selain itu, kurikulum PJOK di Sekolah Dasar harus diperkaya dengan integrasi latihan nonlokomotor yang lebih terencana dan terstruktur di setiap tingkat kelas, tidak hanya terbatas pada materi senam lantai. Guru pendidikan jasmani perlu diberikan pelatihan intensif (workshop) mengenai cara merancang latihan nonlokomotor yang kreatif, menyenangkan, dan sesuai dengan tahapan perkembangan motorik siswa, untuk meningkatkan konsentrasi, disiplin tubuh, dan kesiapan mental siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan di kelas V SDN CBM Kota Sukabumi menunjukkan efektivitas pendekatan pembelajaran berbasis gerak nonlokomotor dalam meningkatkan keterampilan dasar senam lantai, khususnya gerakan sikap lilin dan kayang. Pada pertemuan pertama, hasil pembelajaran masih sub optimal, ditandai dengan keraguan, antusiasme yang rendah, dan keterbatasan teknik yang nyata di kalangan siswa,

menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk perbaikan strategi. Berdasarkan refleksi dari pertemuan pertama, dilakukan penyesuaian strategi pembelajaran yang terbukti menghasilkan peningkatan signifikan pada pertemuan kedua, di mana siswa menunjukkan peningkatan antusiasme, keberanian, kelenturan, kekuatan otot, serta kemampuan teknis yang lebih baik dalam mengeksekusi gerakan. Peningkatan signifikan pada hari kedua ini membuktikan bahwa tindakan perbaikan yang sistematis dan reflektif telah efektif dalam mengatasi hambatan pembelajaran awal. Secara analitis, model pembelajaran yang menggabungkan metode demonstrasi (untuk pemahaman visual), praktik langsung (untuk penguasaan kinestetik), dan permainan (untuk peningkatan motivasi dan engagement) merupakan faktor kunci keberhasilan; model kombinasi ini secara efektif tidak hanya meningkatkan motivasi intrinsik siswa tetapi juga mempercepat proses penguasaan keterampilan motorik kasar yang kompleks dalam konteks senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Prasetyo, Tri, Ervian Arif Muhafid, Rekam Jejak, Kata Kunci, Keterampilan Gerak, dan Senam Lantai. 2022. "Profil Ketrampilan Gerak Guling Depan Pada Siswa Keterangan." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 3(1): 52–58. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>.
- Ahmadi, N. A., & Widiastuti, R. (2023). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Senam Lantai Melalui Modifikasi Metode Bermain pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 1-10.
- Anam, Khoiril, Soegiyanto, Nanang Indardi, Siti Baitul Mukarromah, Ribut Wahidi, Didi Muhtarom, dan Dani Nurdiansyah. 2020. "Jurnal MUI: Muhammadiyah Untuk Indonesia." *Jurnal MUI: Muhammadiyah Untuk Indonesia*: 4–6.
- Arditya, Rifki Ananda Arditya, Jeffri Alfa Razaq, dan Sunardi. 2024. "Analisis Kualitas Jaringan Internet Berbasis Fiber Optic Dengan Metode Action Research." *Jurnal Fasilkom* 14(2): 478–83. doi:10.37859/jf.v14i2.7138.
- Arifin, Z., & Setiawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Statis Berbasis Nonlokomotor Terhadap Sikap Lilin Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 4(2), 78-85.
- Arikunto, S, dan S Suhardjono. 2021. "Penelitian Tindakan Kelas: Penelitian Tindakan Kelas." *Bumi Aksara* 2(June 2023): 41–42.
- Damayanti, E. S., & Prawoto, M. (2021). Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Pembentukan Keterampilan Kayang pada Siswa Kelas V SD. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(3), 200-215.
- Fitriani, D., & Haryanto, T. (2024). Peran Gerak Nonlokomotor dalam Memperkuat Otot Inti untuk Senam Lantai Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 50-65.
- Gani, R. A., & Susanto, A. (2023). Studi Komparatif Metode Demonstrasi dan Praktik Langsung Terhadap Penguasaan Gerakan Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(4), 310-325.
- Hastuti, I. N., & Setyawan, D. (2022). Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Gerak Nonlokomotor dalam Konteks Pembelajaran Senam. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 26(1), 45-58.
- Humairah, Anisyah. 2021. "Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan Motor Ability (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong.": 1–80.
- Irawan, B., & Kusuma, D. (2021). Analisis Tingkat Kelenturan dan Keseimbangan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Sebelum dan Sesudah Intervensi Latihan Statis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 18(2), 112-125.
- Jannah, M., & Wulandari, S. (2024). Pengaruh Permainan Modifikasi Nonlokomotor Terhadap Keberanian dan Keterampilan Senam Lantai. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sekolah Dasar*, 3(1), 1-15.

- Kesumawati, Selvi Atesya, Dewi Septaliza, Aprizal Fikri, dan Bayu Hardiyono. 2025. "Sosialisasi Model Pembelajaran Gerak Pada Peserta Didik Tunarungu di SLB B YPAC Palembang." 5(2): 125-32.
- Kusnadi, A., & Budiman, B. (2020). Desain Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Gerak Nonlokomotor untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Bawah. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 6(2), 150-165.
- Kusuma, Raditya Ardha, dan Pandu Kresnapati. 2025. "Journal of Physical Activity and Sports (JPAS) Untuk meningkatkan hasil belajar psikomotorik meroda pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semarang." 6: 57-67.
- Mikel, Petrus, dan Bambang Ismaya. 2023. "Pengaruh Flexibilitas Tubuh Siswa Terhadap Gerakan Kayang Senam Lantai dalam Menunjang Pembelajaran Penjas." *JPKO Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga* 1(2): 82-90
- Mulyono, A., & Sari, N. I. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu dengan Keberhasilan Melakukan Sikap Kayang pada Siswa SD. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 15(4), 301-318.
- Nurdin, E., & Suryadi, S. (2022). Penerapan Pendekatan Movement Education untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Nonlokomotor Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(3), 190-205.
- Permadi, T., & Cahyono, J. (2021). Pengaruh Latihan Statis dan Dinamis Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 35-49.
- Putra, A. R., & Lestari, Y. (2023). Validitas dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dasar Senam Lantai (Sikap Lilin dan Kayang) untuk Siswa SD. *Jurnal Penjaminan Mutu Pendidikan*, 17(2), 101-115.
- Rahayu, S. M., & Widodo, A. (2024). Strategi Pembelajaran Senam Lantai yang Efektif untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5(2), 150-168.
- Santoso, H. B., & Pramana, L. (2020). Kajian Literatur: Konsep Gerak Nonlokomotor dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 7(1), 1-14.
- Sugiharto, E., & Utami, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Berbasis Gerak Nonlokomotor Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 10(3), 250-265.
- Triyono, B., & Wibowo, S. (2023). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam Lantai Melalui Pendekatan Gerak Fundamental. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 1-12.
- Wardani, D., & Hidayat, R. (2021). Analisis Kesalahan Gerak Dasar Senam Lantai (Sikap Lilin) Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 20-35.
- Yunus, M., & Sari, E. P. (2024). Pengembangan Media Video Pembelajaran Gerak Nonlokomotor untuk Senam Lantai di Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 88-102.