

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor dengan menggunakan Permainan sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran Pada Siswa SDN Gayungan II/423 Surabaya

Issomudin Rovi Irianto¹, Nanik Indahwati², Mohammad Hoiri³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

³ SD Negeri Gayungan II/423, Kota Surabaya

Jl. Gayungsari VII/17-21, Gayungan, Kec. Gayungan, Kota Surabaya Prov. Jawa Timur

Email: issomudin@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran gerak lokomotor yaitu berlari menggunakan permainan sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari satu kali tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 2B SDN Gayungan II/423 Surabaya yang berjumlah 18 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran gerak lokomotor berlari menggunakan permainan sebagai alat bantu dengan persentase sebesar 83% pada akhir siklus 2.

Kata kunci: lokomotor, berlari, siswa sd

ABSTRACT

This study aims to improve locomotor motion learning outcomes, namely running using games as a tool in the learning process. This research is a classroom action research carried out in two cycles, each cycle consisting of one face-to-face meeting with an allotted time of 105 minutes. The subjects in this research were all 18 students in class 2B at SDN Gayungan II/423 Surabaya. The data analysis technique used is percentage. Based on the results of the research that has been done, it shows that there is an increase in locomotor motion learning running using games as a tool with a percentage of 83% at the end of cycle 2.

Keywords: locomotor, running, elementary school student

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan sebuah proses yang digunakan demi mencapai hasil pembelajaran yang ditempuh dengan cara memilih, menetapkan dan mengembangkan metode yang akan digunakan (Gasong, 2018). Pembelajaran yang dilaksanakan dalam proses belajar – mengajar adalah hasil dari penerapan rencana pembelajaran yang dibuat oleh guru sebelumnya. Pembelajaran dinilai baik apabila dalam pelaksanaannya dapat membangun hubungan suatu materi dengan yang materi yang lain, dan nantinya peserta didik dapat mencapai memenuhi capaian belajarnya, sehingga dibutuhkan perencanaan yang baik juga. Komponen pembelajaran harus dapat diorganisir dengan baik sehingga

terjadi interaksi antara komponen satu dengan yang lain dan pada akhirnya tujuan pembelajaran dapat tercapai. Komponen pembelajaran terdiri dari beberapa aspek yaitu:

Siswa, guru, sumber, media, dan lingkungan belajar. Kualitas pembelajaran yang baik dapat dicapai apabila komponen – komponen tersebut ditingkatkan kualitasnya. Menurut Rahayu (2016) terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan pembelajaran yaitu: (1) pendahuluan, merupakan kegiatan pembuka yaitu dengan membuat lingkungan belajar yang positif, menentukan tujuan belajar yang akan dicapai, memberikan pengarahan terkait materi dan semua aktivitas yang akan dilakukan. (2) inti, pembelajaran dilakukan secara saintifik yang meliputi proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, menalar/mengasosiasi, mengomunikasikan. (3) penutup, sebelum kegiatan diakhiri guru dapat memberikan kesimpulan serta melakukan refleksi dan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan, selain itu guru dapat memberikan tugas dan menyampaikan rencana pembelajaran yang akan dilaksanakan pada pertemuan selanjutnya (Kemenmendikbud, 2014). Potensi kepribadian siswa meliputi intelektual (kognitif), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotorik) dapat dikembangkan melalui pembelajaran di sekolah (Haidir & Salim, 2012).

PJOK menjadi mata pelajaran wajib yang diajarkan semenjak pendidikan dasar dan jenjang pendidikan menengah (Permendikbudristek, 2022). PJOK adalah rangkaian pendidikan yang berfungsi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, wawasan, sikap, yang dikaitkan dengan pola hidup sehat, kecerdasan emosional dan sportivitas melalui aktivitas fisik (Samsudin, 2014). Untuk mendorong tumbuh kembang fisik, kemampuan berpikir, keterampilan motorik, moral, sosial, dan emosional pembelajaran PJOK akan memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain, dan olahraga (Rosdiani 2015). Pendidik berperan sebagai fasilitator akan memberi pengaruh yang baik pada efektivitas pembelajaran siswa (Rahmawati dan Suryadi 2019).

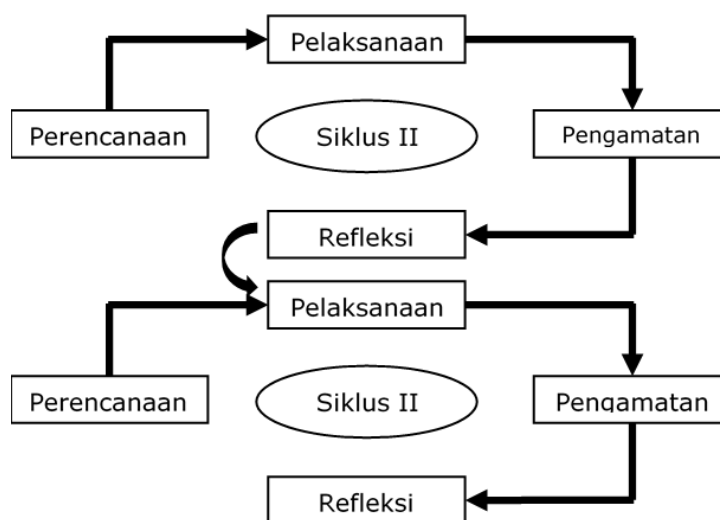
Aktifitas belajar mengajar dengan media gerak jasmani dirancang untuk memperbaiki derajat kebugaran jasmani, membangun kemampuan gerak, pemahaman dan juga gaya hidup bersih dan sehat, sportif, serta kecerdasanemosional (Mashud, 2018). BNSP (2006: 2) menyatakan PJOK yang dilakukan di sekolah dasar memiliki beberapa tujuan, diantaranya untuk mengembangkan *basic motor skills*. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan bentuk dasar gerakan telah dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Fundamental basic movement merupakan ranah gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari dan melompat adalah bentuk gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) setelah itu berlanjut pada gerak dasar

lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan pondasi dari berbagai macam keterampilan yang membutuhkan arahan dan juga pengembangan dengan maksud untuk memastikan siswa melakukan gerakan tersebut secara tepat. Gerak lokomotor merupakan sebuah aktifitas gerak yang menyebabkan adanya perpindahan tempat dari titik A ke titik B. gerakan lokomotor terdiri dari beberapa jenis seperti: jalan, lari, melompat, dan jenis gerak serupa yang menyebabkan adanya perpindahan posisi.

Dalam pembelajaran PJOK materi gerak lokomotor dapat dilakukan dengan menggunakan permainan. Guru PJOK sebaiknya dapat menciptakan suasana belajar yang baik melalui model pembelajaran yang baik (Setiawati & Parwata, 2020). Selain memberikan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap pada peserta didik, guru harus dapat mengajak peserta didik untuk ikut serta dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran (Risnawati & Cahyono, 2020). Pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan konsep bermain dapat membuat peserta didik merasa lebih senang ketika belajar, karena suasana yang santai dan tidak menjenuhkan (Kurniawati 2021). Namun tidak sedikit peserta didik yang belum dapat menguasai gerakan lokomotor dikarenakan peserta merasa jenuh dan tidak fokus saat pembelajaran dilaksanakan. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian terhadap efektivitas dan upaya yang bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran gerak lokomotor yaitu berlari dengan menggunakan permainan sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya.

METODE PENELITIAN

Riset yang dilakukan peneliti adalah penelitian tindakan kelas yang menitik beratkan usaha peningkatan dari keadaan yang sebenarnya kearah yang lebih baik. Penelitian dalam kegiatan mengajar merupakan penelitian multidisiplin dengan maksud memperbaiki situasi kegiatan belajar mengajar di kelas agar kualitas pembelajaran meningkat (Suharsimi Arikunto, 2010). PTK merupakan penelitian yang dilakukan dalam kelas oleh peneliti atau guru guna mengetahui akibat tindakan yang dilakukan atau diterapkan pada suatu subjek penelitian dalam kelas tersebut (Azizah & Fatamorgana, 2021.). PTK yaitu metode yang dapat dipergunakan untuk mencari solusi tentang permasalahan dalam pembelajaran (Prihantoro dan Hidayat, 2019). Tahapan-tahapan dalam menyusun penelitian PTK terdapat empat tahap prosedur terdiri dari perencanaan, tindakan (implementasi), observasi dan refleksi. Penelitian ini menggunakan tahapan berupa siklus pembelajaran sesuai dengan asas penelitian tindakan kelas.



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK

Subjek penelitian adalah seluruh peserta didik kelas II/B SDN Gayungan II/423 Surabaya sebanyak 18 peserta didik, dengan rincian terdapat 11 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Pembelajaran dilakukan sebanyak dua siklus pembelajaran materi gerak dasar lokomotor dengan materi utama yaitu berlari. Terdapat empat tahapan dalam setiap siklus yang dilakukan. Tahap pertama adalah melakukan perencanaan (*plan*), dalam tahap ini peneliti menentukan masalah yang menjadi fokus penelitian. Berikutnya adalah melakukan perencanaan untuk merefleksi jalannya pembelajaran yang telah dilaksanakan, termasuk mengidentifikasi kekurangan, mengidentifikasi serta menganalisis demi keperluan PTK. Tahap kedua, pelaksanaan (*Action*), penelitian ini dilaksanakan sebanyak siklus, setiap siklus merupakan satu kali pertemuan langsung dengan waktu pembelajaran 3 x 35 menit. Tahap ketiga, pengamatan (*observation*), dalam tahapan ini peneliti mengamati, mencatat dan mendokumentasikan segala kejadian selama tindakan berlangsung, hal tersebut berfungsi agar guru dapat memahami bagaimana keselarasan antara penerapan perlakuan yang sudah ditetapkan. Tahap keempat, umpan balik (*feed back*), pada pelaksanaan penelitian ini hasil yang diharapkan yaitu adanya peningkatan nilai belajar materi lokomotor gerakan berlari dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) "75".

HASIL

Upaya yang perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah melaksanakan pre-tes. Pre-tes merupakan kegiatan tes yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan kepada subjek penelitian terlebih dahulu (Pangkey & Mahfud, 2020 : 37). Peserta didik akan melakukan tes dengan menggunakan instrumen yang telah disediakan. Instrumen

penelitian adalah alat bantu yang digunakan dengan tujuan untuk memperoleh informasi dalam bentuk data yang diambil dari subjek yang dilakukan dengan pola ukur yang sama (Agustina, 2017).

Hasil penilaian keterampilan peserta didik saat mempraktikkan gerakan berlari dalam materi gerak lokomotor sebelum mendapatkan perlakuan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Kemampuan Gerak Locomotor Pra-Siklus.

Aspek	Presenase	Jumlah siswa	Kriteria
Kemampuan Gerak	11%	2	Tuntas
Lokomotor	89%	16	Belum Tuntas

Tabel tersebut menggambarkan bagaimana keterampilan lokomotor gerakan berlari siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya. Dari total 18 siswa, terdapat 2 siswa dengan persentase 11% termasuk dalam kriteria tuntas, dan sebanyak 16 siswa dengan persentase 89% termasuk dalam kategori belum tuntas. Data yang tersaji di atas menampilkan bahwa nilai kelulusan klasikal masih belum terpenuhi, maka dari itu diperlukan perlakuan dengan tujuan memperbaiki hasil belajar siswa.

Peneliti menerapkan dua siklus untuk pelaksanaan tindakan, yaitu dengan memberikan permainan yang dimodifikasi dalam bentuk permainan *cone*, menjala ikan dan *tic tac toe* untuk memperbaiki nilai keterampilan berlari materi gerak lokomotor. Perlakuan diberikan mulai dari jenis aktifitas yang mudah menuju ke yang lebih sulit. Pembelajaran dirancang mulaidari fase perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi, analisis dan refleksi.

Dalam fase siklus 1, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun oleh guru PJOK serta peneliti dengan berpedoman kepada perlakuan yang nantinya diberikan. Secara bertahap, desain permainan dibuat sesuai dengan tingkat kesulitannya. Disamping menyiapkan RPP, peneliti harus menyiapkan instrumen observasi pembelajaran. Merujuk pada hasil refleksi yang dilakukan di siklus 1, didapatkan data hasil penilaian mengenai keterampilan gerak lokomotor seperti berikut:

Tabel 2. Kemampuan Gerak Locomotor Siklus 1

Aspek	Presenase	Jumlah siswa	Kriteria
Kemampuan Gerak	33%	6	Tuntas
Lokomotor	67%	12	Belum Tuntas

Tabel di atas menggambarkan bagaimana keterampilan lokomotor gerakan berlari siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya. Dari total 18 siswa, terdapat 6 siswa dengan persentase 33% termasuk dalam kriteria tuntas, dan sebanyak 12 siswa dengan persentase 67% termasuk dalam kategori belum tuntas. Data tersebut menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan nilai ketuntasan klasikal namun belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal 80%, sehingga diperukan siklus ke 2 sebagai *treatment* untuk memperbaiki hasil belajar siswa.

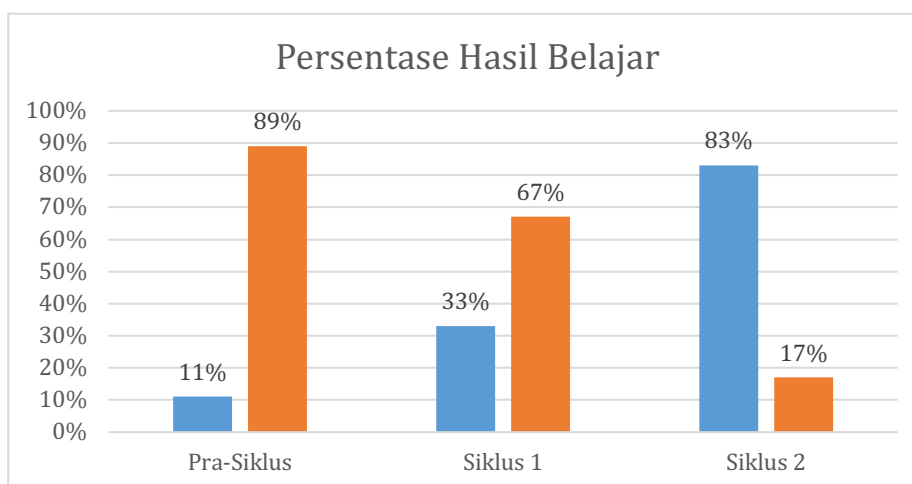
Dalam tahap siklus 2, peneliti beserta guru melakukan perbaikan pada rancangan pembelajaran/RPP yang dilakukan dengan berpedoman pada refleksi di siklus 1 seperti menambah set dan repetisi permainan yang dilakukan selama pemberian siklus. Setelah pemberian perlakuan di siklus 2, didapatkan data hasil penilaian mengenai keterampilan gerak lokomotor seperti berikut:

Tabel 3. Kemampuan Gerak Locomotor Siklus 2

Aspek	Presenase	Jumlah siswa	Kriteria
Kemampuan Gerak	83%	15	Tuntas
Lokomotor	17%	3	Belum Tuntas

Menurut data hasil penilaian yang disajikan di atas, diketahui dari total 18 peserta didik, terdapat 15 siswa atau dengan persentase 83% termasuk dalam kriteria tuntas, dan sebanyak 3 siswa dengan persentase 17% termasuk dalam kategori belum tuntas, sehingga diperoleh nilai ketuntasan klasikal siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya berhasil mencapai target sebesar >80%.

Deskripsi penjabaran kemampuan gerak lokomotor siswa pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Peningkatan Keterampilan Gerak Locomotor

Merujuk pada gambar di atas, keterampilan lokomotor gerakan berlari siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya telah mengalami peningkatan nilai ketuntasan klasikal sebanyak 83% pada siklus ke 2. Dari total 18 siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya masih terdapat peserta didik yang tidak mencapai KKM sebanyak 3 siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lokomotor siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya, peningkatan hasil belajar peserta didik tentang materi gerak lokomotor khususnya gerakan berlari dengan menggunakan permainan sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya. Dalam penelitian ini terjadi peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan 2 siklus hingga terjadi adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan materi gerak lokomotor berlari. Dalam penerapan siklus 1, penelitian sudah terlaksana sesuai dengan rencana guru dan juga peneliti, tetapi terjadi sedikit kendala karena hasil penialaian siklus 1 belum memenuhi target nilai klasikal 80%, oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus ke 2.

Sebelum pelaksanaan siklus 2, guru dan peneliti melakukan perbaikan rancangan program pembelajaran dengan mempertimbangkan hasil evaluasi pelaksanaan siklus 1 untuk selanjutnya diterapkan pada pelaksanaan siklus 2. Dengan adanya perbaikan tersebut, memberikan peningkatan hasil belajar yang dapat memenuhi target nilai klasikal sebesar 83% di akhir pemberian siklus 2.

Perlu dicermati oleh guru, setelah pelaksanaan penelitian tindakan kelas. Inovasi merupakan hal yang penting dilakukan oleh guru, seperti memperkaya inovasi media pembelajaran yang bertema permainan yang dapat digunakan dalam aktifitas pembelajaran. Guru harus memiliki kompetensi yang dapat digunakan untuk mengembangkan media pembelajaran yang beragam.

Penelitian ini dilakukan secara terbatas pada materi gerak lokomotor berlari mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan dilakukannya penelitian tindakan kelas guru dapat melakukan penyusunan rencana proses pembelajaran secara tepat sehingga hasil belajar peserta didik dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimal (Hayati, 2022 : 39).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tindakan kelas tentang pembelajaran gerak lokomotor berlari dengan menggunakan permainan sebagai alat bantu dalam proses

pembelajarannya, yang dilakukan di SDN Gayungan II Surabaya dengan subjek penelitian sebanyak 18 peserta didik, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar gerak lokomotor siswa kelas II SDN Gayungan II Surabaya dengan menerapkan 2 siklus pembelajaran hingga memenuhi nilai klasikal.

Guru perlu memberikan perhatian khusus kepada siswa yang belum memenuhi kriteria minimal kelulusan dengan materi gerak lokomotor berlari. Pemberian stimulus yang lebih intensif oleh guru sangat diperlukan agar menemukan pendekatan yang paling tepat sehingga siswa dapat memaksimalkan kemampuannya. Selain itu, guru dapat menggunakan model pembelajaran ini sebagai salah satu opsi dalam pelaksanaan pembelajaran berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., Studi, P., & Akuntansi, K. (2017). *Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta*. 19(1), 61–68.
- Azizah, A., & Fatamorgana, F. R. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Dalam Pembelajaran. *Jurnal Auladana*, 14, 15–22.
- BNSP [Badan Nasional Standar Pendidikan]. (2006). Ruang Lingkup Penjasorkes. Jakarta: Depdiknas RI [Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia]
- Gasong, D. (2018). *Belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Haidir, & Salim. (2012). Strategi Pembelajaran. Perdana Pu. Medan: Perdana Publishing.
- Hayati, B. (2022). WhatsApp dan Google Classroom untuk Meningkatkan Hasil Belajar Fisika Kelas XI. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah dan Pesantren*, 1(02), 38-43.
- Kemendikbud. (2014). Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014. Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. Jakarta.
- Kurniawati, E. (2021). Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Permainan Monopoli Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar PPKn. *pedagogi: jurnal pendidikan dan pembelajaran*, 1(1), 1-5.
- Mashud, M. (2018). Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 17(2), 77– 85.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33-40.
- Permendikbudristek. (2022). Standar Isi Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Jakarta: pusmendik.kemdikbud.go.id.
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan penelitian tindakan kelas. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 9(1), 49-60.

- Rahayu, E. T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Rahmawati, M., & Suryadi, E. (2019). Guru sebagai fasilitator dan efektivitas belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 4(1), 49-54.
- Risnawati, Cahyono, I.D. (2020). Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Karpet pada Siswa MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. *Jurnal Pendidikan*. 8(1).
- Rosdiani. (2015). Kurikulum Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfa Betha.
- Samsudin. (2014). Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Setiawati, K.S, Parwata, I.G.L.A, Suratmin. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal PENJAKORA*. 7(1).