



Implementasi Pembelajaran Dengan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas III Sd Negeri 38 Kota Bengkulu

Implementation Of Learning With The Play Method In Improving The Basic Locomotor Movement Ability Of Grade III students of SD Negeri 38 Bengkulu City

Heriska Febriani¹, Arwin², Andika Prabowo³

*123 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan teknik bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan gerak gerak dasar siswa kelas III. Peneliti menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam penelitian ini. 25 anak SDN 38 Kota Bengkulu kelas III A menjadi subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap sebagai berikut: (1) perencanaan; (2) implementasi; (3) pengamatan; dan (4) refleksi. Pada kegiatan awal, pengamatan terhadap proses belajar mengajar dengan menggunakan teknik bermain untuk pembelajaran PJOK menghasilkan hasil rata-rata untuk pra siklus sebesar 55.11%, siklus I sebesar 60.77%, dan siklus II sebesar 87.55%. Kesimpulan dari penelitian ini ialah, menerapkan metode bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa

Kata kunci: Bermain, Gerak, Kelincahan, Kekuatan, Keseimbangan, Siklus

Abstract

This study aims to determine whether employing the play technique in PJOK learning can enhance grade III students' fundamental locomotor motion. Researchers employed the Classroom Action Research (PTK) approach in this study. 25 kids from SDN 38 Kota Bengkulu's grade III A class served as the study's subjects. This study was carried out in two cycles, with each cycle consisting of the following four stages: (1) planning; (2) implementation; (3) observation; and (4) reflection. In the initial activity, observations on the teaching and learning process utilizing the play technique for PJOK learning yielded average results for the pre-cycle of 55.11%, cycle I of 60.77%, and cycle II of 87.55. The conclusion of this study is, applying the play method in PJOK learning can improve students' basic locomotor movement skills..

Keywords: Agility, Balance, Cycle, Motion, Play, Strength

PENDAHULUAN

Tujuan utama pendidikan, pada UU No. 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1, ialah menciptakan latar di mana peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya dalam hal kekuatan agama dan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, karakter moral, dan keterampilan yang diperlukan bagi diri sendiri, masyarakat, atau bangsa atau negara. Lingkungan ini diciptakan melalui upaya sadar dan realisasi terencana. Pemerintah Indonesia dapat dikatakan cukup memperhatikan sumber daya manusia agar dapat memiliki kualitas dan kompetensi yang baik. Kualitas dan kompetensi yang dimaksud disini ialah agar masyarakat Indonesia pada saat memasuki usia kerja memiliki keahlian yang baik pada bidangnya. Karena hal tersebut, masyarakat Indonesia harus mendapatkan pendidikan yang layak. Pendidikan adalah upaya dalam perubahan perilaku, sikap, serta pengetahuan seseorang agar dapat menjadi yang lebih baik.

Seorang guru diperlukan untuk pendidikan yang baik. Guru perlu memiliki sifat-sifat tertentu. Peserta didik dapat maju dengan mantap melalui pendidikan untuk berkembang menjadi individu dan sumber daya manusia yang hebat. Membentuk pendidikan formal dan informal untuk melakukan kegiatan pembelajaran merupakan salah satu teknik untuk memenuhi tujuan pendidikan. Seperti yang kita semua ketahui bahwa belajar adalah hal terpenting dalam pendidikan (Delvita, Madri, 2020). Belajar adalah proses yang membantu orang beralih dari ketidaktahuan ke pemahaman dan dari tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain menjadi mampu melakukannya. Akibatnya, partisipasi semua elemen dalam kegiatan pembelajaran akan berdampak pada disposisi peserta didik. Salah satunya melibatkan termasuk pendidikan jasmani di semua kelas Peserta didik.

Pendidikan olahraga adalah suatu proses pendidikan yang dapat dilakukan dengan baik dari jalur pendidikan formal ataupun informal hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan sekolah intrakurikuler atau ekstrakurikuler. Pendidikan olahraga juga disebut sebagai pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani ialah cabang pendidikan yang menekankan aktivitas fisik dan mempromosikan hidup sehat melalui perkembangan tubuh, pikiran, keterampilan sosial, dan emosi yang seimbang, harmonis, dan sehat. (Hidayat, 2019).

Pendidik memiliki peran penting saat membantu peserta didik mengembangkan moral yang baik dan kepribadian positif dengan menyebarkan budaya nasional kepada mereka di kelas, menjadikan mereka sebagai manusia yang berguna bagi nusa dan bangsa. Mengajar adalah praktik guru menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada siswa.. Proses tersebut juga dianggap sebagai proses transfer ilmu.

Pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran, memiliki peran yang cukup penting, yaitu dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik agar bisa terlibat secara langsung dalam aktivitas belajar dan dapat memberikan pengalaman secara langsung pada saat proses pembelajaran dilakukan serta olahraga yang dilakukan terpilih secara sistematis (Hartanti, Nurhasan, & Tuasika; 2020) Dalam ranah pendidikan, sesi pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum yang digunakan di setiap sekolah. Pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang kondisi fisik anak.

Muhammad Ichsan (2016) tujuan` dari pendidikan jasmani ialah supaya peserta didik dapat mempunyai kemampuan: (1) Membantu dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga. (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang positif. (3) dapat meningkatkan keterampilan gerakan dasar. (4) membangun dasar moral yang kuat dengan mengasimilasi pelajaran yang dipetik dalam pendidikan jasmani (5) tumbuhnya sportivitas yang baik, kepercayaan diri, tanggung jawab, kerja sama tim, dan kejujuran. (6) dapat meningkatkan kemampuan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. (7) Kenali tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan lingkungan olahraga yang aman di mana ia dapat diterapkan sebagai pengetahuan untuk mencapai perkembangan fisik yang ideal, gaya hidup sehat, keterampilan, dan sikap positif yang konstan.

Gerak dasar lokomotor memiliki bagian penting bagi pendidikan jasmani, terutama aktivitas olahraga yang mengharuskan untuk berpindah tempat. seperti lompat jauh, lari cepat, atau olahraga lainnya. Siswa sekolah dasar merasa sangat sulit untuk mengikuti pelajaran dalam pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas gerak dasar lokomotor. Karena kenyataan bahwa fungsi alat gerak inti

anak-anak tidak sepenuhnya berkembang sampai di kemudian hari, fungsi gerak dasar lokomotor kelas rendah di bawah standar selama sekolah dasar.

Pada materi gerak dasar peserta didik dituntut untuk menguasai beberapa keterampilan dari gerak dasar. Gerak dasar yang paling sering digunakan dalam kegiatan atau aktivitas keseharian yang dilakukan oleh anak adalah gerak dasar lokomotor, gerak dasar lokomotor terdiri dari jalan, lari, lompat dan loncat (Ike Sudjana: 2016). Pada aktivitas sehari-hari manusia dari usia dini hingga dewasa menggunakan gerak dasar lokomotor ini. Pada saat anak-anak melakukan permainan baik itu saat kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ataupun permainan yang mereka lakukan di luar jam sekolah mengandung gerak dasar lokomotor. Pada setiap jenjang pendidikan penerapan gerak dasar lokomotor berbeda dimana hal tersebut dilakukan sesuai dengan klasifikasi usia peserta didik. Untuk peserta didik kelas 3 SD masuk kedalam klasifikasi usia 8-9 tahun.

Peserta didik kelas bawah adalah anak yang sedang berada difase tumbuh kembang yang dimana pada fase ini anak membutuhkan pembinaan dan bimbingan. Itu sebabnya mata pelajaran pendidikan jasmani sangat penting diajarkan dalam lingkungan sekolah. Pendidikan jasmani memiliki peranan besar dalam melatih perkembangan gerak dasar pada peserta didik. Pada dasarnya anak telah memiliki kemampuan gerak dasar yang diperoleh dari sejak lahir atau bisa dikatakan bawaan lahir. Gerak dasar yang dimiliki oleh anak tersebut dinamakan gerak dasar motorik yang meliputi tiga hal yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar nonlokomotor, dan manipulatif. Peserta didik kelas bawah dapat dikatakan individu yang selalu aktif, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mencoba sesuatu hal baru. Mereka juga aktif dalam berlari, melompat, melempar, dan menangkap baik dilakukan dilingkungan sekolah ataupun lingkungan tempat tinggal.

Gerak dasar lokomotor adalah hal yang harus diperhatikan pada tumbuh kembang anak, karena hal tersebut dapat dikatakan sebagai penentu bagi anak untuk kedepannya. Anak yang menguasai gerak dasar dengan baik akan memudahkan mereka dalam kehidupan sehari-harinya. Anak dapat berjalan dengan baik, berlari tanpa jatuh, dapat bermain dengan sesama teman seusia, serta bisa menjaga keseimbangan dengan baik. Jika syaraf motorik anak tidak

berkembang dengan baik hal tersebut akan berdampak besar bagi kehidupan sehari-hari mereka.

Sekolah adalah tempat yang pas bagi peserta didik dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar yang telah mereka miliki dari awal. Pendidikan jasmani akan memberikan wadah untuk mereka mengembangkan kemampuan gerak dasar melalui seorang guru olahraga. Di SD Negeri 38 Kota Bengkulu ini hanya terdapat 2 buah bola kaki dan net badminton. Karena hal itu guru PJOK tidak dapat mengajar peserta didik dengan maksimal dan mata pelajaran PJOK cenderung melakukan permainan yang itu itu saja. Karena itu, guru olahraga harus inovatif untuk memfasilitasi pembelajaran dan memastikan bahwa anak-anak dapat belajar. Seorang pendidik adalah seseorang yang bertugas memberikan pengetahuan dan membina pendidikan. Dalam rangka mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran PJOK, seorang guru profesional, termasuk guru PJOK, diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Guru PJOK diharapkan mampu merancang lingkungan belajar yang interaktif, inspiratif, dan menantang, dengan tujuan melibatkan dan memotivasi siswa selama proses pembelajaran. Pada mata pelajaran PJOK guru harus dapat mencari cara agar fasilitas tidak menjadi penghalang saat proses pembelajaran. Guru olahraga dapat menggunakan alat yang seadanya namun bisa menciptakan suasana belajar menjadi menyenangkan. Dengan itu proses pembelajaran dapat dilakukan dengan baik dan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka.

Guru PJOK harus memiliki jiwa kreatifitas yang tinggi agar dapat mengatasi jika sekolah tidak memiliki fasilitas olahraga yang lengkap. Guru dapat menggunakan alat sederhana seperti kardus, cone, bahkan kertas biasa untuk diciptakan ke berbagai permainan. Dengan menggunakan permainan sederhana guru PJOK bisa mengajak peserta didik melakukan berbagai variasi metode pengajaran seperti menggunakan metode bermain dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor peserta didik.

Fakta lapangan yang ditemukan oleh peneliti saat melakukan penelitian di SD Negeri 38 Kota Bengkulu adalah keterbatasannya sarana dan prasarana. Di SD ini hanya memiliki 2 bola futsal yang sudah cukup usang, 1 lapangan futsal yang tergabung dengan lapangan basket dan lapangan voli. Selain itu ada 1 pasang

gawang sepak bola, 1 pasang ring basket dan salah satu ring basket yang ada di SD 38 Kota Bengkulu ini sudah tidak bisa dipakai dikarenakan patah sedangkan untuk bola futsal dalam kondisi sudah jelek atau tidak bisa digunakan lagi serta 1 net bola voli hal ini menjadi suatu penghambat guru dalam mengajar pada kelas rendah. Pada SD Negeri 38 Kota Bengkulu guru PJOK belum menggunakan metode bermain dalam proses pembelajaran kelas rendah (1,2,3) metode bermain adalah metode pembelajaran yang pas untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor peserta didik. Karena tidak memerlukan alat olahraga yang mahal dan bisa menggunakan atau memanfaatkan barang sekitar agar peserta didik dapat melakukan metode pembelajaran yang baru dan menyenangkan.

Kekurangan fasilitas menjadi faktor penghambat yang dialami oleh guru saat mengajar, sudah dijelaskan tadi tentang fasilitas yang dimiliki oleh SD Negeri 38 Kota Bengkulu sangatlah minim serta guru kurang kreatifitas dalam mencari cara agar pembelajaran tetap berjalan sebagaimana mestinya. Guru PJOK diwajibkan untuk memiliki kreatifitas yang tinggi saat mengajar, karena tidak semua sekolah memiliki fasilitas yang lengkap. Di SD Negeri 38 Kota Bengkulu ini guru hanya mengajak peserta didik untuk pemanasan dan lomba lari setelah itu pembelajaran terhenti guru dan peserta didik tidak di lapangan lagi padahal jam pelajaran PJOK masih berlangsung.

Guru PJOK belum menggunakan variasi metode pengajaran dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor, dalam dunia olahraga tentu saja banyak permainan yang dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor. Contohnya dengan menggunakan permainan tradisional, yang dimana peserta didik zaman sekarang masih awam akan permainan tersebut. Guru PJOK diharapkan bisa mengembangkan permainan tersebut di sekolah, selain dapat membantu peserta didik meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, hal ini juga dapat menambah wawasan peserta didik tentang permainan tradisional yang telah diwariskan dari masa ke masa.

Di SD Negeri 38 Kota Bengkulu, peserta didik kelas III A gerak dasar lokomotor mereka dapat dikatakan masih rendah, hal ini didasari dari hasil penelitian pra siklus yang telah peneliti lakukan. Dari hasil penelitian pra siklus yang telah dilakukan oleh peneliti hanya memperoleh rata-rata 55,11% (kurang)

hal tersebut masih jauh bila dibandingkan dengan indikator penilaian yang telah ditetapkan oleh sekolah yaitu 75% (cukup). Hal tersebut menunjukkan bahwasannya gerak dasar lokomotor peserta didik kelas III A dan penelitian dapat dilanjutkan ke siklus berikutnya hingga memperoleh penilaian yang dapat melampaui indikator penilaian yang telah ditetapkan sekolah.

Karena hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini setelah melihat fakta yang terjadi di lapangan, selain ingin mengetahui perkembangan gerak dasar lokomotor pada peserta didik peneliti juga ingin berbagi pengetahuan dengan guru tentang permainan-permainan yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor mereka, baik itu permainan yang diciptakan sendiri ataupun dengan permainan tradisional. Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian ini berjudul sebagai berikut : “Implementasi Pembelajaran Dengan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas III SD Negeri 38 Kota Bengkulu”.

METODE

Fase atau prosedur yang digunakan dalam metode penelitian adalah yang telah disusun dengan cermat ke dalam langkah-langkah. Sebaliknya, penelitian adalah proses yang melibatkan sejumlah fase yang diselesaikan secara terencana dan teratur untuk menemukan solusi atas suatu masalah. Menurut Otiék Dwi Nugraheni (2022) PTK adalah suatu penelitian yang menggunakan metode observasi yang dilakukan oleh teman sejawat serta metode evaluasi dan tes. Sumber data peserta didik dikumpulkan melalui observasi yang dimana diperoleh secara sistematis dalam setiap siklus penelitian. Data peserta didik yang telah dikumpulkan akan digunakan untuk melihat perbaikan pelaksanaan penelitian pada siklus berikutnya..

Model tahapan penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arif Hidayat (2017) yaitu:



Gambar 1. Siklus dalam PTK
 Sumber : Arif Hidayat, (2017)

Teknik analisis data menurut Sugiyono (2012) Ini adalah praktik menganalisis informasi secara ketat yang diperoleh melalui pengamatan, wawancara, dan catatan tertulis. Untuk mengetahui bagaimana gerak dasar siswa mengalami peningkatan, penelitian ini akan menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yang menggambarkan realitas atau fakta sesuai dengan data yang telah diperoleh. Sedangkan analisis data deskriptif kuantitatif digunakan untuk presentase peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik (Keseimbangan, Kekuatan, dan Kelincahan). Dengan membandingkan skor yang diterima dengan skor yang diinginkan di kelas, analisis dilakukan untuk menentukan keberhasilan. Menggunakan perhitungan menurut Rohman Budi Lestari (2014) di bawah ini:

$$\text{Rata-rata skor} = \frac{\text{Skor yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Setelah data dianalisis kemudian diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan :

Tabel 1 Kriteria Penilaian

Persentase	Keterangan
88 - 100	Sangat Baik
76-87	Baik
75	Cukup
59-49	Kurang
49	Sangat Kurang

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan di SD Negeri 38 Kota Bengkulu, yang bertempat di Jln. Batang Hari, Tanah Patah Kec. Ratu Agung Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan pembelajaran dengan metode bermain untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik kelas III A, yang dimana berjumlah 25 orang. Penilaian pra siklus pada aspek kekuatan dari 25 peserta didik kelas III A, 2 peserta didik sudah masuk dalam kategori kuat dalam meloncati simpai, 10 peserta didik masuk dalam kategori kurang kuat dalam meloncati simpai, dan 13 peserta didik belum kuat dalam meloncati simpai. Hal ini di lihat saat peserta didik melakukan loncata masih banyak yang satu tumpuan kaki dan bahkan ada yang berlari.

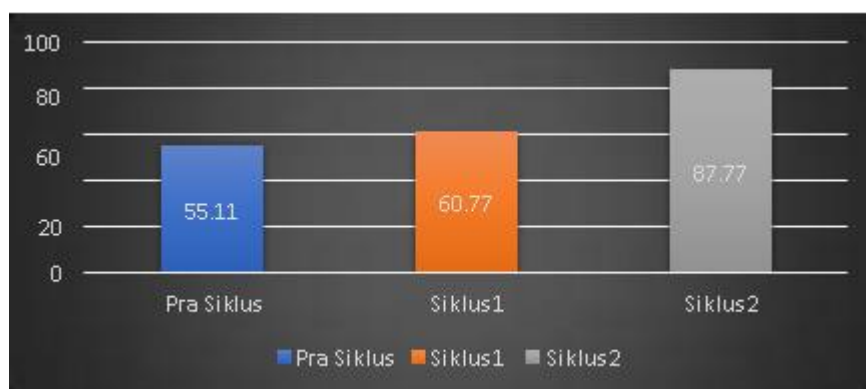
Selanjutnya, pada aspek keseimbangan dari 25 peserta didik kelas III A terdapat 3 peserta didik masuk dalam kategori seimbang saat menginjit pada garis lurus, dan ada 11 peserta didik kurang seimbang dalam melewati garis lurus dengan cara berjalan jinjit, serta ada 11 peserta didik yang belum seimbang pada saat melewati garis lurus dengan cara berjalan jinjit. Hal ini dikarenakan banyak peserta didik yang tidak seimbang bahkan terjatuh pada saat berjalan jinjit, hal tersebut membuat penilaian dalam keseimbangan rendah. Sedangkan pada aspek penilaian kelincahan, peserta didik diminta lari zig-zag, dari 25 peserta didik terdapat 3 peserta didik sudah dapat lari dengan cepat dan merubah arah tubuh dengan baik, 15 peserta didik masuk dalam kategori kurang lincah peserta didik lari dengan tidak berirama dan kurang lincah pada saat merubah arah tubuh, lalu ada 7 peserta didik yang belum lincah bahkan 7 peserta didik ini berlari sangat lambat dan susah untuk merubah arah tubuh.

Sedangkan siklus 1 pada aspek penilaian kekuatan dari 25 peserta didik hanya ada 3 peserta didik yang kuat melocat, 12 peserta didik kurang kuat dalam meloncati simpai, dan 10 peserta didik belum kuat melewati simpai. Pada aspek keseimbangan dari 25 peserta didik, ada 6 peserta didik sudah seimbang dalam melewati garis lurus sambil berjalan jinjit dengan baik, 11 peserta didik kurang seimbang dalam melewati garis lurus, dan 8 peserta didik belum seimbang saat melewati garis lurus dengan berjalan jinjit. Selanjutnya adalah aspek kelincahan, dari 25 peserta didik ada 5 peserta didik lincah saat berlari zig-zag, 10 peserta

didik kurang lincah pada saat berlari zig-zag, dan 10 peserta didik belum lincah saat berlari zig-zag.

Untuk siklus ke 2 pada aspek penilaian kekuatan, dari 25 peserta didik ada 18 peserta didik yang kuat dalam meloncati simpai, 7 peserta didik kurang kuat dalam meloncati simpai, dan 0 peserta didik belum kuat dalam meloncati simpai. Sedangkan pada penilaian keseimbangan, dari 25 peserta didik terdapat 16 peserta didik seimbang dalam berjalan jinjit pada garis lurus, 7 peserta didik kurang seimbang dalam berjalan jinjit pada garis lurus, dan 2 peserta didik kurang seimbang dalam berjalan jinjit pada garis lurus. Sedangkan pada penilaian kelincahan, dari 25 peserta didik 17 peserta didik lincah saat melakukan lari zig-zag, 7 peserta didik kurang lincah saat berlari zig-zag, dan 1 peserta didik belum lincah saat berlari zig-zag.

Gambar 1. Hasil Rata-rata Penilaian



Hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah disusun dan dilakukan secara sistematis, oleh karena itu peneliti bisa mengumpulkan data-data yang diperlukan seperti yang telah tertera diatas. Dengan menerapkan pembelajaran dengan metode bermain pada penelitian tindakan kelas ini telah membawa dampak yang positif serta bermanfaat terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik. Dapat diketahui bahwasannya peserta didik memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor yang rendah, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti kurangnya sarana dan prasarana sekolah hingga kurangnya pengetahuan guru tentang metode pembelajaran yang baru.

Kegiatan gerak lokomotor ini dimulai pada tanggal 5 April 2023 hingga 5 Mei 2023. Kegiatan tersebut dilakukan hingga 2 siklus penelitian, setiap siklus terdiri dari 1 kali pertemuan. Untuk gambaran sebelum penelitian dimulai, telah

dilakukan kegiatan pra siklus sebagai langkah awal dari siklus-siklus berikutnya.

Pada tahap pra siklus terlihat kemampuan lokomotor peserta didik masih sangat rendah. Ada beberapa peserta didik masih enggan melakukan kegiatan tersebut, kemudian dilakukan kembali kegiatan tersebut pada siklus I. Hasil dari siklus pertama pun belum memuaskan peneliti dan guru, peserta didik masih tidak mematuhi perintah guru, akan tetapi mulai tertarik akan permainan serta media yang telah disediakan. Setelah itu penelitian dilanjutkan pada siklus I namun juga belum mendapatkan hasil yang dapat memenuhi indikator penilaian yang telah ditetapkan oleh sekolah yaitu 75%. Kemudian, pada siklus ke II guru dan peneliti melakukan diskusi tentang metode pembelajaran yang mana yang harus diperbaiki serta peneliti menyarankan untuk memberikan reward kepada peserta didik agar dapat bersemangat dalam melakukan pembelajaran. Sesuai dengan teori Djauhar Siddiq (2016) Lingkungan belajar yang menyenangkan, kelompok yang lebih kuat, peningkatan bahasa dan komunikasi, teknik pengajaran, inspirasi, arahan, kurikulum, dan penilaian hanyalah beberapa contoh metode pembelajaran yang dapat digunakan selama kegiatan pembelajaran untuk membantu proses pertumbuhan ke arah yang positif.

Keberhasilan dalam penelitian ini terlihat dari kesesuaian antar teori dengan hasil penelitian. Hal tersebut dapat dilihat dari proses pembelajaran peserta didik pada saat kegiatan lokomotor. Teori tersebut ialah, Bambang Sujiono (2010) strategi pembelajaran fisik motorik peserta didik bisa dilakukan dengan 3 jenis kegiatan, yaitu latihan, bermain serta perlombaan. Untuk membantu proses pertumbuhan ke arah yang baik, teknik pembelajaran digunakan selama kegiatan pembelajaran. Contohnya termasuk membina lingkungan belajar yang menyenangkan, membangun kelompok, meningkatkan bahasa dan komunikasi, menggunakan strategi pengajaran, memotivasi siswa, menawarkan saran, mengembangkan kurikulum, dan melakukan penilaian. Sesuai dengan pendapat dari Siti Aisyah (2018) Motorik kasar dapat ditingkatkan dengan berjalan, berlari, melompat, melempar, dan aktivitas lain yang menggunakan otot besar. Dapat juga dikatakan bahwa mayoritas anggota tubuh dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri.

Tindakan penelitian yang disajikan pada siklus I dengan melakukan satu

kali pertemuan yang dimana dilaksanakan secara intrakurikuler, dapat dikatakan cukup baik walaupun masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai standar KKM. Kendala-kendala yang muncul pada saat proses pembelajaran adalah:

1. Masih ada peserta didik yang belum serius melakukan gerakan dalam permainan.
2. Beberapa peserta didik malu-malu melakukan beberapa gerakan.
3. Peserta didik tidak familiar dengan permainan yang disajikan.

Pada siklus selanjutnya peneliti akan menyajikan permainan dengan lebih dalam dan memberikan reward kepada peserta didik agar dapat mengikuti pembelajaran dengan serius. Mengajar ialah usaha dimana pendidik berusaha menciptakan suatu lingkungan yang dapat mendukung selama terjadinya proses pengajaran (Muhammad Ichsan, 2016). Anak-anak berperan sebagai subjek dan objek dalam kegiatan belajar dan mengajar. Sehingga kegiatan belajar yang melibatkan peserta didik untuk mencapai tujuan pengajaran membentuk dasar dari proses pengajaran. Jika guru dan peserta didik bekerja sama secara efektif, tujuan pengajaran akan tercapai.

guru dan peneliti memutuskan untuk memberikan *reward* kepada peserta didik agar dapat fokus dan serius melakukan kegiatan lokomotor. Dengan ide memberikan *reward* kepada peserta didik membuahkan hasil, peserta didik lebih mendengarkan guru dan peneliti serta duduk patuh sembari menunggu teman saat melakukan kegiatan lokomotor, peserta didik juga melakukan kegiatan lokomotor dengan serius dan bersungguh-sungguh. Dan pada hasil siklus ke II mendapatkan perolehan penilaian memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditentukan.

Melalui diskusi dan pemantapan perencanaan memasuki tahap siklus kedua, dimana pada siklus ini dilakukan untuk mengatasi kelemahan pada tindakan siklus pertama. Sama halnya dengan siklus pertama, siklus kedua ini dilakukan dengan satu kali pertemuan. Pada siklus kedua ini akan terfokus pada penerapan media pembelajaran kepada peserta didik, di siklus kedua ini peneliti akan terfokus pada peserta didik yang masih merasa kurang yakin kepada dirinya sendiri dan juga akan terfokus dengan pengenalan media pembelajaran kepada peserta didik secara terperinci. Pada siklus kedua ini peserta didik aktif daripada saat siklus pertama, setelah peneliti mengenalkan kembali permainan yang akan dilakukan pada

tindakan siklus kedua ini, peserta didik lebih bersemangat dan serius memperhatikan saat proses pembelajaran berlangsung. Oleh sebab itu, pada siklus kedua ini mengalami kenaikan perolehan penilaian yang cukup pesat. Dengan adanya media pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor serta adanya reward yang diberikan oleh peneliti kepada peserta didik membuahkan hasil yang sangat baik.

Berdasarkan hasil penelitian dari siklus pertama dan kedua, penerapan pembelajaran dengan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik kelas III A SD Negeri 38 Kota Bengkulu. Walaupun keterbatasan sarana dan prasarana sekolah, guru dapat memanfaatkan alat-alat sederhana yang ada disekitar, guru juga dapat mencari tahu tentang permainan tradisional dan mengenalkan kepada peserta didik. Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran yang tidak selau terfokus pada peralatan olahraga seperti bola voli, basket ataupun sepak bola, namun dapat dilakukan juga dengan memanfaatkan alat-alat yang ada disekitar. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang menyenangkan, dimana dilakukan dengan serius dan diiringi oleh canda tawa peserta didik saat berlangsungnya proses pembelajaran. Dengan demikian guru dapat membuat atau menciptakan memodifikasi media belajar agar pembelajaran pendidikan jasmani menjadi menyenangkan, menarik, aktif, kreatif, dan inovatif.

KESIMPULAN

Setelah seluruh proses Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dikelas III A di SD Negeri 38 Kota Bengkulu telah selesai dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari penerapan pembelajaran dengan metode bermain terjadi adanya peningkatan. Dari siklus pertama hingga siklus kedua sudah terlihat jelas bahwasannya sudah terjadi peningkatan dalam penelitian ini. Berikut ini dapat disimpulkan dari semua pembahasan dan analisis yang telah dilakukan. Hasil penelitian pada siklus pertama nilai pengamatan yang telah dikumpulkan pada proses penerapan pembelajaran dengan metode bermain mencapai rata-rata 60,77%, penilaian tersebut belum memenuhi standar indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Oleh sebab itu, penelitian dilanjutkan ke siklus selanjutnya yaitu

siklus II. Pada siklus II perolehan rata-rata mencapai 87,55%, penilaian tersebut telah memenuhi standar indikator pencapaian yang telah ditetapkan oleh sekolah. Dikarenakan hasil yang diinginkan telah tercapai pada siklus II maka penelitian tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Dengan demikian dapat dilihat dari siklus pertama dan kedua yang ada diatas, maka dapat disimpulkan bahwasannya implementasi pembelajaran dengan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik kelas III SD Negeri 38 Kota Bengkulu

REFERENSI

- Aisyah, Siti .(2018). Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-kanak. Jakarta: Litera
- Delvita, M, & Madri. (2020). Komparasi Metode Pembelajaran Menggunakan Media Visual dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Pada Materi Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(3).
- Hartanti, M. D., Nurhasan, & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Sirkuit Berbasis Pendekatan Saintifik Terhadap Hasil Belajar Dribble Dan Shooting Bola Basket. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8614.g6741> .
- Hidayat, A. (2019). Effect of agility ladder exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University. *Journal of Physics: Conference Series*, 1402(5). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/5/0550>
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physics* . Vol. 9. No (2).
- Ichsan, Muhammad.(2016). Psikologi Mengajar dan Ilmu Mengajar. *Jurnal Edukasi*. Vol 2 (1)
- Otiék, Dwi, N. (2022). Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika Materi Pengukuran Waktu Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Siswa Kelas II SD. *Jurnal Garuda Indonesia*. Vol. 5. No. 4
- Rohman, Budi, Lestari. .(2014). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Gerak Lokomotor Pada Anak Kelompok B TK Gondang. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Siddiq, Djauhar .(2016). Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa
- Sudjana, N.I. (2016). Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoharjo. 26 (02), Hal 229-237.

Heriska Febriani, Arwin, Andika Prabowo

Implementasi Pembelajaran Dengan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas III Sd Negeri 38 Kota Bengkulu

Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : Alfabeta

Undang-undang RI No.20, 2003, U. R. N. 20 T. (2003). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia