



Journal of Professional Elementary Education JPEE

Vol. 4, No. 2, September 2025 hal. 233-241

Journal Page is available to <http://jpee.lppmbinabangsa.id/index.php/home>



Peningkatan hasil belajar Gerak lokomotor dengan pendekatan bermain siswa sekolah dasar kelas 1 SD Tahfidz Griya Qurany

Faridatul 'Ala¹, Juli Candra², Apriyanti Rahmalia³ Lukman Hakim⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: Fridatul@dsn.Ubharajaya.ac.id juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id
apriyanti_rahmalia@bunghatta.ac.id lukmanhakimbong@gmail.com

Abstract

Improvement of locomotor movement learning outcomes with a play approach for grade 1 elementary school students of SD Tahfidz Griya Qurany. Thesis. Faculty of Education. Bhayangkara University, Greater Jakarta. The researcher aims to improve the learning outcomes of locomotor movements (walking, running, jumping) of grade I students of SD Tahfidz Griya Qurany, Bekasi Regency, by using a play approach. The research method used is the Action Research method, Action research uses cycles, where each cycle has systematic steps consisting of action planning, implementation, observation and reflection. Based on the results of the research on classroom actions that have been carried out in 2 (two) cycles in this study, it can be concluded that: 1. The application of the play approach can improve the locomotor movement ability of students. 2. The data on the completeness of locomotor motion learning in the first cycle of the first meeting reached 33.33% and in the second meeting reached 41.67%. Meanwhile, in the second cycle, the first meeting reached 50% and in the second meeting, it reached 95.83%. 3. The application of the play approach can improve the learning outcomes of locomotor movements in grade I students of SD Tahfidz Griya Qurany for the 2024/2025 school year.

Keywords: Method Through Play Approach

ABSTRAK

Peningkatan hasil belajar gerak lokomotor dengan pendekatan bermain siswa sekolah dasar kelas 1 SD Tahfidz Griya Qurany. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) siswa kelas I SD Tahfidz Griya Qurany Kabupaten Bekasi, dengan menggunakan pendekatan bermain. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research), Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian tindak kelas yang telah dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa: 1. Penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa. 2. Data ketuntasan pembelajaran gerak lokomotor pada siklus I pertemuan pertama mencapai 33,33% dan pada pertemuan kedua mencapai 41,67%. Sedangkan pada siklus II pertemuan pertama mencapai 50% dan pada pertemuan kedua mencapai 95,83%. 3. Penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil

belajar gerak lokomotor pada siswa kelas I SD Tahfidz Griya Qurany tahun pelajaran 2024/2025

Kata Kunci: Metode Melalui Pendekatan Bermain

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaan pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional, yaitu pembelajaran dengan guru yang menjadi peran utama dan siswa hanya mengikuti segala yang diinstruksikan guru. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh guru pendidikan jasmani (Fitriana, Iqbal, and Julianti 2020).

Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari sistem pendidikan secara umum, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui olahraga dan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani juga memberikan peluang kepada siswa untuk pengalaman belajar ini bertujuan untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hayat. Untuk meraih tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, serta pengetahuan dan manfaat dari pendidikan jasmani (Iyakrus 2018).

Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan berbeda dari pendidikan lainnya karena mengajar melalui latihan. Namun dalam hal ini, masih banyak pihak yang salah kaprah tentang pendidikan jasmani. Karena pendidikan ini berfokus pada gerak tubuh atau aktivitas jasmani sebagai metode pembelajaran, pendidikan ini dianggap sebagai pelengkap karena ditujukan untuk siswa jasmani saja, pendidikan jamani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya bukan hanya mata Pelajaran pelengkap yang di tempel di program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk.

Sisi lain pendidikan jasmani adalah bagian penting dari proses pendidikan, selain itu jika di arahkan dan di bina dengan baik, anak-anak akan memperoleh keterampilan yang bermanfaat untuk mengisi waktu senggang mereka, terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat, yang akan membantu mereka tumbuh secara sosial, menjadi lebih sehat, dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Meskipun membuat anak senang, gembira sehingga anak dapat bergerak sambil belajar (Alif and Sudirjo 2019).

Guru pendidikan jasmani harus dapat mengajarkan siswa berbagai materi yang membantu mereka bergerak dan melatih kemampuan gerak lokomotor. Ini karena pada usia sekolah dasar, siswa harus diberikan gerak multirateral yang mengembangkan semua aspek fisik mereka, bukan latihan khusus. Setiap materi yang diberikan harus mengandung elemen bermain yang menyenangkan sambil tetap memperhatikan tujuan yang ingin dicapai oleh anak-anak pada usia ini. Jika ada kepuasan dan kegembiraan saat belajar pendidikan jasmani, motivasi siswa

untuk terus mengikuti kegiatan pembelajaran khususnya dibidang pendidikan jasmani.

Kedudukan guru dalam Semua guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya, harus memahami proses belajar mengajar. menghayati prinsip-prinsip pembelajaran. Lebih dari itu, keterampilan dan kreativitas proses belajar mengajar itu sangat menentukan pencapaian efektivitas pengajaran pendidikan jasmani. Untuk mewujudkan pendidikan jasmani yang berhasil harus memiliki keterampilan dan kreativitas karna kreativitas dari langkah yang dikembangkan guru untuk mencapai tujuan pendidikan merupakan salah satu wujud keberhasilan guru.

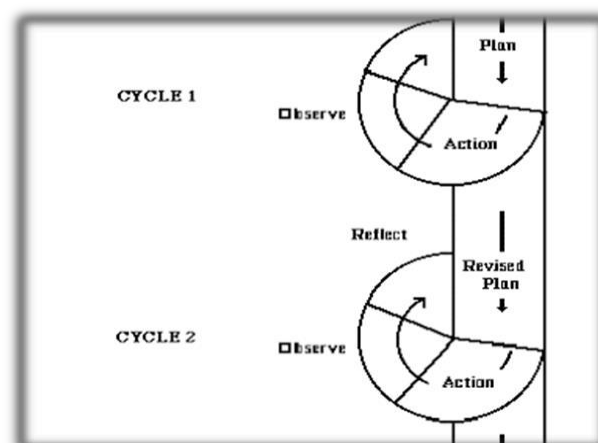
Pembelajaran pjok difokuskan pada perkembangan fisik dan motorik siswa dari waktu ke waktu, bukan pada penguasaan cabang olahraga tertentu. Program Pendidikan jasmani olahraga kesehatan berfokus pada siswa sebagai subjek daripada objek didik. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan menekankan pada aktivitas fisik, yang memungkinkan siswa untuk bersenang-senang dan bereksperimen dengan hal-hal baru dan lain-lain.

Metode penyampaian materi Pendidikan jasmani olahraga Kesehatan penjaskes melalui pola permainan mungkin lebih efektif karena anak-anak dibawa ke lingkungan yang menyenangkan dengan bermain dan bergerak. Kegiatan bermain dapat meningkatkan aspek motorik. Salah satu contohnya adalah anak yang lari kencang untuk menangkap temannya. siswa mungkin belum mahir berlari pada awalnya, tetapi bermain kejar-kejaran membuat mereka tertarik dan melatihnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research), Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dimana dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator. Hasil akhir dari kegiatan penelitian tindakan adalah meningkatkan hasil belajar khususnya pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pembelajaran gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) untuk siswa kelas I SD.

Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Kemmis dan Mc Taggart S (Aqib and Chotibuddin 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I Pertemuan Pertama

Tabel 4. 1 Hasil Pengamatan Selama Pembelajaran

No	Perolehan Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	0-4	4	16,67%
2.	5-8	12	50%
3.	9-12	8	33,33%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa anak yang memiliki nilai 0-4 sebanyak 16,67%; anak dengan nilai 5-8 sebanyak 50%; dan anak dengan nilai 8-12 sebanyak 33,33%.

Siklus I Pertemuan Kedua

Tabel 4. 2 Hasil Pengamatan Selama Pembelajaran

No	Perolehan Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	0-4	2	8,33%
2.	5-8	12	50%
3.	9-12	10	41,67%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa anak yang memiliki nilai 0-4 sebanyak 8,33%; anak dengan nilai 5-8 sebanyak 50%; dan anak dengan nilai 8-12 sebanyak 41,67%.

Siklus II Pertemuan Pertama

Tabel 4. 3 Hasil Pengamatan Selama Pembelajaran

No	Perolehan Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	0-4	0	0%
2.	5-8	12	50%
3.	9-12	12	50%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa anak yang memiliki nilai 0-4 sebanyak 0%; anak dengan nilai 5-8 sebanyak 50%; dan anak dengan nilai 8-12 sebanyak 50%.

Siklus II Pertemuan Kedua

Tabel 4. 4 Hasil Pengamatan Selama Pembelajaran

No	Perolehan Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase
1.	0-4	0	0%
2.	5-8	1	4,67%
3.	9-12	23	95,33%
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa anak yang memiliki nilai 0-4 sebanyak 0%; anak dengan nilai 5-8 sebanyak 4,67%; dan anak dengan nilai 8-12 meningkat denhan pesat sebanyak 95,83%.

Pada PTK yang sudah dilakukan dalam pembelajaran gerak lokomotor di SD Tahfidz Griya Qurany kecamatan setu kabupaten Bekasi melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak lokomotor dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat. Hal ini terindikasi dari hasil rekap belajar siswa dari 24 siswa terdapat 23 siswa telah Tuntas dengan rincian 23 siswa dengan nilai 9-12 dan 1 siswa dengan nilai 5-8. Masih terdapat 1 siswa Belum Tuntas yang dikarenakan beberapa faktor yaitu kegemukan, penampilan sehari hari yang kurang lincah, faktor kesehatan dan juga faktor kelelahan. Ketuntasan klasikal 24 anak (95,83%) dan nilai rata rata kelas 11,38. Peningkatan hasil belajar siswa dari siklus I pada pertemuan pertama yang mencapai 33,33% meningkat menjadi 41,67% pada pertemuan kedua.

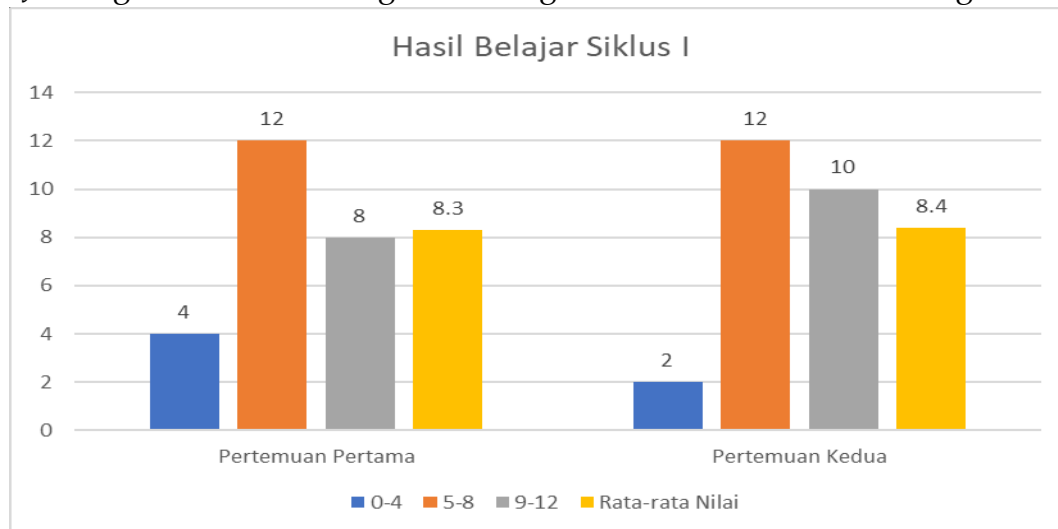
Sedangkan pada siklus II pertemuan pertama yang mencapai 50% menjadi 95,83% pada pertemuan kedua Pembelajaran gerak lokomotor melalui metode bermain juga dapat menambah pengalaman baru bagi siswa, karena selama ini pembelajaran yang dilakukan masih monoton dengan mengandalkan teknik teknik lari. Sehingga metode bermain sangat membantu siswadalam mencapai tujuan pembelajaran.

Tindakan yang dilaksanakan dalam PTK ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Jika memperhatikan lembar pengamatan menunjukkan bahwa pembelajaran gerak lokomotor melalui metode bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak lokomotor. Perkembangan hasil belajar siswa dalam materi gerak lokomotor terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Belajar Siswa Siklus I

Aspek yang diamati	Hasil belajar siswa			Nilai rata rata kelas
	0-4	5-8	9-12	
Pertemuan Pertama	4	12	8	8,3
Pertemuan Kedua	2	12	10	8,4

Jika digambarkan dalam grafik histogram maka akan terlihat sebagai berikut:

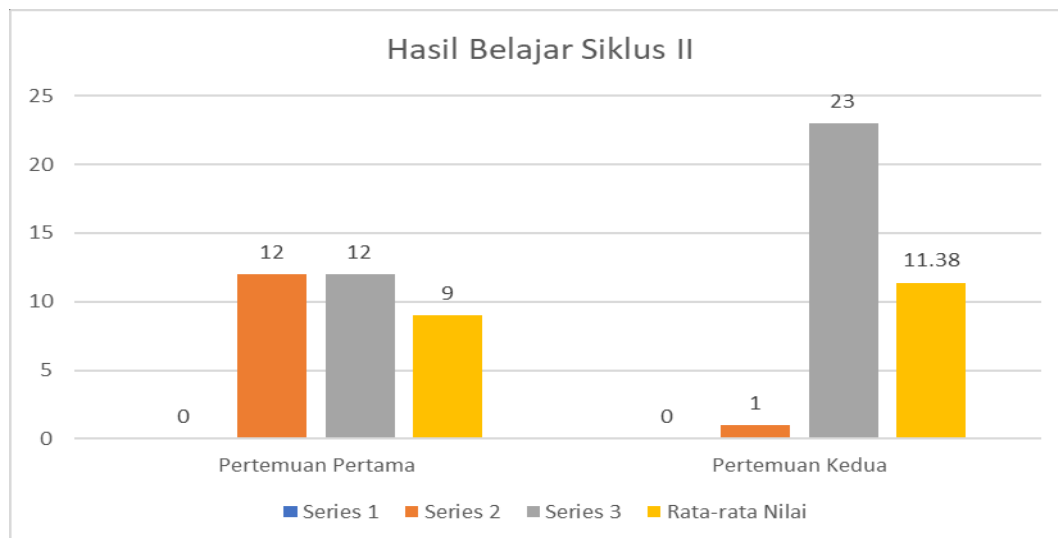


Gambar Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I

Tabel Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II

Aspek yang diamati	Hasil Nilai belajar siswa			Nilai rata rata kelas
	0-4	5-8	9-12	
Pertemuan Pertama	0	12	12	9
Pertemuan Kedua	0	1	23	11,38

Jika digambarkan dalam grafik Diagram maka akan terlihat sebagai berikut:



Gambar Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindak kelas yang telah dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa.
2. Data ketuntasan pembelajaran gerak lokomotor pada siklus I pertemuan pertama mencapai 33,33% dan pada pertemuan kedua mencapai 41,67%. Sedangkan pada siklus II pertemuan pertama mencapai 50% dan pada pertemuan kedua mencapai 95,83%.
3. Penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor pada siswa kelas I SD Tahfidz Griya Qurany tahun pelajaran 2024/2025

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., and E. Sudirjo. 2019. *Filsafat Pendidikan Jasmani*. books.google.com.
- Aqib, Z., and M. Chotibuddin. 2018. *Teori Dan Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas:(PTK)*. books.google.com.
- Ariyanto, A., A. Triansyah, and U. Gustian. 2020. "Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani*
- Candra, J. 2018. "Peningkatan Hasil Belajar Gerak Locomotor Dengan Pola Pendekatan Bermain Sd Al Hanief Kota Bekasi." *Jendela Olahraga*.
- Candra, J., and R. Wijaya. 2022. "pendampingan dan peningkatan gerak lokomotor Dengan menggunakan teknologi light emitting didor (led) pada siswa sekolah" *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian*
- Darman, R. A. 2020. *Belajar Dan Pembelajaran*. books.google.com.

- Derman, A., and D. Suryana. 2022. "Pengaruh Permainan Pacu Ban Bekas Terhadap Kemampuan Gerak Lokomotor Anak Di Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Dike, I. M., M. F. P. Putra, and Y. Wandik. n.d. "Gerak Dasar Dan Permainan Tradisional." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani*
- Dini, JPAU. 2021. "Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Melalui Modifikasi Seni Tradisional Burok." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Fajarwati, A., and I. Arini. 2023. "Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor Dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun." *Journal of Education Research*.
- Festiawan, R. 2020. "Belajar Dan Pendekatan Pembelajaran." *Universitas Jenderal Soedirman*.
- Fitriana, A. E., R. Iqbal, and R. R. Julianti. 2020. "Implementasi Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kurikulum 2013 Di SMAN 1 Jasinga." *Jurnal Literasi Olahraga*.
- Gunadi, D. 2018. "Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter." *Jurnal Ilmiah Spirit*.
- Hambali, H., S. Tularsih, and M. Mursinah. 2022. "upaya meningkatkan keterampilan gerak lokomotor melalui permainan tradisional 'engklek' pada anak usia 4-5 tahun *cermin: Jurnal Penelitian*.
- Hasanuuddin, M. I., and M. I. Hasanuuddin. 2020. *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar*. books.google.com.
- Iswanto, A., and E. Widayati. 2021. "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas." *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*.
- Iyakrus, I. 2018. "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Jannah, D. M., M. T. Hidayat, M. Ibrahim, and S. Kasiyun. 2021. "Pengaruh Kebiasaan Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar." *Jurnal Basicedu*.
- Junaedi, I. 2019. "Proses Pembelajaran Yang Efektif." *JISAMAR (Journal of Information System* Kiram, P. H. Y. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik*. books.google.com.
- Moerianto, E. 2018. "pengaruh metode permainan dan minat terhadap hasil belajar keterampilan gerak dasar lari."
- Muslihin, H. Y. 2020. "Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Paud Agapedia*.
- Mustafa, P. S. 2022. "Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.

Mustafa, P. S., and S. Sugiharto. 2020. "Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup." *Sporta Saintika*.