

Permainan Circuit Lokomotor pada Siswa-siswi Sekolah Dasar

Locomotor Circuit Game for Elementary School Students

Fina Rizqiana¹, Irfan Aditya Tantra², Syafiq Trisna Syafwana³, Mega Widya Putri⁴,
¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia
email: finarizqiana27@gmail.com¹, irfanaditia832@gmail.com², syafiqtrisna@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima (januari) (2024)
Disetujui (januari) (2024)
Dipublikasikan (januari) (2024)

Keywords:
Gerak lokomotor

Abstrak

Artikel pengabdian pada siswa siswi Sekolah Dasar melalui Pengenalan permainan gerak lokomotor bermitra dengan siswa siswi Sekolah Dasar yang berlokasi di SD Kandang Panjang 10, Jl.Apolo No.55, Panjang Baru, Pekalongan Utara, Kota Pekalongan,, terdapat 21 siswi dan 21 siswa mengikuti pengabdian ini.

Program yang di lakukan bersama dengan mitra adalah Pengenalan permainan gerak lokomotor. metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama, kegiatan pengabdian ini di berikan sebanyak 1 kali pertemuan dalam waktu 2 jam, pengabdian ini di laksanakan pada hari kamis 16 November 2023 pada pukul 13:00 WIB sd 15:00 WIB di halaman SD Kandang Panjang 10.

Hasil yang di capai dari pengabdian ini yaitu para siswa siswi memiliki gerak lokomotor yang lebih baik

Abstract

Articles of service to elementary school students through the introduction of locomotor movement games in partnership with elementary school students located at SD Kandang Panjang 10, Jl. Apollo No. 55, Panjang Baru, North Pekalongan, Pekalongan City. this devotion.

The program carried out together with partners is the introduction of locomotor movement games. The method of implementing this activity is carried out by mutual agreement, this service activity is given in 1 meeting within 2 hours, this service will be carried out on Thursday 16 November 2023 at 13:00 WIB to 15:00 WIB in the courtyard of Kandang Panjang Elementary School 10.

The results achieved from this service are that the students have better locomotor movements

PENDAHULUAN

Pembelajaran yang diterapkan untuk anak di sekolah dasar harus disesuaikan dengan usia dari anak tersebut, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena dalam penjas mempunyai peranan selain meningkatkan jasmani, meningkatkan prestasi dari suatu cabang olahraga tertentu juga pembinaan mental maupun membentuk karakter siswa.

Menurut Winkel (2009) hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai siswa dimana setiap kegiatan belajar dapat menimbulkan suatu perubahan yang khas.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006), salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Sulistiawati (2017) mengatakan bahwa gerak dasar sangat berperan penting untuk kesehatan tubuh karena menggunakan kerja otot-otot besar sesuai pertumbuhan anak.

Menurut Hidayat (2017) perkembangan gerak dimasa anak-anak sangat menonjol, terutama pada kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor, maupun manipulatif, penyempurnaan gerakan terjadi pada masa anak-anak, menjelang remaja gerak yang dilakukan semakin kompleks bisa dikuasai dengan kemampuan dengan memanfaatkan kemampuan gerakannya sesuai kebutuhan dan pada awal masa dewasa organ tubuh mencapai puncak kematangan dari perkembangan fungsi serta fisiknya.

Pembelajaran penjas dilakukan oleh guru dan siswa, guru berperan penting dalam menciptakan suasana yang menyenangkan siswa mau melakukan gerakan sesuai arahan dari guru secara teori kelihatannya mudah

untuk dilaksanakan, Menurut Mulyasa (2008) bahwa guru harus pandai memilih metode yang digunakan dalam proses pembelajaran siswa, tetapi kenyataan dilapangan banyak guru mengalami kesulitan sehingga siswa mengalami kejenuhan dan tidak tertarik melaksanakan pembelajaran.

Dari hasil pengamatan di SD Kandang Panjang 10 kelas 4 pembelajaran Pendidikan jasmani tentang Belajar gerak dasar pada saat pembelajaran antusias siswa cukup baik, namun ada kurang siswa belum menguasai gerak lokomotor sehingga dapat menurunkan keterampilan dan kemampuan gerak siswa yang dapat mempengaruhi hasil pembelajaran. Gerak lokomotor itu sendiri adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain baik horizontal maupun vertical diantaranya gerak sedang jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, memanjat dan lainlain (Mahendra, 2007). Dengan gerak lokomotor siswa mampu secara efektif melakukan gerak eksplorasi tentang dunianya.

METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan praktek langsung.

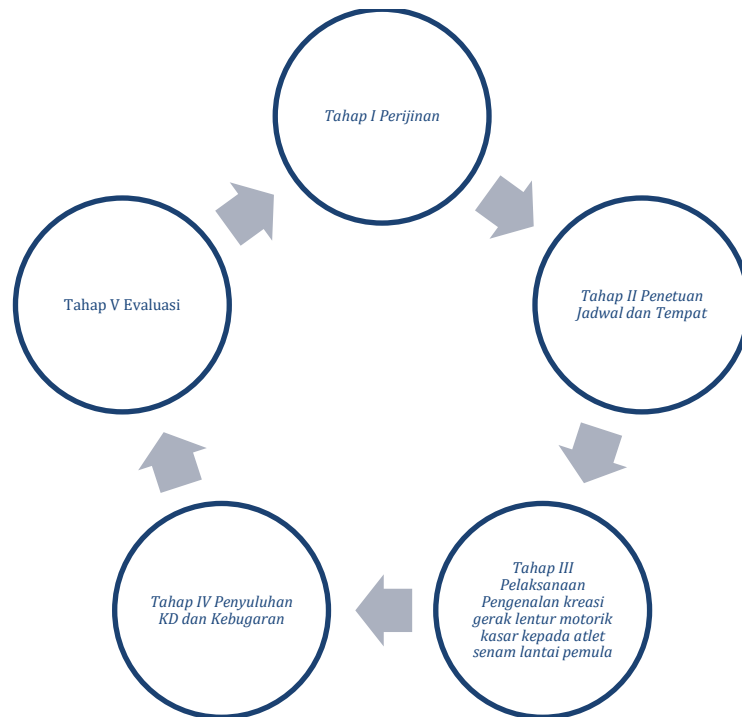
Subyek dalam pengabdian ini adalah siswa siswi SD Kandang Panjang 10

Kegiatan ini di laksanakan pada hari Kamis, 16 November 2023 di halaman SD Kandang Panjang 10, Pekalongan Utara

Mahasiwa UMPP dan Guru olahraga serta Kepala Sekolah SD Kandang Panjang 10 saling bekerjasama untuk terlaksanakannya kegiatan ini.

Adapun rincian kegiatan pengabdian ini dimulai dari tahap I yaitu berupa permohonan ijin kepada kepala sekolah SD Kandang

Panjang 10 tahap II berupa penentuan kegiatan tahap III berupa pelaksanaan kegiatan Pengenalan permainan gerak lokomotor pada siswa siswi, Tahap IV berupa evaluasi kegiatan pengabdian Pengenalan permainan gerak lokomotor dan pelaporan hasil kegiatan kepada dosen pengampu.



Gambar 1. Diagram Proses Pelatihan

HASIL

Pengabdian ini di berikan kepada siswa siswi dengan melaksanakan Pengenalan permainan gerak lokomotor, pengabdian ini bermitra di SD Kandang Panjang 10, Jl.Apolo No.55, Panjang Baru, Pekalongan Utara, Kota Pekalongan.

Terdapat 21 siswa dan 21 siswi yang mengikuti program pengabdian ini

Hasil yang di capai dari kegiatan ini yaitu:

- 1.Mengembangkan keterampilan gerak lokomotor pada siswa siswi
- 2.mengembangkan ketepatan gerak dan kemampuan gerak

3. Para siswa siswi yang terlibat akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya dan kelenturannya

4.meningkatkan keceriaan para atlet.

Kegiatan pengabdian ini di laksanakan oleh kelompok 5 yang beranggotakan 3 orang dan berlangsung selama 1 hari



Gambar 2. Pengenalan permainan gerak lokomotor pada siswa siswi SD Kandang Panjang 10

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa Pengenalan permainan gerak lokomotor untuk meningkatkan keterampilan dan ketepatan pada siswa siswi dalam proses aktivitas belajar dengan menggunakan permainan gerak lokomotor circuit pada siswa siswi SD Kandang Panjang 10 yang pada akhirnya dapat meningkatkan keceriaan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada para guru sekaligus kepala sekolah Dari SD Kandang Panjang 10 yang telah mendukung jalanya kegiatan pengenalan permainan gerak lokomotor terhadap siswa siswi serta terimakasih terhadap para siswa siswi yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmani

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta:BNSP.*
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulative menggunakan model permainan pada siswa dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2(2), 21-29. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>*
- Mulyasa. (2008). Sertifikasi Guru Dalam Proses pembelajaran. Bandung: Alfabeta.*
- Sulistiawati, R. (2017). Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui gerak lokomotor di Taman Kanak-kanak Widya Bhakti Tanjung senang Bandar Lampung, Universitas Islam Raden Intan Lampung.*
- Winkel, W. (2009). Psikologi Pengajaran. Yogyakarta: Media Abad.*