



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalmuri@upmk.ac.id>



Observasi Permainan Untuk Melatih Gerak Lokomotor Pada Siswa SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni Pekalongan.

Observation Games To Train Locomotor Movements For Students At SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni Pekalongan.

**Kurnia Alfandi¹, Faiq Allam², Liyant Maihendra Anggara³, Mega Widya Putri⁴,¹⁻⁶
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,
Indonesia**

email: alfandikim2@gmail.com¹, faiqalam34@gmail.com², liyantmaiandra@gmail.com³,
megawidyaputri@umpp.ac.id⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan) (tahun)

Keywords:

Observasi, Gerak Lokomotor, Siswa Kelas 3

Abstrak

Observasi ini bertujuan untuk melatih kelincahan dan ketangkasan bagi siswa kelas 3 SD Negeri 02 Podo agar memiliki motorik yang baik. Selain untuk meningkatkan kualitas motorik siswa SD Negeri 02 Podo juga bertujuan untuk kebugaran tubuh yang sehat dan kuat.

Hasil observasi menunjukkan bahwa meningkatkan gerak motorik yang diajarkan di SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan mempunyai beberapa kelebihan namun juga terdapat kekurangan. Kelebihannya antara lain menerapkan beberapa metode latihan gerak lokomotor yang menyenangkan, sedangkan kelemahannya antara lain kurangnya faktor kesehatan pada siswa SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan yang mudah kelelahan akibat kurangnya edukasi pola hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi, diusulkan rekomendasi perbaikan untuk meningkatkan kualitas pola hidup sehat siswa SD Negeri 02 Podo.

Observasi ini memberikan informasi berharga mengenai pentingnya gerak motorik sejak umur dini yang harus terus diberi motivasi dan latihan agar memiliki gerak tubuh yang sangat baik dan tentunya sehat..

Kata kunci: Observasi, Gerak Lokomotor, Siswa Kelas 3.

Abstract

This observation aims to train agility and dexterity for grade 3 students at SD Negeri 02 Podo so that they have good motor skills. Apart from improving the motor skills of students at SD Negeri 02 Podo, it also aims to achieve healthy and strong body fitness.

Observation results show that improving motor movements taught at SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan has several advantages but also has disadvantages. The advantages include applying several fun manipulative movement training methods, while the weaknesses include the lack of health factors for students at SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan who easily get tired due to a lack of education on healthy lifestyles. Based on the results of observations, recommendations for improvement are proposed to improve the quality of the healthy lifestyle of students at SD Negeri 02 Podo.

This observation provides valuable information regarding the importance of motor movements from an early age, which must continue to be motivated and exercised in order to have excellent and of course healthy body movements.

Keywords: Observation, Manipulative Movements, Grade 3 Students.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan anak. Apalagi pada usia sekolah dasar yang merupakan masa kritis perkembangan, pemahaman dan pemantauan kebugaran jasmani siswa menjadi sangat penting. Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup keterampilan jasmani tetapi juga mencerminkan kesehatan siswa secara keseluruhan. Tes kebugaran jasmani di sekolah dasar merupakan alat yang efektif untuk mengukur kemampuan fisik siswa, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, dan memberikan dasar untuk mengembangkan program kebugaran yang efektif. Salah satu kebugaran jasmani adalah tentang penguasaan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, non lokomotor, dan gerak manipulative (Setiawan & Muhammad, 2017).

Bremer & Cairney, (2018) menyimpulkan bahwa keterampilan gerak memberikan dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional siswa. Keterampilan gerak yang baik juga dapat berdampak positif pada pencapaian akademik siswa di sekolah. Penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan salah satu elemen penting untuk mencapai kompetensi jasmani yang akan menuntun seseorang memiliki *physical literacy* yang baik.

Keterampilan gerak lokomotor terdiri dari berjalan, berlari, melompat, dll. Smith & Pellegrini (2013) menyatakan bahwa permainan lokomotor terdiri dari bermain (lari, mendaki) yang melibatkan aktivitas tubuh yang didukung oleh otot, kekuatan, daya tahan dan keterampilan. Gerak dasar Lokomotor merupakan gerakan memindahkan badan dari satu titik ke titik yang lain menggunakan anggota badan. Byers JA & Walker C (1995) mengungkapkan bahwa latihan bermain meningkat dari anak-anak ke masa anak menjelang sekolah dan puncaknya pada usia Sekolah Dasar, ketika syaraf dan otot sebagai

dasar koordinasi dan pertumbuhan kesehatan menjadi penting.

SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan sebagai lembaga pendidikan dasar mempunyai tanggung jawab untuk memastikan siswanya dalam kondisi sehat jasmani. Untuk memenuhi tanggung jawab tersebut, sekolah ini perlu meningkatkan kualitas gerak Lokomotor motorik pada siswa dan siswinya. Namun, penting untuk menentukan sejauh mana kualitas gerak motorik pada siswa SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan, mencerminkan bagaimana sejak usia dini memiliki gerak motorik yang baik dan juga bugar dalam melaksanakan kegiatan sehari hari, dan tidak memiliki gangguan dalam gerak lokomotor.

Dari persoalan tersebut, maka observasi ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada siswa SD Negeri 02 Podo mengenai gerak motorik yang baik. Selain itu peneliti juga mengevaluasi dan memberikan contoh praktek gerak motorik yang baik agar dapat menunjang aktivitas sehari-hari dengan baik dan sehat.

Pengamatan ini akan memberikan informasi berharga bagi sekolah, guru dan peneliti pendidikan yang tertarik untuk memahami dan meningkatkan kualitas gerak motorik siswa sekolah dasar. Dengan lebih memahami kebutuhan kebugaran siswa, kami berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan jasmani dan kesehatan generasi muda di SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti mengamati dan mencermati suatu obyek, dalam hal ini siswa menggunakan beberapa alat dan perlengkapan antara lain marker, kardus yang bertujuan untuk membuat jenis permainan melatih gerak motorik lokomotor. Penelitian ini dilakukan di

SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas 3A yang berminat untuk mengikuti penelitian ini.

Proses penelitian ini menggunakan beberapa langkah, yaitu yang pertama menentukan populasi dengan mengidentifikasi seluruh siswa kelas 3A yang akan mengikuti latihan tes gerak ini. Kedua, menyiapkan peralatan yang sudah disediakan untuk membuat suatu permainan penunjang gerak motorik lokomotor siswa. Yang ketiga adalah pengolahan data, yaitu data hasil tes akan dicatat dan diolah untuk dianalisis lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi ini bertujuan untuk meneliti bagaimana siswa dan siswi SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan ini baik dalam melakukan gerak yang sangat penting bagi masa depan kualitas hidupnya. Dalam melakukan gerak motorik ini bisa diaplikasikan untuk siswa SD kelas satu sampai tiga agar menunjang dan meningkatkan gerak lokomotornya supaya sehat dan bugar dalam beraktivitas.

Di dalam SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni Pekalongan ini sangat baik dalam melakukan gerak motorik yang tertuju pada gerak lokomotor. Siswa dan siswinya juga berantusias untuk bisa melakukan gerak lokomotor ini dengan baik agar mendapatkan hasil yang maksimal dan tidak terganggu dengan motoriknya.

Meningkatkan gerak motorik adalah salah satu metode yang perlu dilakukan untuk peserta didik usia dini agar memiliki kualitas motorik yang baik di SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan.

Manfaat hasil meningkatkan kualitas gerak motorik yang baik adalah pertama dalam melakukan gerak sehari-hari agar tidak kaku dan terbiasa dengan gerak yang stabil.

Kedua yaitu peningkatan konsentrasi yang mana artinya kesehatan fisik yang baik berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan kemampuan gerak siswa pada saat berolahraga..

Ketiga peneliti memiliki 2 jenis permainan lokomotor yang bertujuan menunjang siswa agar lebih lincah, keseimbangan dan ketepatan. Permainan ini ditujukan kepada siswa SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan tepatnya kelas 3B.

KESIMPULAN

Dengan aktifitas permainan mereka menemukan gerak dasar terutama gerak lokomotor berupa berjalan, berlari dan melompat. Namun sering kali terjadi kesalahan gerak yang dilakukan oleh mereka Ketika melakukan permainan.

Meningkatkan gerak motorik yang baik di SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan, adalah hasil dari kerja sama antara siswa, guru, sekolah, dan mahasiswa. Ini adalah bukti komitmen mereka terhadap kesehatan dan kebugaran fisik siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hormat kami kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini di SD Negeri 02 Podo, Kedungwuni, Pekalongan. Saat ini, kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta dan pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

Kami berharap hasil penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana perlunya belajar gerak motorik ini agar siswa bisa memiliki kualitas gerak tubuh yang baik. Ingatlah bahwa bergerak yang baik bisa menjadikan hidup lebih baik dan sehat.

Terima kasih sekali lagi kepada semua yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini. Semoga kita semua terus bersemangat dan

menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari kita.

DAFTAR PUSTAKA

Muslihin, Heri Yusuf. "Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Paud Agapedia 2.1* (2020): 76-88.

Arif Hidayat (2017). *Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. 23, ISSN 2580-071X.*

DOKUMENTASI KEGIATAN

