



JUARA: Jurnal Olahraga

E-ISSN 2655-1896 ISSN 2443-1117

<https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.781>



Kemampuan Motorik Kasar: Aktivitas Outbound Pada Siswa Sekolah Dasar

Gross Motor Skills: Outbound Activities in Elementary Students

Lutfi Nur¹, Rosarina Giyartini², Sumardi³

^{1,2,3} Primary School Teacher Education Campus Tasikmalaya, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dadaha No. 18, Kahuripan, Kec. Tawang, Tasikmalaya, Jawa Barat 46115, Indonesia

email: lutfinur@upi.edu¹, rosarina@upi.edu², sumardi@upi.edu³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 13 November 2019

Disetujui 20 Januari 2020

Dipublikasikan 28 Januari 2020

Keywords:

*Gross Motor,
Outbound, Elementary
Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan kemampuan Motorik Kasar siswa sekolah dasar melalui aktivitas permainan outbound. Metode penelitian menggunakan one group pretest-posttest design untuk mengetahui perkembangan motorik siswa. Dua puluh siswa Sekolah Dasar (SD) Laboratorium Tasikmalaya pada kelas 1 terlibat dalam penelitian ini. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah observasi terstruktur, catatan lapangan, dan dokumentasi mengenai kemampuan Motorik Kasar siswa. Hasil penelitian menunjukkan persentase peningkatan kemampuan motorik kasar siswa tertinggi sebesar 41 % pada aspek kelenturan dan peningkatan terendah pada aspek kemampuan anak melakukan lempar tangkap bola dengan persentase peningkatan sebesar 33%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas outbound yang diterapkan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

Abstract

This study aims to determine the development of gross motor skills of elementary school students through outbound game activities. The research method used was one group pretest-posttest design to find out the motor development of students. Twenty Elementary School students at Tasikmalaya Laboratory in grade 1 were involved in this study. Data collection instruments used were structured observation, field notes, and documentation regarding students' gross motor skills. The results show the highest percentage increase in gross motor skills of students by 41% in the aspect of flexibility and the lowest increase in the aspect of children's ability to throw a ball with a percentage increase in 33%. The conclusion of this study is that outbound activities implemented in the learning process can improve students' gross motor skills.

© 2020 Lutfi Nur, Rosarina Giyartini, Sumardi

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi: Jl. Dadaha No. 18, Kahuripan, Kec. Tawang, Tasikmalaya

E-mail : lutfinur@upi.edu

No Handphone : 082115859279

PENDAHULUAN

Usia 7-12 tahun merupakan masa seorang anak untuk belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan yang berperan penting dalam perkembangan selanjutnya (Setiowati, 2015). Usia sekolah dasar merupakan usia dimana anak mulai belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya, bergaul dengan teman sebaya, dan mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan sosial agar tumbuh kembangnya menjadi baik (Permana, 2013; Sparto et al., 2006). Stimulus tersebut dapat berupa pendidikan, dengan pendidikan anak-anak menjadi lebih terarah khususnya dalam hal bermain, anak akan diarahkan oleh guru atau pembimbing untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mentalnya (Wardany, Jaya, & Angraini, 2017).

Westendorp, et al., (2011) mengungkapkan motorik kasar adalah aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, otot kaki, dan seluruh tubuh anak, serta gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, sehingga berbagai gerakan motorik kasar yang di capai anak sangat berguna bagi kehidupannya kelak (Brambring, 2006; Nur, et al., 2019).

Berkaitan dengan pentingnya perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar, fenomena dilapangan masih memperlihatkan bahwa selama ini proses pembelajaran dalam upaya mengembangkan potensi anak belum optimal (Hidayat & Nur, 2017; Nur, Halimah, & Nurzaman, 2017). Para guru masih terbatas pada penerapan pola-pola pembelajaran konvensional. Untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar yang baik dapat dilakukan dengan cara latihan dan pengkondisian yang teratur dengan baik sesuai teori behaviorisme yang menyebutkan bahwa perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman-pengalaman diperoleh dari adanya proses belajar melalui

pendidikan. Palisano (2008) dan Wang & Wang (2009) menyatakan bahwa keterampilan motorik kasar anak dapat dipromosikan oleh program ataupun metode tertentu. Salah satu metode yang digunakan yang digunakan dalam mengembangkan kemampuan kerjasama dan motorik kasar anak adalah melalui aktivitas outbond.

Outbond merupakan strategi belajar yang dilakukan di alam terbuka, penggunaannya dinilai memberikan kontribusi positif terhadap kesuksesan belajar (Isbayani, Sulastri, & Tirtayani, 2015). Lebih lanjut Maryatun (2008) menjelaskan bahwa outbond merupakan sebuah proses dimana seseorang mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilainya langsung dari pengalaman memunculkan sikap saling mendukung, komitmen, rasa puas, dan memikirkan masa yang akan datang yang sekarang tidak diperoleh melalui metode belajar yang lain. Aktivitas outbond mengajak anak-anak belajar lebih banyak di alam sehingga tidak terlalu banyak belajar di dalam ruangan yang serba kaku dan tertutup sehingga anak-anak dapat berkreasi dan mengenal alam lebih dekat (Nurfadilah, 2016).

Penelitian tentang kemampuan motorik kasar sudah banyak diteliti seperti Morano, Colella & Caroli (2011) yang meneliti tentang Kinerja keterampilan motorik kasar pada siswa prasekolah yang memiliki kelebihan berat badan dan tidak kelebihan berat badan, hasilnya adalah anak-anak yang memiliki kelebihan berat badan memiliki kesulitan dalam beraktivitas terutama melakukan gerakan motorik kasar. Lebih lanjut, kemampuan motorik kasar siswa SD kelas 1 juga mengalami peningkatan setelah diberikan *Fundamental Skill Development Program*. (Sultoni, Suherman, & Wibowo, 2018). Disisi lain, Tandon, et al., (2018) menyatakan bahwa kegiatan olahraga/fisik (aktivitas outbond) penting untuk berbagai aspek kesehatan dan perkembangan anak.

Pemberian aktivitas outbound dapat dijadikan sebagai alternatif program dalam pembelajaran, Hal itu diperkuat penelitian Nurfitasari & Rohita (2014) yang menerapkan aktivitas outbound untuk meningkatkan motorik kasar pada siswa taman kanak-kanak. Berbagai metode atau program penguatan motorik kasar telah dilakukan, namun belum ada penelitian yang mengungkap kontribusi aktivitas outbound pada perkembangan motorik kasar siswa SD. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengembangan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar melalui aktivitas outbound.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan bentuk *one group pretest-posttest design* (Creswell, 2009). Dua puluh siswa Sekolah Dasar Laboratorium Tasikmalaya terlibat sebagai partisipan dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi terstruktur, catatan lapangan, dan dokumentasi mengenai motorik kasar siswa yang terdiri dari kelincahan, keseimbangan, kelenturan, penggunaan alat, kemampuan berbaris dan kemampuan lempar tangkap. Aspek Penilaian gerakan tubuh terkoordinasi meliputi (A1) kemampuan anak melakukan gerakan lincah, (A2) kemampuan anak melakukan gerakan keseimbangan, (A3) kemampuan anak melakukan gerakan kelenturan, (B1) kemampuan anak menggunakan alat permainan, (B2) kemampuan anak berbaris,

dan (B3) kemampuan anak bermain lempar tangkap.

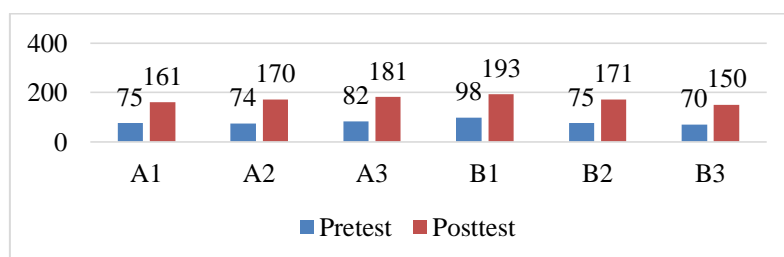
Penelitian ini dilakukan selama 12 pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu. Masing-masing pertemuan terdiri dari 60 menit alokasi waktu pembelajaran yang yang terbagi menjadi 3 tahapan. Tahap pertama dilakukan kurang lebih 15 menit berupa kegiatan berdo'a, pemanasan, apersepsi dan penjelasan materi yang akan disampaikan. Tahap kedua yaitu kegiatan inti selama 30 menit berupa materi permainan outbound. Tahap ketiga yakni kegiatan penutup selama 15 menit berupa kegiatan pendinginan, refleksi tanya jawab, umpan balik, reward dan diakhiri dengan berdo'a. Data motorik kasar siswa berupa data pretes diambil sebelum melakukan perlakuan, dan data posttest diambil setelah perlakuan dilakukan. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan program SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

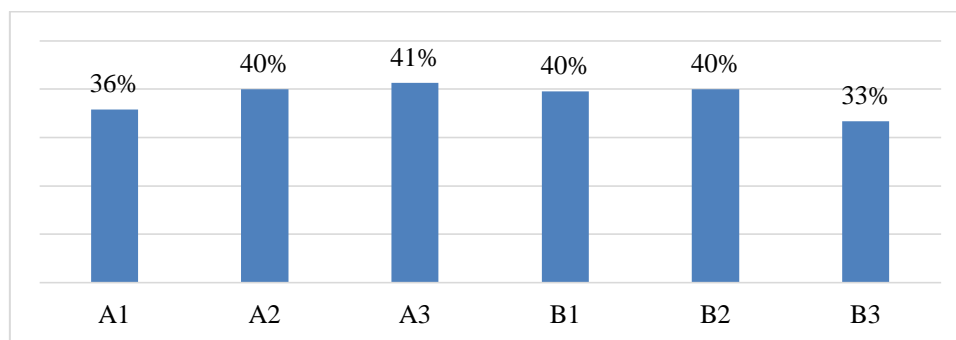
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perkembangan motorik kasar siswa Sekolah Dasar melalui penerapan aktivitas outbound. Data penelitian hasil pretest dan posttest motorik kasar siswa dapat dilihat pada gambar 1. Berdasarkan gambar 1 terlihat bahwa jumlah skor pretest yang diperoleh siswa pada aspek A1 sebesar 75, A2 sebesar 74, A3 sebesar 82, B1 sebesar 98, B2 sebesar 75 dan B3 sebesar 70. Sedangkan jumlah skor posttest yang di peroleh pada aspek A1 sebesar 161, A2 sebesar 170, A3 sebesar 181, B1 sebesar 193, B2 sebesar 171 dan B3 sebesar 150.

Gambar 1 Grafik Pretes dan posttest Motorik Kasar Siswa.



Selanjutnya, pada gambar 2 dapat dilihat data persentase perkembangan motorik kasar siswa Sekolah Dasar.

Gambar 2 Grafik Persentase Perkembangan Motorik Kasar Siswa.



Pada gambar 2, kategori A3 yaitu kemampuan anak melakukan gerakan kelenturan mengalami peningkatan tertinggi yaitu sebesar 41% sedangkan kategori B3 yaitu kemampuan anak bermain lempar

tangkap mendapatkan peningkatan terendah yaitu 33 %. Untuk kategori A2, B1 dan B2 memperoleh peningkatan yang sama yaitu sebesar 40 %, dan kategori A1 memperoleh peningkatan 36%.

Tabel 1 Hasil Pretes Motorik Kasar Siswa

	Melakukan Gerakan Tubuh Terkoordinasi			Koordinasi mata dan terampil menggunakan tangan kanan dan kiri		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3
Jumlah	75	74	82	98	75	70
Min	1	1	1	1	1	1
Max	2	2	3	3	3	2
Rerata	1.25	1.23	1.37	1.63	1.25	1.17
SD	0.44	0.43	0.55	0.66	0.51	0.38

Pada tabel 1 terlihat hasil pretes motorik kasar siswa, nilai rerata tertinggi ada pada aspek kemampuan anak menggunakan alat (B1) dengan rerata dan standar deviasi sebesar 1.63 ± 0.66 , sementara nilai rata-rata terendah

adalah aspek kemampuan anak bermain lempar tangkap (B3) dengan rerata dan standar deviasi sebesar 1.17 ± 0.38 . Sehingga dari hasil table 1 ini dapat dianalisis bahwa anak-anak mengalami kesulitan pada aspek B3.

Tabel 2 Hasil Posttest Motorik Kasar Siswa

	Melakukan Gerakan Tubuh Terkoordinasi			Koordinasi mata dan terampil menggunakan tangan kanan dan kiri		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3
Jumlah	161	170	181	193	171	150
Min	1	1	2	2	1	1
Max	4	4	4	4	4	4
Rerata	2.68	2.83	3.02	3.22	2.85	2.50
SD	0.79	0.83	0.75	0.61	0.78	0.70

Hasil posttest motorik kasar siswa terlihat pada tabel 2. Nilai rata-rata

tertinggi terdapat pada aspek kemampuan anak menggunakan alat (B1) yaitu

memiliki rata-rata dan standar deviasi sebesar 3.22 ± 0.61 , sedangkan nilai rerata terendah adalah aspek kemampuan anak bermain lempar tangkap (B3) dengan rerata dan standar deviasi sebesar 2.50 ± 0.70 . Sehingga dari hasil table 2 ini dapat dianalisis bahwa siswa mengalami kesulitan peningatan motorik kasar pada aspek B3.

Pada tabel 3 terlihat hasil analisis data yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya dari uji hipotesis sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian aktivitas outbound terhadap kemampuan motorik kasar pada siswa Sekolah Dasar.

Tabel 3 Hasil Uji Beda Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar

Analisis Data	Hasil
Kriterian H_0 Ditolak	<ul style="list-style-type: none"> • t-hitung > t-tabel • sig. < 0,05
t-hitung	27,940
t-tabel	2.093
sig (<i>p</i>)	0,000
Kesimpulan	H_0 Ditolak

Pembahasan

Aktivitas outbound yang diberikan dalam pembelajaran memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar. Siswa terlihat senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran karena konsep aktivitas outbound dalam pembelajaran selain bersifat edukatif juga menyenangkan. Hal tersebut sejalan dengan Maryatun (2008) yang mengungkapkan bahwa aktivitas outbound merupakan sebuah cara untuk menggali dan mengembangkan potensi anak dalam suasana yang menyenangkan. Lebih lanjut, inovasi dalam pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dapat memberikan stimulus positif dalam belajar siswa sehingga mendorong untuk aktif bergerak dalam kegiatan pembelajaran penjas (Malik, 2013; Nur, et al., 2019). Pemberian aktivitas pembelajaran yang menarik secara tidak langsung juga berpengaruh dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran (Nur, et al., 2019).

Temuan dilapangan, aspek anak melakukan kelenturan memperoleh peningkatan tertinggi dari jumlah total pretes sebesar 82 dan posttest memperoleh skor total 181. Pemberian

aktivitas outbound dengan berbagai ragam aktivitas permainan didalamnya memberikan stimulus kepada siswa dalam peningkatan gerakan lokomotor dan non lokomotor berupa menekukan badan sendiri, bergandengan tangan dengan teman dan meliukan badan dengan alat bantu hulahop. Disisi lain, meskipun kemampuan siswa dalam aspek bermain lempar tangkap bola berada pada kategori terendah dengan mendapatkan persentase peningkatan 33%, yaitu total hasil pretes 70 dan total hasil posttest sebesar 150, namun hal tersebut sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal tersebut didukung penelitian Ardiansyah (2016) yang mengungkapkan bahwa perbedaan tidak hanya diukur dari satu aspek saja, namun akumulasi dari beberapa aspek. Kemampuan lempar tangkap bola sudah mengalami peningkatan namun dalam hal power anak melempar dan koordinasi mata tangan pada saat menangkap bola masih perlu untuk ditingkatkan. Faktor lain seperti komunikasi dalam rangkaian gerakan lempar tangkap bola secara berpasangan juga penting untuk dilatihkan kepada siswa.

Motorik kasar merupakan fondasi dasar dalam membangun aktifitas fisik siswa yang

terbukti dengan adanya hubungan positif antara kemampuan motorik kasar siswa terhadap level aktifitas fisik (*higher levels of physical activity*) (Fisher et al., 2005; Lubans, et al., 2010; Williams et al., 2008). Lebih lanjut, aktivitas outbound yang dilakukan dengan berbagai metode selain menarik siswa dalam belajar juga memberikan pengalaman langsung dalam aktivitas fisik dan permainan kelompok (Maryatun, 2008). Berdasarkan indikator penilaian, kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar menunjukkan peningkatan yang signifikan melalui aktivitas outbound. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah belum adanya kelompok kontrol yang difungsikan sebagai pembanding.

SIMPULAN

Aktivitas outbound merupakan aktivitas yang menyenangkan dan dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran. Dari kajian teori, hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas outbound yang diterapkan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Peneliti merekomendasikan pada penelitian selanjutnya agar menggunakan desain penelitian dengan adanya kelompok kontrol. Selain itu, variasi permainan, jumlah sampel dan variabel terikat dapat dikembangkan lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan hibah penelitian tahun anggaran 2019 dengan Surat Keputusan Rektor Nomor 6432/UN40/PP/2019 Tanggal 10 Juli 2019.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, F. (2016). Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas IV dan V SD N Keraton Yogyakarta. *Jurnal Kemampuan Motorik Dasar*, 6, 1–9.

Brambring, M. (2006). Divergent Development of Gross Motor Skills in Children Who Are Blind or Sighted. *Journal of Visual Impairment &*

Blindness, 100(10), 620–634.

- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Third Edit). United States: SAGE Publication, Inc.
- Fisher, A., Reilly, J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., & Paton, J. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc.*, 37(4), 684–8.
- Hidayat, S., & Nur, L. (2017). Character Values , Critical Thinking and Psychomotor. *Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD Dan DIKMAS*, 13(1), 29–35.
- Isbayani, N. S., Sulastrri, N. M., & Tirtayani, L. A. (2015). Penerapan Metode Outbound untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Emosional Anak. *Journal PG PAUD*, 3(1), 1–11.
- Lubans, D., Morgan, P., Cliff, D., Barnett, L., & Okely, A. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports Med.*, 40(12), 1019–35.
- Malik, A. A. (2013). “Ular Tangga Olahraga” Media Permainan Edukatif untuk Olahraga dengan Menggunakan Sistem Sirkuit Training bagi Siswa Kelas X SMA Negeri Ajibarang Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(10), 630–636.
- Maryatun, I. B. (2008). Pemanfaatan kegiatan outbound untuk melatih kerjasama (sebagai moral behavior) anak taman kanak-kanak. Retrieved from <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132309079/penelitian/Outbound+-+MORal+Behavior.pdf>
- Morano, M., Colella, D., & Caroli, M. (2011). Gross motor skill performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(S2), 42–46. <https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613665>
- Nur, L., Hafina, A., Rusmana, N., & Malik, A. A. (2019). Can Teaching by Invitation Technique Improve the Students’ Basic Motion Ability? - 1st International Conference on Education

- Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019). Atlantis Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icesshum-19.2019.87>
- Nur, L., Hafina, A., Rusmana, N., Suryana, D., & Malik, A. A. (2019). Basic Motor Ability: Aquatic Learning for Early Childhood. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 51–54.
- Nur, L., Halimah, M., & Nurzaman, I. (2017). Permainan Tradisional Kaulinan Barudak untuk Mengembangkan Sikap Empati dan Pola Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(2), 170–180.
- Nur, L., Setiadi, P. M., Kusdinar, Y., & Malik, A. A. (2019). Electronic rubric for motivation in physical education. *IOP Conf. Series: Journal of Physics: Conf. Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012129>
- Nurfadilah. (2016). Model Pembelajaran Outbond dalam Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Transformasi*, 2(2), 1–13.
- Nurfitasari, F., & Rohita, R. (2014). Strategi Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Outbound Dengan Kegiatan Titian Tali Dan Jaring Laba-Laba. *PAUD Teratai*, 3(1)
- Palisano, R. J. (2008). Content validity of the expanded and revised Gross Motor Function Classification System. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 50, 744–750. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2008.03089.x>
- Permana, D. F. W. (2013). Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s / d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 25–29.
- Setiowati, A. (2015). Bimbingan dan Konseling Berbasis Perkembangan bagi Anak Disleksia. In *Prosiding Seminar Nasional PGSD UPY dengan Tema Strategi Mengatasi Kesulitan Belajar ketika Murid Anda seorang Disleksia BIMBINGAN* (pp. 62–79).
- Sparto, P. J., Redfern, M. S., Jasko, J. G., Casselbrant, M. L., Mandel, E. M., & Furman, J. M. (2006). The influence of dynamic visual cues for postural control in children aged. *Exp Brain Res*, 168, 505–516.
- Sulton, K., Suherman, A., & Wibowo, R. (2018). Increasing Gross Motor Skill Through Fundamental Skill Development Program. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 7(1), 39–43.
- Tandon, P., Hassairi, N., Soderberg, J., & Joseph, G. (2018). The relationship of gross motor and physical activity environments in child care settings with early learning outcomes. *Early Child Development and Care*, 0(0), 1–10.
- Wang, J. H., & Wang, J. H. (2009). A Study on Gross Motor Skills of Preschool Children A Study on Gross Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Research in Childhood Education*, 19(1), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02568540409595052>
- Wardany, M. P., Jaya, M. T. B. S., & Angraini, G. F. (2017). Aktivitas Bermain Kooperatif Meningkatkan Perkembangan Sosial-Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 1–9.
- Westendorp, M., Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2011). Research in Developmental Disabilities Are gross motor skills and sports participation related in children with intellectual disabilities? *Research in Developmental Disabilities*, 32(3), 1147–1153. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.01.009>
- Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., & Brown, W. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16(6), 1421–6.