



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalmuri@upmk.ac.id



Gerak lokomotor variasi lari dan lompat pada Siswa-siswi Sekolah Dasar

Locomotor movement variations of running and jumping in elementary school students

M.Fadli Ramadani¹, Elsa Setyaningsih², Tegar Pratama Dewa Putra³, Mega Widya Putri⁴,

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: muhammadfadliramadani@gmail.com ¹, elsasetyaningsih0503@gmail.com ², tdewa2002@gmail.com ³, megawidyaputri@umpp.ac.id ⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (November) (2023)

Disetujui (Juni) (2024)

Dipublikasikan (Juli) (2024)

Keywords:

Pengabdian, Gerak Locomotor, Siswa-siswi

Abstrak

Artikel pengabdian pada siswa siswi Sekolah Dasar melalui Pengenalan gerak lokomotor, bermitra dengan siswa siswi Sekolah Dasar yang berlokasi di SDN 01 Pekiringan Ageng, Ds.Pekiringan Ageng, Kec.Kajen, Kab.Pekalongan, Prov.Jawa Tengah, 51161 terdapat 7 siswi dan 9 siswa mengikuti pengabdian ini.

Program yang di lakukan bersama dengan mitra adalah Pengenalan gerak lokomotor. metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama, kegiatan pengabdian ini di berikan sebanyak 1 kali pertemuan, pengabdian ini di laksanakan pada hari sabtu 18 November 2023 pada pukul 08:30 WIB sd 10:30 WIB di halaman SDN 01 Pekiringan Ageng.

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

Kata kunci: gerak lokomotor

Abstract

Articles of service to elementary school students through the introduction of locomotor movements, in partnership with elementary school students located at SDN 01 Pekiringan Ageng, Ds. Pekiringan Ageng, Kec. Kajen, Kab. Pekalongan, Prov. Central Java, 51161, there are 7 female students and 9 students take part in this service.

The program carried out together with partners is Introduction to locomotor movement. The method of implementing this activity is carried out by mutual agreement, this service activity is given in 1 meeting, this service is carried out on Saturday 18 November 2023 at 08:30 WIB to 10:30 WIB in the courtyard of SDN 01 Pekiringan Ageng.

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

Key words: locomotor movement

PENDAHULUAN

Belajar adalah hasil langsung dari praktik atau pengalaman. Belajar tidak dapat diukur secara langsung, karena proses yang mengantarkan pencapaian perubahan perilaku berlangsung secara internal atau dalam diri, manusia tidak bisa diamati secara langsung, terkecuali ditafsirkan berdasarkan perilaku itu sendiri. Belajar dipandang sebagai proses yang menghasilkan perubahan relatif permanen dalam keterampilan. Perubahan dalam perilaku yang menyebabkan perubahan suasana emosi, motivasi, atau keadaan internal tidak dianggap sebagai akibat belajar.

Disimpulkan pengertian belajar adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Meskipun tekanan belajar gerak ialah penguasaan keterampilan, tidaklah berarti aspek lain, seperti peranan domain kognitif diabaikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Meinel (1976) yang dikutip oleh Rusli (1988:102) menyatakan sebagai berikut: belajar itu sendiri dari tahap penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak, atau keterampilan teknik olahraga. Integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Karena itu penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang.

Gerakan lokomotor ialah satu gerakan dasar yg dilakukan manusia. Selain gerak lokomotor, terdapat juga motilitas nonlokomotor, serta motilitas manipulatif. Gerakan dasar ini membantu manusia buat melakukan aktivitasnya sehari-hari. Untuk lebih memahami tentang pengertian gerak lokomotor serta contohnya simak artikel di bawah ini ya.

Pengertian motilitas Locomotor gerak lokomotor merupakan gerakan

berpindah tempat yg melibatkan bagian tubuh tertentu beranjak atau berpindah daerah. Gerakan lokomotor artinya dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar, pertumbuhan otot, daya tahan, serta stamina.

pola motilitas lokomotor dijelaskan menggunakan berjalan tegap mirip tentara, permainan menurut perintah, beranjak ke atas, berkiprah ke kanan serta kiri, ke depan dan belakang serta ke lebih kurang. Unsur gerakan lokomotor pun mampu dikombinasikan, misalnya diantaranya kombinasi lari dan meluncur, kombinasi gerak jalan, lari, serta melompat.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gerak lokomotor siswa-siswi kelas 1 di SD Negeri 01 Pekiringan Ageng, Kec.Kajen,Kab.Pekalongan. Pengabdian ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang gerak lokomotor siswa-siswi dan membantu sekolah.

Pengabdian ini akan memberikan dampak positif bagi siswa-siswi dan sekolah, agar mengetahui gerak lokomotor siswa-siswi dengan baik dan memahami bagaimana cara memberikan tes untuk mengetahui gerak lokomotor. Kami berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan siswa-siswi dalam gerak lokomotor dan kesehatan generasi muda di SD Negeri 01 Pekiringan Ageng, Kec.Kajen,Kab.Pekalongan.

METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan praktek langsung. Subyek dalam pengabdian ini adalah siswa-siswi kelas 1 SDN 01 Pekiringan Ageng. Kegiatan ini di laksanakan pada hari sabtu 18 November 2023 di halaman sekolah SDN 01 Pekiringan Ageng.

Mahasiwa UMPP melaksanakan kegiatan ini secara langsung dan mengajarkan gerak lokomotor berupa lompat dan lari pada anak sekolah dasar.

Anak-anak di SDN 01 Pekiringan Ageng sangat antusias mengikuti kegiatan ini mereka begitu aktif saat disuruh melakukan gerak lokomotor berupa lompat dan lari. Para siswa-siswi dibariskan mejadi 2 baris kemudian di suruh untuk melompat menggunakan alat agility ladder dan berlari zig-zag melewati kerucut/cone.

HASIL

Pengabdian ini di berikan kepada para siswa-siswi dengan melaksanakan gerak lokomotor variasi lari dan lompat, pengabdian ini bermitra di SDN 01 Pekiringan Ageng Kec.Kajen, Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah 51161

Terdapat 7 siswi dan 9 siswa yang mengikuti program pengabdian ini

Hasil yang di capai dari kegiatan ini yaitu:

1. Mengembangkan gerak lokomotor siswa-siswi
2. Melatih kelincahan dan ketangkasan dalam gerak
3. Meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot, serta memperbaiki keseimbangan tubuh

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa gerak lokomotor variasi lari dan lompat pada siswa-siswi sekolah dasar, betapa pentingnya gerak lokomotor guna meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot serta memperbaiki keseimbangan tubuh. Berdasarkan pengabdian gerak lokomotor siswa-siswi SDN 01 Pekiringan Ageng sudah cukup baik mereka mampu melompat dan berlari secara seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada para guru sekaligus Kepala Sekolah yang telah mendukung jalannya kegiatan pengabdian gerak lokomotor variasi lari dan lompat pada siswa-siswi sekolah dasar serta terimakasih terhadap para siswa-siswi yang telah

mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan gerak lokomotor.

Kami berharap hasil pengabdian ini akan memberikan wawasan yang berharga tentang gerak lokomotor dan menjadi dasar untuk meningkatkan kemampuan gerak kita.

Terima kasih sekali lagi kepada semua yang terlibat dalam pelaksanaan tes gerak lokomotor variasi lari dan lompat. Semoga kita semua terus diberikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Fakultas Hukum Universitas Medan Area (2022) Gerakan lokomotor dan contoh gerakannya.

DOKUMENTASI KEGIATAN

