



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalmuri@upmk.ac.id



Pembelajaran Gerak Dasar guna meningkatkan motoric kasar pada siswa SD Muhammadiyah Kebagusan

Increases endurance for teenagers through fit exercise

Tommi Maulana Minto Aji¹, Mohammad Wildan Muttaqien², Azam Syarif Hidayat³, Mega Widya Putri S.Pd, M.Or, AIFO-FIT⁴

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

email: tommimaulana13@gmail.com¹, wildanmohammad79@gmail.com² azamsyarifhidayat@gmail.com, megawidyaputri@umpp.ac.id³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima(November) (2023)

Disetujui (Juni) (2024)

Dipublikasikan (Juli) (2024)

Keywords:

Pembelajaran Gerak Dasar guna meningkatkan motorik kasar pada siswa.

Abstrak

Tujuan dengan diadakannya pengabdian ini adalah untuk meningkatkan motorik kasar pada anak . Tim pengabdi memberikan stimulus dengan melakukan pengabdian untuk meningkatkan gerak motorik pada anak . Hal ini dilakukan untuk menambah pengetahuan tentang gerak motoric kasar pada anak, yang mana gerak motoric kasar ini sangat penting bagi perkembangan gerak anak pada usia dini. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah dan praktek. Hal ini dilakukan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya gerak dasar berlari, berjalan dan melompat. Peserta dalam pengabdian ini adalah siswa dan siswi kelas 4 dari SD Muhammadiyah Kebagusan yang berjumlah 26 orang yang mengikuti dalam pengabdian ini. Pengabdian ini dilakukan dengan cara pemberian materi tentang gerak motorik dan pemberian permainan yang merangsang motoric kasar pada anak.

Abstract

The aim of holding this service is to improve gross motor skills in children. The service team provides stimulus by providing service to improve motor skills in children. This is done to increase knowledge about gross motor movements in children, where gross motor movements are very important for the development of children's movements at an early age. The method used in this service is lecture and practice methods. This is done to provide education about the importance of the basic movements of running, walking and jumping. Participants in this service were 4th grade students and students from SD Muhammadiyah Kebagusan, totaling 26 people who took part in this service. This service is carried out by providing material about motor movements and providing games that stimulate gross motor skills in children.

© 2023Tommi Maulana Minto Aji, Mohammad Wildan Muttaqien, Azam Syarif Hidayat

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menurut UNESCO dalam “internasional charter of physical of education anf sport” (1987) seperti berikut : pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalu aktivitas jasmani” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani

Proses belajar gerak memiliki prinsip-prinsip yang hampir sama dengan proses belajar pada umumnya. Istilah belajar motorik tak terlepas dari pengertian istilah belajar pada umumnya. Belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan semua ini merupakan hasil dari suatu latihan. Tahap-tahap yang dilalui dalam proses belajar gerak adalah : (1) tahap kognitif, (2) tahap fiksasi untuk gerak tertutup dan tahap asosiasi untuk gerak terbuka, (3) tahap otonom (Abdulkadir Ateng, 1999 Perubahan perilaku masyarakat diantaranya seperti gaya hidup, dimana masyarakat sekarang cenderung meniru budaya barat, atau gaya hidup masyarakat sekarang cenderung bergaya hidup mewah dengan menonton tanyangan televisi. Perubahan perilaku masyarakat juga bisa dilihat dari perubahan transportasi. Pada abad ke-20 transportasi berkembang sangat pesat sejalan dengan kemajuan teknologi yang cepat.

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar gerak adalah belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muscular yang di ekspresikan dalam Gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar.

Pelaksanaan pembelajaran gerak dalam upaya membantu mengatasi kesalahan dalam gerak dasar motorik melalui aktivitas gerak permainan. Dalam perkembangan gerak motorik seringkali terjadi kesalahan dalam melakukan gerak dasar dengan baik. Sehingga mengakibatkan gerak dasar yang harus dilakukan pada anak tidak sesuai dengan pergerakan yang seharusnya dilakukan. Sedangkan, pergerakan yang baik akan membantu anak dalam melakukan aktifitasnya, terutama aktivitas bermain. Pergerakan yang terjadi dalam ativitas bermain akan melibatkan organ tubuh baik dari sisi anatomisnya maupun sisi fisiologisnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah dan praktek langsung secara bersama-sama. Metode ini digunakan untuk memberikan gambaran tentang bagaimana pentingnya meningkatkan gerak motorik kasar pada anak usia dini.

Harapan setelah pengabdian ini, masyarakat akan mengetahui tentang betapa pentingnya menjaga gerak motoric kasar pada anak dan bisa merubah gaya hidup untuk meningkatkan gerak motoric kasar. Selain pengabdian kepada masyarakat tentang pentingnya tentang motoric kasar pada anak-anak usia dini.

Rencana kegiatan pengabdian masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Mengurus surat perizinan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

- b. Menyiapkan perlengkapan dan materi yang dibutuhkan’
- c. Menyiapkan tempat untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Tim pelaksana pengabdian memberikan penjelasan secara umum dan jelas tentang pelaksanaan pengabdian ini.

- b. Tim pelaksana melakukan senam bugar bersama masyarakat guna meningkatkan daya tahan tubuh.

3. Tahap pelaporan

- a. Menyusun laporan akhir tentang pengabdian kepada masyarakat.

HASIL

Pengabdian ini diberikan pada siswa dan siswi dengan judul “Pembelajaran Gerak Dasar Guna Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak” telah selesai dilaksanakan. Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan pada tanggal 17 November 2023 di SD Muhammadiyah Kebagusan Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan praktek melakukan bersama secara langsung. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah Siswa dan siswi dari SD Muhammadiyah Kebagusan

yang berjumlah 26 orang Pengabdian dilakukan dengan cara pemberian materi dan pemberian permainan untuk melatih motorik kasar anak yang berupa lompatan dan melatih keseimbangan. Hal ini sesuai dengan tema pengabdian yang diambil yaitu Pembelajaran Gerak Dasar Guna Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak. Hasil dari permainan ini adalah peserta didik dapat melatih keseimbangan tubuh dan melatih gerakan lompatan serta menambah kefokusannya pada anak. Jadi, dari pengabdian ini sangat penting menjaga dan meningkatkan perkembangan gerak motorik kasar pada siswa sekolah dasar.



KESIMPULAN

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar gerak adalah belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muscular yang di ekspresikan dalam Gerakan tubuh atau bagian tubuh,yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar.

Proses belajar gerak memiliki prinsip-prinsip yang hampir sama dengan proses belajar pada umumnya. Istilah belajar motorik tak terlepas dari pengertian istilah belajar pada umumnya. Belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan semua ini merupakan hasil dari suatu latihan

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, Pengabdian masyarakat ini di lakukan untuk memberikan solusi, yaitu pemberian stimulus dengan cara memberikan permainan dengan gambar siluet telapak kaki yang di susun memanjang. Permainan bertujuan agar siswa dan siswi dapat melatih keseimbangan tubuh dan melatih gerakan lompatan serta menambah kefokusn pada anak.

Harapanya dengan adanya pengabdian masyarakat ini semoga bisa membantu peserta didik dalam mengetahui perkembangan motorik kasar pada usia dini. Dan harapanya setelah pengabdian ini dapat menyadarkan peserta didik supaya aktif dalam bergerak guna meningkatkan aktivitas yang mana akan berpengaruh pada motoric kasar pada anak usia dini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini. Kepada Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Kebagusan, serta guru wali kelas yang telah memberikan waktu kepada kami dalam pemberian materi pada pengabdian kali ini.

DAFTAR PUSTAKA

<https://kids.grid.id/amp/473509651/5-dampak-negatif-terjadinya-globalisasi-di-bidang-sosial-budaya-masyarakat?page=2>

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Globalisasi>

<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/14>