

# Efektivitas Gerak Lokomotor Melalui Metode Bermain di SDN 107399 Bandar Khalipa

Suyono<sup>1</sup>, Aulia Rahmadani<sup>2</sup>, Nurul Hasanah<sup>3</sup>, Putri Utami<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Email: [1auliarahmadani721@gmail.com](mailto:1auliarahmadani721@gmail.com)

**Abstrak**– Pendidikan jasmani pada tahap anak usia dini diarahkan untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional mempunyai peran berkarakter. Salah satu perkembangan yang harusnya diterapkan pada anak usia dini atau sekolah dasar ialah motorik kasar. Salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani ialah dengan menggunakan metode bermain. Metode ini membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang serta kaitannya metode bermain sebagai wahana rasa senang serta wahana pencapaian tujuan pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dipadukan dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer dengan cara wawancara dan observasi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa metode bermain dalam pendidikan olahraga sudah pasti diterapkan dalam pembelajaran penjas. Penerapan metode bermain dalam pendidikan jasmani dan olahraga jika tidak digunakan akan membuat pembelajaran susah dimengerti dikarenakan pembelajaran penjas sendiri lebih banyak menggunakan praktek. Metode bermain ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Metode bermain yang diterapkan dapat menambah minat peserta didiknya untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

**Kata kunci:** Gerak Lokomotor, Metode Bermain

**Abstract**– Physical education at the early childhood stage is directed at stimulating organic growth, motoric, intellectual and emotional development, which has a characteristic role. One of the developments that should be implemented in early childhood or elementary school is gross motor skills. One alternative for physical education learning is to use the play method. This method discusses children's physical activities that are carried out with pleasure and the relationship between play methods as a means of joy and a means of achieving learning goals. This research uses qualitative methods combined with descriptive methods. The data collection technique used is primary data by means of interviews and observations. Meanwhile, secondary data was obtained from literature study. The results of this research reveal that the play method in sports education is definitely applied in physical education learning. If it is not used, the application of play methods in physical education and sports will make learning difficult to understand because physical education learning itself uses more practice. This playing method is very influential in improving the locomotor movements of elementary school students. The playing method applied can increase students' interest in taking physical education and sports subjects.

**Keyword:** locomotor movements, playing methods

## 1. INTRODUCTION

Gerak merupakan bagian yang tak terpisahkan bagi kehidupan manusia. Semua orang tentunya pasti akan bergerak baik hal anak-anak, laki-laki, perempuan, dewasa, remaja bahkan orangtua diharuskan bergerak. Kesehatan jasmani merupakan aspek yang sangat diperhatikan oleh islam. Sebab dalam menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah pastinya memerlukan kekuatan dan kesehatan jasmani, tanpa kesehatan fisik mustahil melakukan fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna. (Saputra & Hidayat, 2023) Bahkan dalam beribadahpun dibutuhkan jasmani yang sehat agar ibadah maksimal. Untuk mendapatkan jiwa, akal dan keturunan juga dibutuhkan jasmani yang sehat. Sebagaimana dalam pepatah “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat ” (Yulianti & Tauviqillah, 2023).

Oleh sebab itu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting untuk pembelajaran terutama bagi jenjang anak sekolah dasar. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata pelajaran yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. (Budiman, 2022) Pendidikan jasmani pada tahap anak usia dini diarahkan untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional mempunyai peran berkarakter(Ashari & Burhan, 2021).

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak pada rentang usia ini disebut masa berharga dikarenakan pada masa ini kecerdasan anak berkembang luar biasa. Oleh sebab itu masa emas ini sangat baik untuk diberikan berbagai stimulasi pada anak-anak melalui pendidikan jasmani, agar mampu diserap otak lalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Andhika et al., 2022) Salah satu perkembangan yang harusnya diterapkan pada anak usia dini atau sekolah dasar ialah motorik kasar. Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak untuk menggerakkan bagian tubuhnya seperti tangan yang digerakkan untuk melempar, mendorong dan kaki yang digerakkan untuk berjalan, melompat, berlari dan lain-lain(Mahmud, 2018).



Kegiatan seperti berjalan, lari, dan melompat merupakan gerak yang disebut gerak lokomotor. Pada jenjang pendidikan penerapan gerak dasar lokomotor berbeda di mana hal tersebut dilakukan sesuai dengan klasifikasi peserta didik. Oleh sebab itu gerak lokomotor ini harus diperhatikan pada tumbuh kembang anak, agar memudahkan anak dalam kehidupan sehari-hari. Seperti anak dapat berjalan dengan baik, berlari tanpa jatuh dan bisa menjaga keseimbangan dengan baik (Heriska, Febriani, Arwin, 2023).

Peran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada badan saja tetapi juga didukung oleh teori untuk meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dalam mengajar murid untuk mengelola resiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan. (Mustafa, 2022) Peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai sehingga terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas (Sari et al., 2024).

Pendidikan jasmani haruslah dikemas sedemikian rupa agar peserta didik mampu mengikuti pembelajaran jasmani tanpa adanya perasaan terbebani ataupun merasa terpaksa. Oleh sebab itu salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani ialah dengan menggunakan metode bermain. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Maillot, dkk bahwa permainan memiliki peran efektif dalam aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk bersenang-senang (Mulya, 2020). Pada kegiatan metode bermain ini juga disertai dengan cara menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat rendah menuju tingkat yang lebih tinggi (Ribut, 2023).

Metode yang dimaksud ialah metode bermain yang proses penyampaian pengajaran dalam bentuk metode bermain tanpa mengabaikan materinya. Metode bermain ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam, dan cabang olahraga lain yang ada kaitannya dengan pendidikan jasmani. Teori metode ini membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang serta kaitannya metode bermain sebagai wahana rasa senang serta wahana pencapaian tujuan pembelajaran (Stephani Yane, 2018).

Banyak hal yang menyebabkan anak kurang meminati terhadap mata pelajaran penjas diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas penjas oleh guru. (Candra, 2018) Penelitian awal yang dilakukan Nurul Ihsan masih ditemukan bahwa guru Penjasorkes masih belum mengefektifkan kegiatan pembelajaran sehingga siswa merasa jenuh dan banyak diam, kurang serius dalam prosesi pembelajaran. Bahkan ditemukan beberapa siswa yang terpaksa mengikuti pembelajaran dikarenakan takut dimarahi oleh gurunya. (Nurul, 2018) Penelitian yang dilakukan oleh Banih dan Sapto juga memperoleh hasil serupa mengenai penyebab kurang menariknya pembelajaran penjas dikarenakan kurang menariknya pembelajaran yang diberikan guru yang menyebabkan siswa tidak antusias, tidak semangat dan cenderung tidak mengikuti arahan gurunya (Adji & Wibowo, 2023). Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk menelaah mengenai peningkatan gerak lokomotor siswa dengan menggunakan metode bermain pada jenjang sekolah dasar.

## 2. METHOD

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yang dipadukan dengan metode deskriptif. Menurut Strauss dan Corbin penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi. Artinya penelitian kualitatif adalah penelitian tentang kehidupan seseorang, cerita, perilaku dan juga tentang fungsi organisasi, gerakan social dan hubungan timbal balik (Salim & Mhd, 2021). Penelitian deskriptif adalah suatu strategi penelitian di mana peneliti mempelajari peristiwa dan fenomena dalam kehidupan individu dan meminta seseorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kisah-kisah tentang kehidupannya. Informasi ini kemudian ditemukan oleh peneliti dalam urutan deskriptif kronologis (Adi Kusumawati, 2019).

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer dengan cara wawancara dan observasi. Peneliti melakukan wawancara dengan guru olahraga, dan observasi langsung. Sedangkan data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan, contohnya seperti jurnal, laporan, artikel, buku maupun internet yang berkaitan dengan focus penelitian ini. Penelitian dilaksanakan di SDN 107399 Bandar Khalipa, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

## 3. RESULT AND DISCUSSION

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di SDN 107399 Bandar Khalipa diperoleh temuan hasil bahwa metode bermain dalam pendidikan olahraga sudah pasti diterapkan dalam pembelajaran penjas. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa penerapan metode bermain dalam pendidikan jasmani dan olahraga jika tidak digunakan akan membuat pembelajaran susah dimengerti dikarenakan pembelajaran penjas sendiri lebih banyak menggunakan praktek dari pada teori dalam pembelajaran.

Hal senada juga diungkapkan di dalam penelitian Adi dan Anisah bahwa utamanya guru mengajar mata pelajaran jasmani menguasai materi sesuai dengan konsep gerak serta mempraktikkan bagaimana kemampuan gerak



yang efektif dan efisien. Oleh karena itu guru penjas tidak boleh semata-mata mengajar praktek sebagai formalitas siswa untuk melakukan olahraga saja. (Adi Sumarsono, 2019) Pendidikan jasmani dapat berkualitas apabila kemampuan seorang guru dalam mengelola kegiatan belajar yang inovatif. Guru yang mempunyai kejelasan dalam menerapkan dan memberikan tugas, variasi dalam penggunaan metode sehingga siswa jarang pasif dan jalannya aktivitas belajar yang berada pada tingkat perkembangan dan kemampuan siswanya (Ari Iswanto, 2021).

Selain itu metode bermain ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa siswa sekolah dasar pastinya suka bermain, dalam permainan yang diungkapkan subjek penelitian yaitu terkait permainan tradisional seperti permainan bola kasti. Dalam prosesi kegiatan atau pembelajaran bola kasti pastinya siswa akan berlari dan berjalan dan kegiatan tersebut merupakan implementasi dari gerak lokomotor dalam pembelajaran penjas. Oleh sebab itu melalui metode bermain peserta didik lebih aktif dan terjadinya peningkatan gerak lokomotornya.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Mahendra bahwa gerak lokomotor meliputi jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, menderap, memanjat dan lainnya. Oleh sebab itu keberadaan metode bermain sangat penting agar menuntut pembelajaran yang aktif. (Panji Abdul Aziz, Ega Trisna, 2022) Davi Sofyan dkk mengungkapkan bahwa bermain merupakan bagian integral dari masa kecil seseorang yang bentuknya sederhana menyenangkan serta adanya perasaan bahagia dan gembira. Pendekatan bermain dengan segala metode, aktivitas fisik di dalamnya dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa secara maksimal dan dalam praktiknya siswa diajarkan untuk dapat bermain sambil mencapai prestasinya yaitu meningkatkan kemampuan gerak dasar. Dengan demikian terlangsungnya metode bermain dapat menciptakan suasana belajar yang antusias dan aktif sehingga terjadinya peningkatan pembelajaran keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah dasar. Hal ini juga dibuktikan di dalam penelitiannya yang menunjukkan adanya pengaruh dalam pengimplementasian metode ini (Fitria, 2023).

Penerapan metode bermain yang diungkapkan oleh subjek penelitian diterapkan di beberapa materi seperti permainan tradisional contohnya bola kasti, bola bakar, engklek, gobak sodor, pecah piring dan permainan tradisional lainnya. Permainan tradisional sangat sering dilaksanakan dalam pendidikan jasmani terutama pada jenjang pendidikan sekolah dasar. Sebab jika permainan ini diketahui oleh peserta didik lalu diterapkan dilakukan di luar kelas maka dapat meningkatnya keterampilan siswa untuk bergerak terutama terjadi peningkatan gerak lokomotor siswa yang berdampak pada kesehatan peserta didik terlebih untuk usia dini.

Permainan tradisional mempunyai banyak manfaat seperti fasilitas di lingkungan yang sederhana dan hemat biaya. Oleh sebab itu adanya gerak dalam permainan tradisional yang telah dimodifikasi bermaksud untuk membantu siswa untuk menguasai gerak serta mampu melaksanakan aktivitas fisiknya. (Triansyah & Gustian, 2020) Sebagaimana yang diungkapkan di dalam penelitian Raka, dkk bahwa gerak lokomotor memerlukan bimbingan dan latihan, Tahap yang dilakukan oleh peneliti yaitu melalui modifikasi permainan bola kasti, di mana modifikasi permainan tersebut terdapat meningkatkan gerak lokomotor seperti berlari, melompat dan berjalan (Raka et al., 2023). Selain itu permainan tradisional melatih kekompakan, kejujuran dan nilai-nilai moral lainnya sehingga peserta didik bersenang-senang dan akan berdampak pada perkembangan karakter anak. Oleh sebab itu penelitian yang dilakukan oleh memperoleh hasil bahwa permainan tradisional sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor (Kurniawan et al., 2023).

Subjek penelitian juga mengungkapkan bahwa metode bermain yang diterapkan dapat menambah minat peserta didiknya untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Sebagaimana diungkapkan bahwa setiap mata pelajaran olahraga peserta didiknya terlihat antusias dalam mengikuti prosesi pembelajaran dan tak jarang peserta didiknya meminta waktu tambahan dan terlihat kesal ketika mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga telah selesai.

Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus benar-benar mencapai tujuannya, baik dari segi penyampaian yang diberikan maupun metode yang akan digunakan (Triningsih, 2020). Metode ini juga berhasil dalam membuat signifikansi sebagaimana penggunaan metode ini membuat anak sangat gembira dan menyukai prosesi pembelajaran (Raka et al., 2023). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh memperoleh hasil bahwa penerapan metode ini sangat membantu prosesi pembelajaran penjasorkes yang dapat meningkatkan hubungan interaktif antar guru dan siswa pada materi Guling Depan. Terlihat siswa tertarik dan tidak terlalu cepat bosan dalam mengikuti prosesi pembelajaran (Ruslan, 2019).

#### **4. CONCLUSION**

Penerapan metode bermain terhadap materi gerak dasar lokomotor merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa SDN 107399 B. Khalipah dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu, dengan metode bermain tersebut siswa dapat menerima materi pelajaran dengan baik. Dalam setiap model permainan dalam metode ini, guru harus mampu menciptakan kelas yang kondusif agar hubungan interaktif siswa dengan guru ataupun siswa dengan siswa, sehingga dapat terwujud sehingga suasana kelas menjadi aktif dan menarik. Dalam hal ini guru harus mampu menjadi contoh dan teladan bagi siswanya. Adapun Penerapan metode bermain yang diungkapkan oleh subjek penelitian diterapkan di beberapa materi seperti permainan



tradisional contohnya bola kasti, bola bakar, engklek, gobak sodor, pecah piring dan permainan tradisional lainnya. metode bermain yang diterapkan berdampak pada perkembangan gerak lokomotor serta menambah minat peserta didik untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

## REFERENCE

- Adi Kusumawati, A. M. K. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Presindo.
- Adi Sumarsono, A. (2019). Audio Visual Media As An Effective Solution For Motor Learning. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 103–110.
- Adji, B. S., & Wibowo, S. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Locomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Tic Tac Toe. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 141–152.
- Andhika, D. A., Prayoga, A. S., & Darumoyo, K. (2022). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Sederhana. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*, 5(1), 57–65. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Ari Iswanto, E. W. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Ashari, L. H., & Burhan, Z. (2021). Peran Peningkatan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa SDN Pengembang Kecamatan Pujut. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 2(2), 181–186.
- Budiman, A. (2022). Meningkatkan Keterampilan Gerak Locomotor Siswa melalui Permainan Tradisional Galah Asin. *Jurnal Of Psycal And Outdoor Education*, 4(1), 16–23.
- Candra, J. (2018). PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK LOKOMOTOR DENGAN POLA PENDEKATAN BERMAIN SD AL HANIEF KOTA BEKASI. *Jendela Olahraga*, 3(1), 57–66. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>
- Fitria, N. (2023). Penerapan Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Bola Basket Di SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 57–64.
- Heriska, Febriani, Arwin, A. P. (2023). Implementasi Pembelajaran Dengan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Siswa Kelas II SD Negeri 38 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 201–215. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Kurniawan, A. R., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 196–203.
- Mahmud, B. (2018). Urgensi Stimulus Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87.
- Mulya, G. (2020). Efektivitas Penggunaan Metode Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Effectiveness of the Use of Game Methods Against Physical Fitness of Elementary School Students. *Jurnal Of Psycal And Outdoor Education*, 2(1), 1–8.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Pinton Setya Mustafa Universitas Islam Negeri Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(June), 68–80.
- Nurul, I. (2018). Pengaruh Mrtode Latihan Terhadap Hasil Belajar Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan . *Jurnal Penjokora*, 5(2), 135–139.
- Panji Abdul Aziz, Ega Trisna, F. K. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Locomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471.
- Raka, T., Amirunni, N., Herpandika, R. P., Jasmani, P., & Ilmu, F. (2023). Meningkatkan Keterampilan Gerak Locomotor Melalui Permainan Kasti Pada Siswa Kelas V SDN Wonorejo 1 Kediri. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 333–338.
- Ribut, S. K. (2023). Metode Permainan Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari Pada Siswa Kelas II SDN Oro-Oro Ombo 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2-23. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, 2(3), 1442–1466.
- Ruslan, S. H. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10–18.
- Salim, & Mhd, I. R. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka.
- Saputra, D., & Hidayat, R. (2023). Urgensi Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Mudarrisuna*, 13(3), 160–170.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Stephani Yane, J. (2018). Penerapan Metode Bermain Dan Modifikasi Media Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Materi Permainan Sofbol Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 120–129.
- Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar Use of traditional game to improve fundamental movement skills of elementary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Triningsih, S. (2020). Penerapan teknik latihan terpusat dengan metode bermain untuk meningkatkan aktivitas kegiatan Passing Atas dan Bawah Bola Voli. *Jurnal Ilmiah*, 2(2), 78–86.



Yulianti, F., & Tauviqillah, A. (2023). Urgensi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam : Kajian konseptual hadits-hadits tarbawi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 236–254. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.9320>