

Penerapan model bermain pendidikan gerak dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar

Usi Sulis Setiani^{a,1}, Agus Mahendra^{a,2*}, Wildan Alfia Nugroho^{a,3}

^a Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Bandung 40154, Indonesia

¹ usulisulisti92@gmail.com; ² agus_mahendra@upi.edu; ³ wildanalfian@upi.edu

* corresponding author

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel

Received: 1 Desember 2022

Revised: 23 Desember 2022

Accepted: 25 Januari 2023

Kata Kunci

Aktivitas Jasmani

Model Pendidikan Gerak

Soccer Like Games

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar melalui penerapan model bermain pendidikan gerak. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilakukan selama dua siklus, sebanyak empat kali pertemuan. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 2 Cimindi, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Pangandaran yang berjumlah 22 orang siswa, terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah observasi *Active Learning Time (ALT) Duration Recording* menggunakan *Stopwatch*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan model bermain pendidikan gerak berupa permainan *soccer like games* dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa kelas IV SD Negeri 2 Cimindi, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Pangandaran tahun ajaran 2022/2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Sitasi Artikel: Setiani, U.S., Mahendra, A., & Nugroho, W.A. (2023). Penerapan model bermain pendidikan gerak dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar. *Journal of basic learning and Thematic*, 1(1), 23-29.

1. Pendahuluan

Meningkatkan aktivitas jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya bagi siswa Sekolah Dasar. Menerapkan aktivitas jasmani di sekolah dasar tentunya memiliki banyak manfaat bagi peserta didik. Jika dilihat secara mental, aktivitas jasmani dapat membuat siswa terbebas dari stress karena dengan adanya aktivitas jasmani tersebut akan membuat siswa menjadi lebih ceria, tenang dan rileks. Secara sosial aktivitas jasmani akan membuat siswa menganal dunia luar dengan lebih jauh, salah satunya siswa senantiasa menjadi lebih aktif bersosialisasi dengan rekan-rekan sekelasnya maupun rekan diluar kelasnya. Sedangkan secara jasmani dan faali, aktivitas jasmani bisa menjadikan otot lebih kuat dan lentur, tulang menjadi lebih padat, dan darah dapat bersirkulasi dengan lancar (Widodo, 2014). Tidak hanya itu, dengan melakukan aktivitas jasmani akan membuat anak menjadi lebih tinggi, lebih sehat, lebih kuat dan peserta didik akan lebih semangat untuk mempelajari berbagai keterampilan (Ma'arif & Prasetyo, 2021).

Meskipun semua orang sudah mengetahui bahwa aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, namun masih seringkali ditemukan banyak siswa yang kurang aktif bergerak. Hal tersebut diungkapkan oleh Widodo (2013) bahwa terdapat sekitar 50% lebih siswa sekolah dasar yang berada dalam kategori kurang aktif, lebih jelasnya sebanyak 9,6% termasuk dalam kategori tidak aktif dan 54,1% siswa termasuk dalam kategori kurang aktif. Selanjutnya dipertegas oleh penelitian yang ditulis oleh Lutan (1993, hlm. 37) yang mengatakan bahwa “proses pembelajaran Pendidikan Jasmani relatif rendah karena hanya sepertiga dari waktu yang tersedia bisa dimanfaatkan atau rata-rata 28% untuk pelajaran, dan hanya 25% untuk intensitas belajar gerak atau aktivitas fisik”. Maka dapat dikatakan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar masih sangat kurang.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan disekolah, masih terlihat siswa yang lebih banyak diam daripada bergerak. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, sebagaimana yang telah diungkapkan dalam buku yang ditulis oleh (Suherman, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar diantaranya faktor internal, dan kondisi eksternal. Faktor internal mencakup keadaan yang ada pada diri individu seperti rendahnya minat siswa dalam materi pembelajaran tersebut, dan kurangnya kebugaran jasmani pada siswa sehingga siswa merasa malas dan mudah mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas gerak. Adapun faktor eksternal mencakup faktor diluar individu yang mempengaruhi keterampilan motoriknya. Seperti, peralatan yang kurang lengkap, kondisi lapangan yang kurang memadai, dan model pembelajaran yang diberikan guru kurang menarik.

Maka dari itu tugas utama dari guru Pendidikan Jasmani yaitu membuat aktivitas gerak yang menyenangkan dan menarik bagi siswa dengan menyesuaikan karakteristik dan perkembangan siswa tersebut sesuai dengan tingkatan kelasnya (Nuryadi dkk., 2018). Hal tersebut sebagaimana yang dijelaskan dalam buku yang ditulis oleh Budiman & Hidayat (2016) aktivitas jasmani yang mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik merupakan salah satu upaya untuk mengurangi ketegangan mental yang dialaminya akibat terus menerus duduk di dalam kelas. Apabila siswa ikut serta dalam aktivitas jasmani yang membuatnya menyenangkan, siswa akan mendapatkan kesegaran jasmani dan merasa siap untuk melakukan aktivitas selanjutnya, khususnya dalam hal interaksi sosial di lingkungan dan suasana yang baru.

Guru Pendidikan Jasmani dapat menerapkan pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk membuat pembelajaran menjadi menyenangkan bagi siswa. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan secara sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut (Sukintaka, 1998). Aktivitas yang menyenangkan merupakan inti dari bermain. Bermain harus bersifat bebas dengan inisiatif dari pemain itu sendiri (Nopiyanto, Raibowo, & Arwin, 2019). Pelaksanaan pembelajaran penjas dengan menggunakan pendekatan pembelajaran dilakukan untuk mempermudah guru dalam upaya mentransfer ilmu yang diberikan. Beberapa penelitian mengungkapkan penggunaan pendekatan pembelajaran berdampak positif dalam proses pembelajaran (Cadette dkk., 2016; Maria, 2014). Adapun cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu dengan menerapkan model pendidikan gerak.

Menurut Mahendra (2017) mengemukakan bahwa “Pendidikan Gerak (movement education) adalah sebuah model pembelajaran dalam Penjas yang menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak”. Guru Pendidikan Jasmani tidak diperkenankan untuk mengajarkan dan menyebutkan istilah-istilah yang berhubungan dengan olahraga seperti teknik dasar, peraturan, dan alat olahraga ketika menerapkan model pendidikan gerak. Seorang guru hanya perlu memberi pemahaman mengenai konsep gerak yang terdiri dari beberapa bagian konsep tubuh, konsep ruang, konsep usaha dan keterhubungan. Menerapkan pendidikan gerak kepada siswa sekolah dasar dapat menekankan kontribusi, aktivitas dan keberhasilan bagi semua anak (Abels dkk., 2010). Model pendidikan gerak lebih menekankan kepada semua anak untuk bergerak, sehingga tidak ada anak yang menunggu atau bergiliran ketika melakukan aktivitas gerak. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu (2019) yang menunjukkan bahwa pembelajaran model pendidikan gerak

berformat permainan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan manipulatif lengan siswa sekolah dasar.

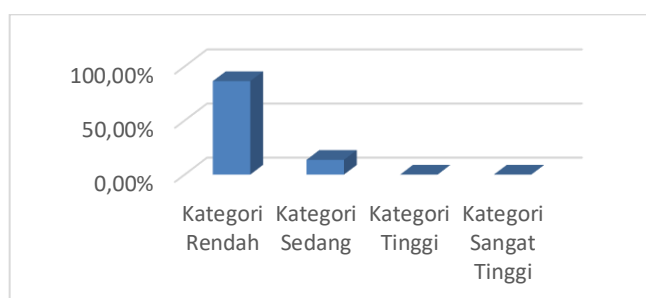
Berdasarkan paparan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Penerapan Model Bermain Pendidikan Gerak dalam Meningkatkan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian dilakukan selama 2 siklus dan 2 kali tindakan dalam setiap siklusnya. Partisipan dalam penelitian ini siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Cimindi, Kec. Cigugur, Kab. Pangandaran yang berjumlah 22 siswa dengan rincian 8 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV SDN 2 Cimindi. Pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik total sampling atau sampling jenuh. Instrumen yang digunakan untuk melihat peningkatan dari penelitian ini yaitu observasi dan dokumentasi. Observasi meliputi Active Learning Time – Duration Recording menggunakan Stopwatch dan Catatan Lapangan. Menurut Suherman (2009, hlm. 29) sistem pengamatan Duration Recording digunakan untuk mengetahui berapa jumlah waktu aktif belajar yang dilakukan siswa selama kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani.

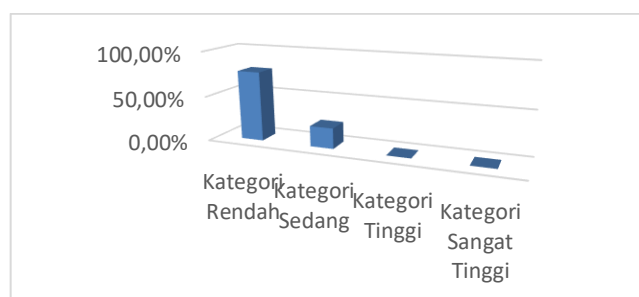
3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa sebelum dan setelah diberinya tindakan di setiap siklusnya. Sebelumnya peneliti telah melakukan observasi awal/prasiklus dengan hasil data yang telah diperoleh sebagai berikut.



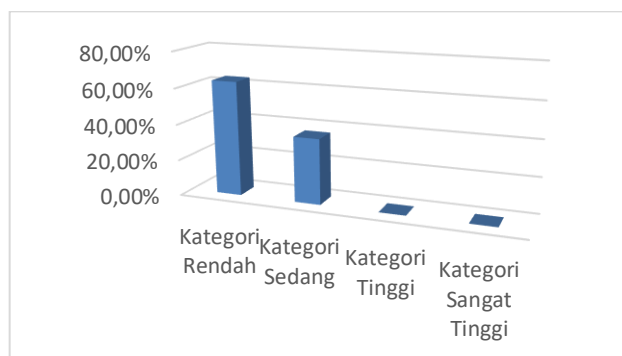
Gambar 1. Pra Siklus

Penjabaran dari hasil pra siklus pada gambar 1 di atas, ditemukan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar negeri 2 Cimindi masih tergolong dalam kategori rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan angka persentase kategori rendah lebih banyak dari pada siswa yang berkategori sedang. Sebanyak 86,36% siswa dengan kategori rendah dan 13,63% siswa dengan kategori sedang.



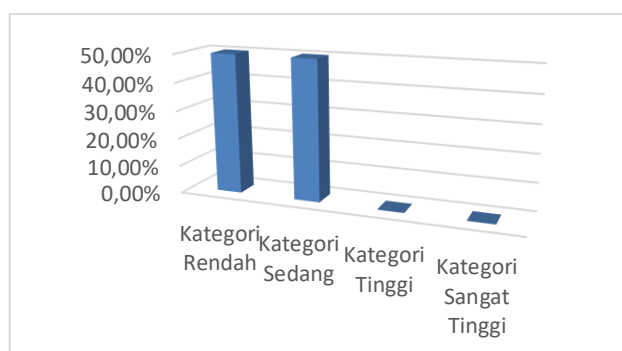
Gambar 2. Siklus I Pertemuan Pertama

Hasil dari siklus I pertemuan pertama pada gambar 2 diatas peneliti menemukan sebagian dari siswa mulai lebih aktif dari sebelumnya. Dengan persentase sebagai berikut kategori rendah 77,27% dan kategori sedang 22,72%. Berdasarkan hasil tersebut tingkat aktivitas jasmani siswa mengalami sedikit peningkatan sehingga masih diperlukan tindakan lebih lanjut supaya aktivitas jasmani siswa dapat meningkat.



Gambar 3. Siklus I Pertemuan Kedua

Selanjutnya pada gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa mengalami sedikit peningkatan meskipun masih tergolong dalam kategori rendah. Sebanyak 63,63% siswa berada dalam kategori rendah dan 36,36% siswa yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan masih diperlukan tindakan yang dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa.

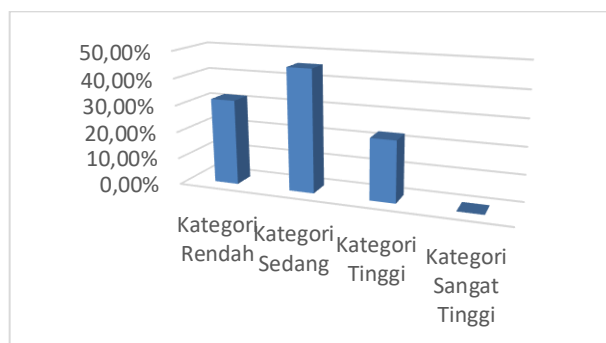


Gambar 4. Siklus II Pertemuan Pertama

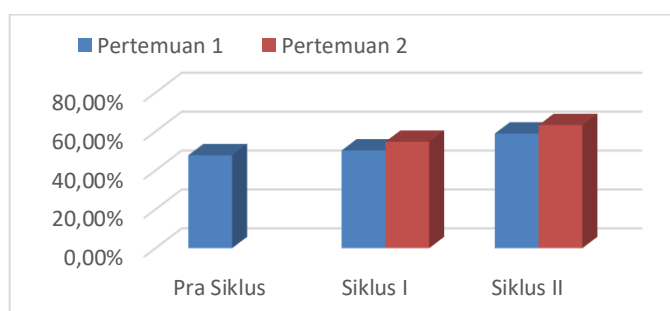
Gambar 4 diatas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa mengalami peningkatan dari pertemuan sebelumnya. Sebanyak 50,00% siswa berada dalam kategori rendah dan 50,00% siswa yang berada dalam kategori sedang. Meskipun sudah mengalami peningkatan namun peneliti masih belum merasa puas sehingga masih diperlukan tindakan yang dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung.

Hasil dari gambar 5 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Dimana terjadi kebalikan persentase dari pra siklus. Sebanyak 31,81% siswa berada dalam kategori rendah, 45,45% siswa berada dalam kategori sedang dan 27,72% siswa yang berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut membuat peneliti merasa cukup puas sehingga aktivitas jasmani siswa dapat meningkat dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

Hasil dari setiap peningkatan aktivitas jasmani siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 5. Siklus II Pertemuan Kedua



Gambar 6. Tingkat Aktivitas Jasmani Setiap Siklus

Berdasarkan hasil di atas, hal-hal yang menyebabkan terjadinya peningkatan aktivitas jasmani pada siswa kelas IV SDN 2 Cimindi, Kec. Cigugur, Kab. Pangandaran yaitu karena siswa mulai menyukai dan mengamati setiap model pembelajaran yang diberikan. Ketika melakukan tindakan peneliti memberikan model bermain pendidikan gerak dengan bentuk permainan invasi yaitu soccer like games. Hasil analisis dari lembar catatan lapangan kebanyakan mengatakan bahwa setelah diberikan tindakan siswa menjadi lebih aktif bertanya, tidak banyak berdiam diri, dan bersemangat ketika melakukan permainan. Meskipun peningkatan terjadi sedikit demi sedikit namun peneliti merasa cukup puas dengan hasil tersebut.

Sebelumnya hasil observasi awal atau pra siklus menunjukkan bahwa kebanyakan dari siswa berdiam diri untuk menunggu giliran dan sebagian lagi banyak yang mengganggu temannya ketika melakukan aktivitasnya. Hal tersebut dapat terjadi karena keterbatasan alat yang ada di sekolah tersebut, peneliti berupaya dengan menambahkan sebuah alat sederhana supaya seluruh siswa dapat bergerak dan saling bekerja sama bersama rekan satu timnya. Selain itu juga peneliti memberikan sebuah model permainan soccer like games dengan membentuk beberapa tim dan membuat mereka aktif bergerak secara bersama-sama. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Indrayogi & Rudi (2020) bahwa permainan soccer like games ini memiliki aturan yang fleksibel sehingga dapat memfasilitasi setiap kemampuan siswa. Disamping itu, soccer like games juga dapat dilakukan di manapun dengan peraturan, lapang, alat yang fleksibel dalam menunjang setiap keterampilan gerak peserta didik.

Penerapan model bermain pendidikan gerak pada saat Siklus I (tahap pertengahan) dan Siklus II (tahap akhir) dapat membuat siswa menjadi lebih aktif ketika melakukan aktivitas jasmani dibandingkan dengan hasil pra siklus di pertemuan sebelumnya. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Mahendra (2017) bahwa model pendidikan gerak umumnya dapat mengaktifkan semua siswa, karena model pendidikan gerak ini merupakan pembelajaran yang menekankan kepada pola gerak bebas, dimana siswa dapat bergerak bersama-sama dalam lapangan secara serentak, sehingga seluruh siswa bisa bergerak bersama.

4. Kesimpulan dan Saran

Model bermain pendidikan gerak dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar. Hal tersebut dibuktikan dengan terjadinya peningkatan aktivitas jasmani siswa dalam setiap siklusnya, dari mulai pra siklus sampai dengan siklus II. Menerapkan model bermain pendidikan gerak pada siswa sekolah dasar dapat memberikan dampak positif khususnya pada waktu gerak yang tentunya dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abels, K. W., Bridges, J. M., Weiller, K., & Bridges, J. M. (2010). *Teaching Movement Education Foundations For Active Lifestyles*. United States of America: Human Kinetics.
- Budiman, D., & Hidayat, Y. (2016). *Psikologi Anak Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Cadette, J. N., Wilson, C. L., Brady, M. P., Dukes, C., & Bennett, K. D. (2016). The Effectiveness of Direct Instruction in Teaching Students with Autism Spectrum Disorder to Answer “Wh-” Questions. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(9), 2968–2978. [10.1007/s10803-016-2825-2](https://doi.org/10.1007/s10803-016-2825-2)
- Indrayogi, & Rudi. (2020). Pengaruh Latihan Soccer like games terhadap Peningkatan Keterampilan Passing dalam Permainan Sepakbola. *Research physical education and sport*, 2(2), 73–84. [10.31949/jr.v2i2.2253](https://doi.org/10.31949/jr.v2i2.2253)
- Lutan, R. (1993). *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes dalam Kurikulum D-II PGSD*. Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal pendidikan tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Maria, F. (2014). The Influence Of Direct And Indirect Teaching Method In The Development Of Selected Technical Skills In The Sport Of Football To Children Aged 12-14 Years Old. *Journal of physical education and sport*, 14(3), 413–420. [10.7752/jpes.2014.03063](https://doi.org/10.7752/jpes.2014.03063)
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Arwin. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bengkulu: Zara Abadi.
- Nuryadi, Kusuma, J. D., Juliantine, T., Budiman, D., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 3(2), 122–128. [10.17509/jpjo.v3i2.12578](https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578)
- Rahayu, R. J. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan pada Pembelajaran Model Pendidikan Gerak Berformat Permainan. *TEGAR: Journal of teaching physical education in elementary school*, 2(2), 99–104. [10.17509/TEGAR.V2I2.17638](https://doi.org/10.17509/TEGAR.V2I2.17638)
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Suherman, Ayi. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. Sumedang: UPI Sumedang Press.

Sukintaka. (1998). *Teori Bermain Untuk Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK IKIP.

Widodo. (2013). Penerapan Tujuh Langkah Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif Karya Colvin Dalam Pembudayaan Hidup Aktif Dan Sehat Di Sekolah. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 19(3), 331–345. [10.24832/jpnk.v19i3.292](https://doi.org/10.24832/jpnk.v19i3.292)

Widodo. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 20(2), 281–294. [10.24832/jpnk.v20i2.144](https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.144)