

## MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR MELALUI METODE PERMAINAN KECIL BOLA KASTI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 005 TANJUNG JABUNG BARAT

Elfi Mardiani<sup>1</sup>, Ahmad Muzaffar<sup>2</sup>, Ely Yuliawan<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jambi

Jl. Raya Jambi-Muara Bulian No. KM.15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota, Jambi

Email: [elfimardiani38@gmail.com](mailto:elfimardiani38@gmail.com), [muzaffar.fkip@unja.ac.id](mailto:muzaffar.fkip@unja.ac.id), [elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to improve the basic locomotor movement skills of fourth grade students of Tanjung Jabung Barat Elementary School through the application of the small ball dynasty game method. This research is a Classroom Action Research (PTK) conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were class IV students totaling 27 people. Data collection techniques used observation, documentation, and movement skills assessment. The results showed a significant increase in students' locomotor skills, such as running, jumping, and catching the ball, after the application of the small ball dynasty game method. In cycle I, the percentage of students' skill completeness reached 33,3%, and increased to 96,3% in cycle II. In conclusion, the small ball dynasty game method is effective in improving students' locomotor basic movement skills, while creating a fun and active learning atmosphere.*

**Keywords:** *locomotor, rounders, small game*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas IV SD Tanjung Jabung Barat melalui penerapan metode permainan kecil bola kasti. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV yang berjumlah 27 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, dan penilaian keterampilan gerak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan lokomotor siswa, seperti berlari, melompat, dan menangkap bola, setelah diterapkannya metode permainan kecil bola kasti. Pada siklus I, persentase ketuntasan keterampilan siswa mencapai 33,3%, dan meningkat menjadi 96,3% pada siklus II. Kesimpulannya, metode permainan kecil bola kasti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa, sekaligus menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan aktif.

**Kata Kunci:** Lokomotor, bola kasti, permainan kecil

Keterampilan gerak dasar lokomotor, seperti berlari, melompat, dan meloncat, merupakan aspek fundamental dalam perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. Kemampuan ini tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari tetapi

juga menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Namun, berdasarkan observasi awal di SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat, ditemukan bahwa banyak siswa kelas IV masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lokomotor dengan baik. Hal ini terlihat dari kurangnya koordinasi, kecepatan, dan kelincahan saat melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Keterampilan motorik melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan tubuh. Keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan menendang menjadi fokus dalam pembelajaran PJOK (Goodway *et al*, 2019).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk melatih gerak dasar lokomotor adalah melalui permainan kecil, khususnya permainan bola kasti. Permainan ini dinilai cocok karena melibatkan berbagai gerakan lokomotor, seperti berlari menghindari bola, melompat, dan berpindah tempat secara dinamis. Selain itu, permainan bola kasti juga dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Pembelajaran melalui permainan telah

terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkuat pemahaman konsep gerak (Pangrazi & Beighle, 2019).

Menurut Wulan, (2015) terdapat beberapa manfaat yang diperoleh saat kita memiliki keterampilan gerak dasar lokomotor yang baik, yaitu:

1. Meningkatkan perkembangan motorik anak
2. Kesadaran diri.
3. Kesadaran akan gagasan arah
4. Meningkatkan ketangkasan dan kelincahan
5. Meningkatkan keterampilan dan keberanian dalam melakukan gerakan dasar
6. Meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh
7. Meningkatkan kemampuan mengenali ruang
8. Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh

Menurut Triyanti, (2021) berasumsi bahwa keuntungan dari gerakan lokomotor adalah: Dapat meningkatkan kemajuan koordinasi yang mencakup

1. Pertumbuhan otot-otot besar, daya tahan stamina, dan otot-otot besar lainnya.
2. Dapat membuat anak gembira.

Jadi dari kedua hal tersebut dapat disimpulkan, manfaat gerak lokomotor adalah dapat meningkatkan kebugaran,

melatih daya kembang pada anak, dan melatih keterampilan gerak dasar.

Penelitian ini berfokus pada penerapan metode permainan kecil bola kasti untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan karena metode ini memungkinkan peneliti untuk secara langsung mengamati, mengevaluasi, dan memperbaiki proses pembelajaran (Arikunto, Suhardjono, & Supardi, 2019). Dengan pendekatan siklus reflektif, diharapkan dapat ditemukan strategi yang optimal dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas permainan tradisional dan modifikasi olahraga dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Misalnya, penelitian oleh Febrianti & Suherman (2021), berpendapat bahwa permainan tradisional seperti "Gobak Sodor" dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak siswa. Namun, masih terbatasnya penelitian yang mengkaji pengaruh permainan bola kasti terhadap keterampilan lokomotor, khususnya di sekolah dasar dengan karakteristik siswa seperti di SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat. Oleh karena itu, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam

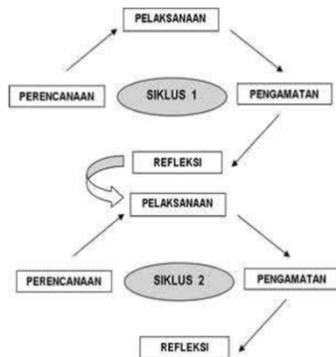
pengembangan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih variatif dan efektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis sejauh mana metode permainan kecil bola kasti dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi pendidik dalam memilih strategi pembelajaran yang menarik sekaligus mendukung perkembangan fisik siswa. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya terkait inovasi pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus guna meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor melalui permainan kecil bola kasti. Terdapat 4 tahapan utama disetiap siklus yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat yang berjumlah 27 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa

siswa kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam menguasai gerak dasar lokomotor.



Gambar 1. Skema model Kurt Lewin dalam penelitian PTK

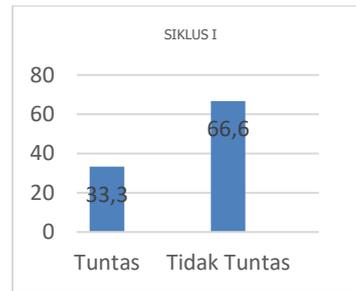
Menurut Arikunto, S (2020) rancangan yang dipakai dalam penelitian ini merupakan desain yang diusulkan oleh Kurt Lewin, yang juga menjadi dasar bagi rancangan PTK lainnya. Kurt Lewin adalah individu pertama yang memperkenalkan konsep penelitian tindakan. Proses pelaksanaan dikelompokkan menjadi 4 tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, yang semuanya saling terhubung.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel siswa kelas empat SDN 005 Tanjung Jabung Barat yang jumlahnya 27 anak sebagai subjek penelitian, pada kelas IV ini terdiri dari 12 siswa dan 15 siswi. Tempat penelitian berlokasi di SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat.

Instrumen yang digunakan dalam Studi Tindakan Kelas ini yaitu berupa

lembar observasi, Menurut (Hasanah, 2017) observasi adalah proses melihat yang terdiri dari tindakan manusia dan kondisi fisik yang berlangsung secara terus menerus dari titik fokus kegiatan alami untuk memperoleh informasi yang akurat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Diagram Ketuntasan belajar Siklus I

Pada data siklus I ini menunjukkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat dapat dideskripsikan bahwa 15 siswa atau 33,3% dikatakan tuntas, 12 siswa atau 66,6% dikatakan tidak tuntas

Dari hasil evaluasi pada siklus 1 ini terbukti bahwa dari 27 peserta ujian terdapat 15 siswa yang berhasil lulus dan memenuhi kriteria ketuntasan minimal, yang dapat diartikan mencapai 73,7% dari jumlah total siswa. Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi kemajuan dalam kemampuan Gerakan lokomotor setelah dilakukannya metode permainan kecil bola kasti.



Gambar 3. Diagram ketuntasan belajar Siklus II

Gambar 3 memperlihatkan bahwa rata-rata prestasi belajar siswa pada pembelajaran kecil yang menerapkan permainan bola kasti di siklus II mengalami peningkatan. Kenaikan ini terlihat dari jumlah siswa yang mencapai ketuntasan, yaitu 96 % siswa (26 siswa) dari total 27 siswa memperoleh nilai yang setara dengan atau di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 75.

Penelitian yang dijalankan selama 2 minggu di SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat dengan subyek siswa kelas IV dapat dikatakan berhasil dikarenakan terdapat peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan gerak lokomotor siswa menggunakan metode permainan bola kasti.

Berikut ini adalah grafik peningkatan gerak lokomotor kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat :



Gambar 4. Peningkatan Siklus I & II

Berdasarkan grafik diatas pada pengamatan di siklus I hanya diperoleh 33,3% dari hasil penelitian yang dilakukan kemudian setelah dilaksanakn siklus II terjadinya peningkatan yaitu 96,3%.

Tabel 1. Analisis hasil keterampilan gerak lokomotor siswa

No	Keterangan	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
1	Afektif	61,8%	89%	27,2%
2	Kognitif	75,8%	92,4%	16,6%
3	Psikomotorik	57,6%	96,1%	38,5%

Peningkatan kemampuan gerak lokomotor dengan menggunakan metode permainan bola kasti. Hasil dari siklus kedua menunjukkan perbaikan yang lebih signifikan dibandingkan siklus pertama. Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerakan lokomotor siswa mengalami peningkatan. Hal ini juga dipengaruhi oleh antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan metode permainan kecil bola kasti, di mana mereka menunjukkan minat di setiap tahap proses belajar mengajar.

Tabel 2. Deskripsi data

Descriptives		
	Siklus I	Siklus II
<b>N</b>	27	27
<b>Missing</b>	0	0
<b>Mean</b>	65.1	92.6
<b>Median</b>	64	92
<b>Standard deviation</b>	9.87	4.75
<b>Minimum</b>	46	82
<b>Maximum</b>	82	100
<b>Shapiro-Wilk W</b>	0.952	0.938
<b>Shapiro-Wilk p</b>	0.239	0.109

Tabel 3. Paired Samples T-Test  
Samples T-test

Paired Samples T-Test					
			statis tic	df	p
<b>Siklus I</b>	<b>Siklus II</b>	<b>Student's t</b>	-16.3	26	<.001

Note.  $H_a: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, data Siklus I dan Siklus II tampaknya berdistribusi normal.

Nilai p-value untuk uji normalitas Shapiro-Wilk adalah:

- Siklus I:  $p = 0,239 (> 0,05)$
- Siklus II:  $p = 0,109 (> 0,05)$

Karena nilai p-value lebih besar dari 0,05, maka kita tidak dapat menolak hipotesis nol bahwa data berdistribusi normal. Artinya, data Siklus I dan Siklus II tampaknya berdistribusi normal.

Dengan demikian, asumsi normalitas untuk uji t terpenuhi, dan Anda dapat melanjutkan dengan melakukan uji t untuk membandingkan rata-rata Siklus I dan Siklus II.

Hasil Paired Samples T-Test menunjukkan bahwa:

- Nilai t (statistic): -16,3
- Derajat kebebasan (df): 26,0
- Nilai p (p):  $< 0,001$

Nilai p-value yang sangat kecil ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa perbedaan antara rata-rata Siklus I dan Siklus II signifikan secara statistik. Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata Siklus I dan Siklus II.

Berdasarkan nilai rata-rata yang telah dihitung sebelumnya (65,1 untuk Siklus I dan 92,6 untuk Siklus II), dapat disimpulkan bahwa rata-rata Siklus II lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan Siklus I.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata Siklus I dan Siklus II, dan perbedaan tersebut tidak terjadi secara kebetulan.

## SIMPULAN

Gerak lokomotor sangat penting dimiliki oleh anak-anak karena, akan berpengaruh dalam pengembangannya saat sudah dewasa. Dalam hal ini, cara guru dalam meningkatkan gerak lokomotor siswa di usia kanak dengan rancangan model inovasi dalam pembelajaran yang dilaksanakan dengan cara yang baru antara lain adalah metode tradisional yang memanfaatkan model permainan bola kasti.

Peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor melalui permainan bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri 005 Tanjung Jabung Barat Tahun ajaran 2024/2025 telah efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang memperlihatkan bahwa setelah penerapan permainan bola kasti pada Siklus I, hanya tercapai ketuntasan sebesar 33,3%. Namun, pada Siklus II terdapat peningkatan yang sangat mencolok yaitu 96,3% siswa sudah berhasil mencapai hasil yang optimal dalam keterampilan gerakan lokomotif mereka. Di samping itu, hasil belajar siswa juga menunjukkan kemajuan melalui penggunaan metode permainan kasti. Permainan ini dianggap sangat menarik oleh siswa, sehingga minat mereka untuk mengikuti pembelajaran PJOK semakin

tinggi dan hasil belajar pun meningkat secara signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2019). *Penelitian Tindakan kelas* (Edisi Revisi). Bumi Aksara.
- Febrianti, Y., & Suherman, A. (2021). Peningkatan kelincahan dan kecepatan melalui permainan tradisional Gobak Sodor pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45-53. <https://doi.org/xxxx>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Hasanah, H. (2017). *Teknik-Teknik Observasi*. 8(1).21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). *Jones & Bartlett Learning*.
- Triyanti. (2021). Melalui Gerak Locomotor Pada Anak Kelompok B Taman Kanak Kanak Negeri Sari Mulya Jurnal Alayya. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 34(1).
- Wulan, D. S. A. (2015). Peningkatan Kemampuan Gerak Locomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 1(9). <https://media.neliti.com/media/publications/117781-ID-peningkatan-kemampuan-gerak-lokomotor-me.pdf>