

Pengaruh *Outdoor Education* untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor pada Anak Usia 5-6 Tahun

Selvia Apriyanti¹✉, Aan Wasan¹, Dena Widyawan¹

¹ Universitas Negeri Jakarta

Jl. Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

DOI: 10.21009/jpja.v7i02.55465

Article History

Submitted : September 2024

Accepted : Oktober 2024

Published : November 2024

Keywords

Outdoor education, Gerak Dasar Lokomotor

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau sejauh mana kegiatan pembelajaran di luar kelas untuk membentuk gerak dasar lokomotor pada anak. penelitian dilaksanakan di TK RIA Pembangunan, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni Tahun Ajaran 2023/2024. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre-eksperimen dengan Pre Test dan Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas Tk B TK RIA Pembangunan. Sampel penelitian adalah anak Tk B Tahun Ajaran 2023/2024 sebanyak 15 anak. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner dan Treatment. Kemudian dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik uji-t dengan hasil T-Value sebesar 16,11 yang menunjukkan adanya pengaruh *outdoor education* dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor pada anak usia 5-6 tahun.

Abstract

outdoor activities, Basic Motion of Locomotor

This study aims to review the extent of learning activities outside the classroom to form the basic locomotor motion in children. The research was carried out at RIA Pembangunan Kindergarten, East Jakarta, DKI Jakarta. The research time will be carried out in June of the 2023/2024 Academic Year. The research method used is the pre-experiment method with Pre Test and Post Test Design. The population in this peelitian is students of class B of Tk RIA Development. The research sample is 15 students from Kindergarten B for the 2023/2024 Academic Year. In this study, data collection uses research instruments in the form of questionnaires and treatments. Then in this study using a t-test statistical technique with a T-Value result of 16.11 which shows the influence of outdoor education in improving the basic motion of locomotor in children aged 5-6 years.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : apriyantiselvia0@gmail.com

PENDAHULUAN

Outdoor education berperan dalam meningkatkan kurikulum melalui pengalaman di luar ruangan, memberikan kesempatan bagi anak untuk terlibat langsung dalam menyelesaikan masalah nyata, memperoleh keterampilan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, serta mendapatkan wawasan tentang sumber daya alam dan manusia. Selain itu, *outdoor education* membantu anak mengenal alam dan membangun karakter yang sadar lingkungan. Hal ini sangat penting terutama setelah periode panjang pendidikan daring selama pandemi, karena membantu mengembalikan anak ke lingkungan belajar yang lebih alami dan interaktif. (Borsos, 2022)

Menurut Lutan (1998) Gerak dasar merupakan bagian penting dari perkembangan fisik anak yang mencakup gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Pendidikan jasmani dan pembelajaran di luar ruangan membantu anak menguasai keterampilan gerak dasar ini, yang meliputi berjalan, berlari, melompat, dan gerakan lainnya. Keterampilan gerak dasar ini membantu anak lebih

sigap dan luwes dalam bergaul dengan teman-temannya serta membantu mereka menampilkan sikap yang baik dan menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. (Rahayu, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Klavina, Ostrovska, dan Campa pada tahun 2017 menunjukkan bahwa stimulasi gerak dasar lokomotor pada anak usia dini sangat penting untuk perkembangan otot dan keterampilan motorik mereka. Pembelajaran motorik yang baik menghasilkan perubahan gerakan dasar lokomotor yang relatif permanen. Masa usia dini adalah masa keemasan atau *golden age*, di mana pengalaman dan pembelajaran yang diperoleh akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan (Syawalia, Rahman, & Giyartini, 2021). Pendidikan luar ruangan yang berfokus pada gerak dasar lokomotor diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi perkembangan fisik dan kognitif anak.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan teknik eksperimen, *pre-experimental design* dengan design *one grup pretest-posttest design*. Contoh desain sebagai berikut:



Dengan keterangan sebagai berikut:

X: Treatment / Perlakuan yang diberikan

O1: Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

O2: Nilai Post-test (setelah di berikan perlakuan)

Adapun cara membacanya, yaitu terdapat suatu kelompok diuji kemampuan awalnya kemudian diberikan treatment atau perlakuan dan selanjutnya diobservasi hasilnya.

Subjek penelitian ini yaitu Anak-anak TK B yang berjumlah 15 orang dari TK Ria Pembangunan, Bumi Harapan No.4 Blok M, RT.8/RW.6, Dukuh, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur.

Dalam penelitian kuantitatif ini prosedur yang digunakan melalui pemberian treatment kepada anak dengan program-program permainan yang telah di revisi dan divalidasi. Selanjutnya akan diobservasi sesuai dengan indikator dan subindikator. Adapun mekanismenya sebagai berikut. (1) Peneliti membuat surat izin penelitian untuk diberikan kepada pihak TK RIA Pembangunan dan mendapatkan surat balasan. (2)

Peneliti berkoordinasi dengan guru untuk membantu pelaksanaan pemberian program kepada anak-anak. (3) Peneliti memberikan treatment, kemudian peneliti akan dibantu guru pengamat untuk mengamati setiap kegiatan anak yang disesuaikan dengan indikator dan sub indikator. (4) Peneliti akan mengambil gambar dan video sebagai bukti untuk di *crosscheck* sesuai dengan lembar observasi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket dengan lembar observasi dalam bentuk checklist (✓). Menurut ahli Mukundan (2011) dalam jurnal Models of Checklist Methods, bentuk checklist evaluasi dapat terdiri dari kualitatif dan kuantitatif (Budiarsih, 2022). Angket bersifat tertutup, dirancang dengan indikator kemampuan yang jelas dan lengkap, memungkinkan penilaian kemampuan anak berdasarkan kriteria yang ditetapkan. Metode checklist digunakan untuk menilai kemampuan anak secara sistematis, baik kualitatif maupun kuantitatif, memberikan informasi menyeluruh dan mendalam tentang eksperimen yang dilakukan (Zokaeieh & Karimi, 2019).

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, bertujuan menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat. Menurut Kim, Sefcik, dan Bradway, penelitian deskriptif kualitatif adalah langkah

awal yang penting dalam penelitian untuk menentukan siapa, apa, dan di mana suatu peristiwa terjadi. Metode ini dikenal untuk memperoleh data sistematis dan mendalam, membantu dalam interpretasi hasil penelitian secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dianalisis terutama didapatkan dari proses penelitian dengan program *outdoor education* yang sudah diberikan masukan juga revisi. Peneliti melakukan uji lapangan dengan memberikan pre test. Setelah data pre test diperoleh, peneliti memberikan treatment kepada sampel. Setelah pemberian treatment selesai, peneliti mengambil data post test atau data setelah diberi treatment.

Tabel 1. Hasil Pre Test

Kriteria Penilaian	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Baik	13	86.67
Baik	2	13.33
Cukup Baik	0	0.00
Sangat Baik	0	0.00
Total	15	100

Sebelum diberikannya treatment kepada sampel, 13 sampel masuk dalam kriteria penilaian kurang baik dengan presentase 86.67 persen dan hanya dua sampel saja yang masuk dalam kriteria penilaian baik dengan

presentase 13.33 persen.

Tabel 2. Hasil Post Test

Kriteria Penilaian	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang Baik	0	0.00
Baik	6	40.00
Cukup Baik	9	60.00
Sangat Baik	0	0.00
Total	15	100

Tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan dalam kriteria penilaian setelah adanya perlakuan atau treatment yang diberikan peneliti kepada sampel. Sampel yang masuk dalam kategori baik dengan presentasi 40 persen berjumlah 6 orang. Sedangkan sampel yang masuk dalam kategoricukup baik dengan presentase 60 persen sebanyak 9 orang.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Statistics

Variable	N	N*	Mean	SE Mean	StDev	Minimum	Q1	Median	Q3	Maximum
PreTest	15	0	2,333	0,252	0,976	1,000	2,000	2,000	3,000	4,000
PostTest	15	0	6,533	0,456	1,767	4,000	5,000	8,000	8,000	8,000

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata anak sebelum diberikan treatment pembelajaran gerak dasar lokomotor adalah 2,33 dan nilai diberikan treatment pembelajaran gerak dasar lokomotor adalah 6,53, artinya bahwa terdapat perbedaan besaran nilai yang dihasilkan dari pre-test dan post-test, sehingga kemampuan gerak lokomotor anak meningkat. Nilai minimum dan maksimum instrumen baik pre-test dan post-test juga ditampilkan padatablel diatas. Kolerasi dari efektivitas juga di ketahui, sebesar 0,138 dari selisih antara hasil pre-

test dan post-test sehingga kemampuan gerak lokomotor anak meningkat.

Tabel 4. Hasil Uji T Test

Null hypothesis	$H_0: \mu_1 - \mu_2 = -4,2$
Alternative hypothesis	$H_1: \mu_1 - \mu_2 \neq -4,2$
<u>T-Value</u>	<u>DF</u>
16,11	21
	<u>P-Value</u>
	0,000

Jika hasil uji t memberikan T-Value sebesar 16,11 dan P-Value sebesar 0,00: Dapat disimpulkan bahwa *treatment* yang dilakukan signifikan lebih efektif dibandingkan sebelum *treatment* dilakukan. Hasil yang sangat signifikan ini menunjukkan bahwa perbedaan dalam hasil ujian antara kedua kelompok tidak mungkin terjadi secara kebetulan.

Berdasarkan hasil dari data yang telah dikumpulkan dan dipaparkan, maka *treatment* yang dilakukan berhasil meningkatkan kemampuan gerak lokomotor pada anak usia 5-6 tahun di TK RIA Pembangunan Jakarta Timur. Dalam kegiatan olahraga di sekolah melalui *outdoor education* memberikan peluang yang cukup besar kepada anak dan memberi kesempatan anak dalam eksplorasi dirinya dan pemanfaatan lingkungan, serta melatih kemampuan motoriknya, khususnya dalam gerak lokomotor. Dalam penelitian ini juga membantu anak

untuk dapat menstimulasi dan mengasah lebih luas kemampuan diri yang ada pada masing-masing anak tentang kemampuan gerak, kemampuan koordinasi, serta kemampuan berpikir. Tentu semua itu dialami dan lakukan dengan suasana yang penuh keceriaan dan energi yang positif, serta melibatkan seluruh anak yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Aktivitas seperti ini bisa diulang beberapa kali untuk membantu anak-anak memahami dan menguasai gerakan, serta memberikan mereka dorongan dan pujian untuk setiap usaha yang baik, sehingga mereka tetap termotivasi, selain itu memperbaiki kelincahan dan keseimbangan anak-anak, serta membuat mereka lebih terampil dalam mengubah arah dengan cepat. Aktivitas olahraga disekolah juga membantu anak-anak meningkatkan keseimbangan tubuh dan konsentrasi mereka saat berjalan di lintasan yang sempit dan lurus. Selain itu, dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik halus dan meningkatkan konsentrasi mereka saat harus menjaga gundu tetap dalam jalur. Olahraga di Sekolah juga dibuat sebagai lomba, dengan penghargaan untuk partisipasi dan kerja tim yang baik, sehingga anak-anak belajar tentang kerjasama dan pentingnya bekerja sebagai sebuah tim.

Dalam penelitian *outdoor activity*, memberi peluang anak untuk memanfaatkan

beragam benda di lingkungan sekitar sebagai media dalam memperkaya kreativitas anak dalam sebuah pembelajaran. Dengan adanya kesempatan anak dalam memanfaatkan sekitar, berpeluang juga sebagai cara menyelesaikan dalam sebuah masalah. Membantu anak juga untuk menciptakan sebuah permainan yang baru. Anak juga dibiasakan untuk cakap dalam memimpin, sehingga anak terlatih dalam memimpin yang dapat ditiru oleh anak lainnya. Walau terkesan sederhana, namun program yang diberikan memanfaatkan permainan yang menantang dan menyenangkan, oleh karena itu selama proses penelitian berlangsung dengan sengaja dihadirkan permainan-permainan yang menantang, secara keseluruhan proses penelitian berlangsung dalam suasana yang penuh kegembiraan.

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan selama proses pengambilan data, yaitu subyektifitas yang ada pada peneliti, karena penelitian ini bergantung pada pengamatan peneliti selama proses penelitian yang terdapat kecenderungan untuk bias, maka untuk mengurangi bias tersebut dilakukan proses triangulasi, yaitu

sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan *cross check* data dan fakta, sedangkan triangulasi metode dengan cara observasi dan wawancara. Untuk memaksimalkan munculnya sub indikator yang belum terlihat pada perilaku anak selama pemberian perlakuan, dibutuhkan waktu yang cukup lama. Penelitian ini memerlukan waktu dua minggu dan dalam seminggu terdapat tiga kali pertemuan untuk melaksanakan penelitian. Penelitian ini membutuhkan waktu yang cukup lama dalam pengumpulan data, sehingga cukup menyita waktu secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dirumuskan, analisis data, dan pembahasan penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan. Penelitian mengenai Pengaruh Outdoor Education untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor pada Anak Usia 5-6 tahun menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak di TK RIA Pembangunan Jakarta Timur. Terbukti dari hasil post-test, semua anak mengalami perkembangan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelum penerapan metode ini. Hasil pengujian hipotesis mendukung temuan ini, dengan nilai T-Value sebesar 16,11

dan P-Value jauh lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diuji, membuktikan bahwa Outdoor Education memiliki efek positif yang signifikan dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor pada anak usia 5-6 tahun di TK RIA Pembangunan Jakarta Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991.
- Beauty, T. R. C., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 6(2).
- Borsos, É. (2022). Trainee teachers' perceptions of outdoor education. Environmental Education Research, 1490–1509.
- Budiarsih, L. (2022). Textbook Evaluation: Models of Checklist Methods. Proceedings International Conference on Teaching and Education (ICoTE), 11-16.
- Borg, W.R & Gall, M.D Gall. (1983). Educational Research: An Introduction, Fift Edition. New York: Longman.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Humaedi, H., Iskandar, H., & Abduh, I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Outbound pada Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 9(2), 117-122.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mubin, A. H., & Rustandi, E. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Petualangan terhadap Peningkatan Gerak Dasar Locomotor. *JOURNAL RESPECS*, 3(1), 7-17.
- Pribadi, B. A. (2009). Desain sistem pembelajaran. *Jakarta: PT Dian Rakyat*.
- Rahayu, R. J. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan pada Pembelajaran Model Pendidikan Gerak Berformat Permainan . *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 99-104.
- Rusman, Dkk, and M. P. (2012). Model-Model Pembelajaran. *Model Pembelajaran, Raja Grafindo, Jakarta*.
- Sakti, B. P. (2017). Indikator pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Magistra Unwidha Klaten*, 30(101), 1.
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Jakarta: Literasi.
- Syawalia, G. F., Rahman, T., & Giyartini, R. (2021). Analisis Media Montase Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal*

Apriyanti et. al. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (02) (07) (2024): 55– 62

Paud Agapedia, 229 236.

Zokaeieh, S., & Karimi, S. N. (2019).
Developing a Critical Checklist
for Textbook Evaluation. The
Journal of English Language
Pedagogy and Practice, 202–
225