

Model Pembelajaran Berbasis Gerak Lokomotor untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar pada Siswa Kelas 1-2 Sekolah Dasar

Dziqri Febrian,¹ □ Sujarwo¹, Muhammad Gilang Ramadhan¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

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.v8i02.61891

Article History

Submitted :

September 2025

Accepted : November 2025

Published :

November 2025

Keywords

Model

Pembelajaran,

Gerak Lokomotor

Learning Model,

Locomotor

Movement

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran berbasis gerak lokomotor untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1–2 sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (analysis, design, development, implementation, evaluation). Subjek penelitian dipilih melalui random sampling, melibatkan siswa kelas 1–2. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, validasi ahli, serta tes motorik kasar dengan desain *pre-test, treatment, dan post-test*. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model yang dikembangkan layak dan efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar. Sebanyak 18 model pembelajaran berbasis gerak lokomotor berhasil dirancang, dan dapat dijadikan referensi bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Abstract

This study aims to develop a locomotor-based learning model to improve gross motor skills of first- and second-grade elementary school students. The research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model (analysis, design, development, implementation, evaluation). The subjects were selected through random sampling, involving first- and second-grade students. Data were collected through observation, interviews, expert validation, and gross motor skill tests using a pre-test, treatment, and post-test design. Data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-tests. The results indicate that the developed model is feasible and effective in enhancing gross motor skills. A total of 18 locomotor-based learning models were successfully designed and can serve as references for physical education teachers in elementary schools.

□ Corresponding author :

Alamat : Jakarta, Indonesia

E-mail : dziqrifebrian10340@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam (Undang-Undang Sisdiknas, 2003) tentang sistem pendidikan No.20 Tahun 2003, menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Pendidikan jasmani atau pendidikan olahraga adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang aktivitas fisik, olahraga, dan kebugaran tubuh (Prima & Kartiko, 2021). Pendidikan jasmani juga menjadi wadah bagi anak-anak dalam mengembangkan kemampuan mereka, mulai dari kemampuan fisik, psikis, gerak dasar sampai nilai-nilai sosial yang mereka akan dapatkan. Pendidikan jasmani sendiri mempunyai peran yang sangat penting dalam masa perkembangan anak, terlebih dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini (Ulfah et al., 2021). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Gerak dasar sendiri memiliki peran yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Badan Standar Nasional

Pendidikan (BSNP 2006).

Model dapat diartikan sebagai sebuah rancangan yang disuruh secara khusus melalui tahapan-tahapan yang sistematis untuk digunakan dalam suatu kegiatan (Mirdad & Pd, 2020)

Pembelajaran adalah proses transfer ilmu yang saling melibatkan berbagai elemen dalam dunia pendidikan, yaitu guru atau pendidik, peserta didik, materi, tujuan, dan alat.. Supaya pembelajaran berjalan dengan efektif dan efisien, perencanaan yang matang sangat diperlukan untuk memastikan tujuan pembelajaran dapat tercapai dan diterima dengan baik oleh peserta didik. Hal ini akan berkontribusi pada pencapaian tujuan nasional pendidikan (Weni Kurniawati, 2021).

Gerakan seperti berjalan, melompat, berlari, *hop*, *skip*, *slide* disebut sebagai gerakan lokomotor. Gerakan ini dapat menyebabkan perpindahan tempat atau memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerak lokomotor juga merupakan gerak *fundamental* yang sangat penting bagi anak-anak usia dini dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Dr. Budi Rahardjo et al., 2021).

Kemampuan motorik sendiri merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh untuk melakukan sebuah gerakann yang beragam. Motorik kasar adalah keterampilan dalam menggerakkan dan mengendalikan gerakan

besar dalam menggunakan anggota tubuh utama, seperti lengan dan kaki. Contoh pergerakan motorik kasar yaitu berjalan, berlari, melompat, melempar bola (Yudha Prawira et al., 2021). Karakteristik atau ciri khas yang dimiliki siswa sekolah dasar terkait dengan pertumbuhan ataupun perkembangan sangat penting diperhatikan karena anak-anak pada usia sekolah dasar 6-8 tahun banyak mengalami perubahan fisik dan mental sebagai hasil dari berbagai faktor internal dan eksternal, seperti rumah, sekolah, masyarakat, dan interaksi dengan teman sebaya. (Ni Wayan Astini & Purwati, 2021).

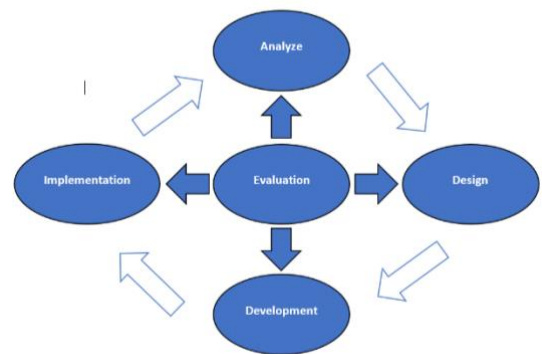
Hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis di SDN Jatinegara 15 Pagi pada saat pembelajaran olahraga, para siswa kelas 1 dan 2 menunjukkan keterampilan motorik kasar yang mereka miliki kurang baik sehingga pembelajaran olahraga dalam gerak ini seperti pada berlari gerakan ayunan tangan yang kurang tepat, melompat dan meloncat dengan tumpuan yang kurang baik, koordinasi serta *balance* tidak berjalan secara efektif dikarenakan kurangnya keterampilan motorik kasar pada siswa/siswi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dilakukan penelitian dengan membuat 18 bentuk model

pembelajaran gerak lokomotor untuk meningkatkan motorik kasar pada siswa/siswi kelas 1-2 sekolah dasar serta menganalisis kekurangan yang perlu diperbaiki ataupun disempurnakan. Sehingga dapat menambah referensi model pembelajaran lokomotor di sekolah dalam upaya meningkatkan motorik kasar pada siswa/siswi kelas 1-2 sekolah dasar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu model ADDIE. Dalam sistem penelitian ADDIE menggunakan lima tahapan terdiri dari *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*.



Gambar 1. Model ADDIE

Dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah siswa kelas 1 dan 2 sekolah dasar yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data berupa uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired simple t-test*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert dalam mengukur instrumen kemampuan pada penilaian siswa dimulai dari gerak kepala sampai tungkai

saat melakukan gerakan (Firmansyah et al., 2019) : sebagai berikut :

Tabel 1.
Penilaian Dalam Skala Likert

Nilai	Kriteria
4	Baik (dapat melakukan gerakan secara mandiri dengan baik)
3	Cukup Baik (dapat melakukan gerakan dengan bantuan)
2	Kurang Baik (sering kesulitan dan gerak belum lancar)
1	Sangat Kurang (anak kesulitan melakukan gerakan dasar)

Instrumen penelitian pada penelitian ini berdasarkan pada panduan dan teori yang dikemukakan oleh (Sari et al., 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian saat ini yang dikembangkan oleh peneliti yaitu Model Pembelajaran Berbasis Gerak Lokomotor Yang Berfokus Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Pada Siswa/Siswi Kelas 1-2 Sekolah

Tabel 2. Uji Normalitas

DATA	N	STATI STIK	SIGNI FIKAN	KETER ANGAN
Pre – Test	30	.920	.028	Normal
Post – Test	30	.938	.082	Normal

Berdasarkan uji normalitas diatas menggunakan Shapiro Wilk memiliki nilai signifikan .028 dan .082 > 0.05 yang artinya nilai tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data diatas berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

DATA	HASIL	N	SIGNI FIKAN	KETER ANGAN
Pre – Test Post – Test	Based On Mean	30	0.398	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas diatas menunjukkan bahwasannya nilai based on mean sebesar 0.398 > 0.05 untuk itu data pada penelitian ini dikatakan homogen.

NO	Dimensi	Indikator	Uraian Indikator
1.	Berjalan	1. Kepala	Luruskan mata ke depan
		2. Badan	Posisi tubuh tegap
		3. Lengan	Diayunkan lengan kedepan dan belakang
		4. Tungkai	Tungkai bergerak maju bergantian
2.	Berlari	1. Kepala	Pandangan tegak ke depan
		2. Badan	Condongkan tubuh ke depan dengan rileks
		3. Lengan	Satu persatu lengan diayunkan kedepan dan kebelakang
		4. Tungkai	Kaki bergantian tempat ke depan dengan kecepatan maksimal dan posisi lutut ditekuk
3.	Melompat	1. Kepala	Pandangan ke depan
		2. Badan	Tubuh diangkat dan bergerak
		3. Lengan	Lengan diayunkan kedepan
		4. Tungkai	Salah satu tungkai diangkat kearah depan dengan kecepatan
4.	Meloncat	1. Kepala	Pandangan ke depan
		2. Badan	Tubuh diangkat dan bergerak
		3. Lengan	Lengan diayunkan kedepan
		4. Tungkai	Kedua tungkai diangkat secara bersamaan kearah depan dengan kecepatan

Tabel 3. Uji T Berpasangan (Paired t-Test)
 Berdasarkan uji T Berpasangan (Paired

DATA	N	MEAN	T HITUNG	T TABEL	NILAI SIGN	KETERANGAN
Pre - Post Test	30	-6.433	-23.119	2.045	0.000	Signifikan

t-Test), diperoleh nilai T hitung > T table, yaitu $23.119 > 2.045$. Selain itu, nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing tes.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis gerak lokomotor yang dikembangkan melalui tahapan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) terbukti layak dan efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1–2 sekolah dasar.

Hasil uji normalitas, homogenitas, dan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test*

dan *post-test*, sehingga model pembelajaran yang dirancang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Sebanyak 18 model pembelajaran berbasis gerak lokomotor berhasil dikembangkan dan divalidasi oleh para ahli, yang mencakup berbagai aktivitas gerak seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Model pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik dan koordinasi tubuh anak, tetapi juga menjadikan proses belajar lebih aktif, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, model ini dapat dijadikan alternatif inovatif bagi guru pendidikan jasmani dalam mengoptimalkan pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan keterampilan motorik kasar siswa

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Budi Rahardjo, M. S., Rizky Amalia, S. P., & Dr. Malpaleni Satriana, M. P. (2021). *Buku Penerapan Metode Demonstrasi Gerak Lokomotor Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini*.

Firmansyah, G., Jasmani, P., Pendidikan, F., & Eksakta, I. (2019). *Pengembangan Buku Ajar Atletik Berbasis Buku Ajar (Prasetyo & Pertiwi , 2017) Buku Ajar Berbasis Lingkungan Hidup , Buku. 3, 90–102*.

Mirdad, J., & Pd, M. I. (2020). *Model-Model Pembelajaran (Empat Rumpun Model Pembelajaran)*. 2(1), 14–23.

- Ni Wayan Astini, N., & Purwati, K. R. Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 7(2), 300–308.
<https://doi.org/10.31949/Educatio.V7i2.995>
- Ni Wayan Astini, N., & Purwati, K. R. (2021). Jurnal Emasains: Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains Strategi Pembelajaran Matematika Berdasarkan Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Mathematics Learning Strategies Based On Characteristics Of Elementary School Students. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 1x(01), 1–8.
<https://doi.org/10.5281/Zenodo.3742749>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sari, E. Fi. N., Siregar, N. M., Aini, I. N., & Mitsalina, D. (2023). Permainan Bilangan Untuk Peningkatan 8 Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3437–3448.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4553>
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Undang-Undang Sisdiknas. (2003). Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Pasal 28 Tentang Pendidikan Anak Usia Dini. *Sistem Pendidikan Nasional*, 14.
<https://jdih.go.id/files/4/2003uu020.pdf>
- Weni Kurniawati. (2021). Weni Kurniawati. *Desain Perencanaan Pembelajaran, An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 7, 1.