

## **Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7-8 Tahun di Sekolah Dasar**

**Randhika Indra Malela<sup>1</sup> Muhammad Gilang Ramadhan<sup>1</sup> Ayu Purnama Wenly<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> 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.v9i01.67957**

---

### **Article History**

*Submitted : April 2026*

*Accepted : Mei 2026*

*Published : Mei 2026*

### **Keywords**

*Model Pembelajaran, Gerak Lokomotor, Permainan, Gerak Manipulatif,*

*Learning Model, Locomotor Movement, Games, Manipulative Movement*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif yang bervariasi serta dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 2A SDN Cipinang Besar Utara 08 dan siswa kelas 2 SDN Rawamangun 05. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan pendekatan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa telah dihasilkan 15 model permainan gerak dasar lokomotor dan manipulatif yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Model tersebut telah melalui tahap validasi oleh para ahli dan guru PJOK dan dinyatakan layak untuk digunakan. Selain itu, model pembelajaran berbasis permainan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Dengan demikian, model ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

### **Abstract**

*This study aims to develop a varied learning model of basic locomotor and manipulative movements that can be effectively implemented in physical education learning in elementary schools. The subjects of this study were second-grade students of class 2A at SDN Cipinang Besar Utara 08 and second-grade students at SDN Rawamangun 05. The method used was Research and Development (R&D) with the ADDIE model approach, which includes the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The results of the study indicate that 15 game-based models of basic locomotor and manipulative movements were successfully developed in accordance with the characteristics of the students. These models have undergone validation by experts and physical education teachers and were declared feasible for use. Furthermore, the game-based learning model proved to be effective in improving students' basic movement skills. Therefore, this model can be used as a guideline for physical education teachers in creating active, enjoyable, and meaningful learning experiences.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana utama dalam mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani memiliki peranan strategis dalam membentuk individu yang sehat, aktif, dan memiliki kemampuan motorik yang baik (Fajarwati & Arini, 2023).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada dasarnya bertujuan untuk membantu peserta didik memahami dan menguasai berbagai keterampilan gerak melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Seperti dalam konteks pendidikan dasar, pendidikan jasmani menjadi sarana penting untuk menstimulasi kemampuan gerak dasar peserta didik agar berkembang secara optimal.

Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan jasmani dikategorikan sebagai mata pelajaran yang memiliki fungsi utama dalam menstimulasi kemampuan gerak dasar anak. Gerak dasar merupakan fondasi utama bagi perkembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks di masa selanjutnya. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani pada sekolah dasar harus dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak serta kebutuhan gerak mereka agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Dalam pembelajaran gerak dasar, guru tidak hanya mengajarkan satu jenis gerakan saja, tetapi perlu memperkenalkan berbagai jenis gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, gerak non-lokomotor, dan gerak manipulatif. Ketiga jenis gerak dasar tersebut saling berkaitan dan perlu dikembangkan secara seimbang agar kemampuan motorik anak dapat berkembang secara menyeluruh (Triaji, 2021).

Gerak dasar lokomotor merupakan gerakan tubuh yang melibatkan perpindahan tempat dari satu posisi ke posisi lain. Gerakan ini mencakup aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Sementara itu, gerak manipulatif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dan memanipulasi objek menggunakan anggota tubuh, seperti tangan dan kaki. Gerak manipulatif sering kali melibatkan interaksi individu dengan berbagai benda yang ada di lingkungan sekitar (Fandiasto, 2021).

Keterampilan gerak lokomotor dan manipulatif memiliki peranan penting dalam perkembangan motorik anak karena melatih koordinasi, keseimbangan, kekuatan, serta kemampuan mengintegrasikan berbagai komponen gerak. Keterampilan ini saling terintegrasi untuk menciptakan performa gerak yang efektif dan dinamis. Penguasaan keterampilan tersebut sangat diperlukan agar anak mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal, baik dalam kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari.

Stimulasi keterampilan motorik sejak dini menjadi hal yang sangat krusial bagi perkembangan anak hingga dewasa. Kemampuan motorik yang

terstimulasi dengan baik akan membantu anak dalam mengembangkan keterampilan fisik yang lebih kompleks di kemudian hari, baik dalam konteks olahraga prestasi maupun aktivitas kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani pada usia sekolah dasar harus mampu memberikan stimulus gerak yang tepat dan berkelanjutan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar berbasis permainan memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik anak. Penelitian Triaji (2021) tentang model kegiatan pembelajaran gerak dasar menunjukkan bahwa penggunaan permainan dapat meningkatkan keaktifan dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta membantu siswa menguasai keterampilan gerak secara lebih efektif.

Dalam pengembangan model gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan, peneliti berupaya merancang model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia 7–8 tahun. Model pembelajaran ini dirancang agar dapat digunakan secara fleksibel oleh guru pendidikan jasmani serta dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah, baik dari segi sarana prasarana maupun lingkungan pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menciptakan suatu model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan yang mudah diterapkan oleh guru pendidikan jasmani. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mampu menciptakan model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulative berbasis permainan pada anak usis 7-8 tahun. Kemudian menjadi model pembelajaran yang sudah efektif dan layak diterapkan bagi anak usia dasar.

## **METODE**

Model penelitian yang digunakan pada penelitian model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan pada anak usia 7-8 tahun adalah jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurkan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan, langkah-langkah proses penelitian dan pengembangan menunjukan suatu siklus, yang diawali dengan adanya kebutuhan. Dalam hal ini peneliti menggunakan sampel penelitian yaitu SDN Cipinang Besar Utara 08 dan SDN Rawamangun 05.

Menurut Branch (2009) metode penelitian R&D memiliki 5 langkah, dikenal dengan pendekatan ADDIE yaitu singkatan dari *Alaysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Pada tahapan ini terdapat beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. *Analys*, pada tahap ini peneliti melakukan analisis mengenai kondisi

lingkungan, proses pembelajaran, pemahaman siswa, fasilitas penunjang pembelajaran, materi dan silabus yang ada di SDN Cipinang Besar Utara 08 dan SDN Rawamangun 05

2. *Design*, tahap ini dilakukan dengan membuat perancangan bentuk model gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan yang akan dikembangkan. Perancangan dimulai bertahap, dari kategori yang paling mudah, kemudian meningkat kategori menengah, hingga mencapai kategori sulit.
3. *Development*, peneliti menyusun model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan pada anak usia 7-8 tahun.
4. *Implementation*, setelah tahapan pengembangan selesai maka dilanjutkan validasi oleh ahli pembelajaran dan permainan. Apabila keseluruhan sudah mendapatkan persetujuan peneliti melanjutkan dengan implementasi model gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Cipinang Besar Utara 08 dan SDN Rawamangun 05. Tujuan dari implementasi ini adalah untuk mengetahui respons dan penilaian dari guru serta siswa terhadap model dan keterampilan siswa menggunakan model ini dengan penilaian pre-test dan post-test.
5. *Evaluation*, tahap ini dilakukan dengan evaluasi berbagai tantangan dan kekurangan yang dirasakan selama penerapan model pembelajaran di lapangan.

Kemudian dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument penelitian berupa lembar observasi dan soal pretes postes. Apabila data lapangan sudah didapatkan maka dilanjutkan analisis data untuk mempertimbangkan hasil penelitian di lapangan atau melihat kelayakan model.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner angket kepada objek penelitian kemudian di olah untuk diperoleh hasil. Seperti pada tabel berikut merupakan hasil uji paired sample t test SDN 05 Rawamangun sebagai berikut:

Tabel 1. Paired Sample T Test 1

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	80.125	20	3.1908	.7135
	Pre test	72.625	20	3.2946	.7367

Berdasarkan Tabel 1. Paired Samples Statistics, diketahui bahwa jumlah sampel (N) dalam penelitian ini sebanyak 20 peserta didik. Nilai rata-rata (mean) pretest yang diperoleh peserta didik adalah sebesar 72,62, sedangkan nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan menjadi 80,12. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan. Kemudian setelah itu, peneliti melakukan uji paired sample t test untuk menjawab rumusan masalah penelitian dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Paired Sample T Test 2

Paired Samples Test							
Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. f (2tailed)
				Lower	Upper		
Post Test							
- Pre test	7.3500	1.9338	.4324	6.4450	8.2550	16.99819	.000

Berdasarkan tabel di atas Paired t-Test, diperoleh nilai, rata-rata selisih antara pre test dengan post test sebesar 7.3500, Standar deviasi > standar error mean, yaitu 1,9338 > 0.4324. 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. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan kemampuan setelah adanya perlakuan dengan model yang diterapkan. Setelah dilakukan perlakuan maka dilaksanakan tes akhir mendapatkan nilai ratarata 80,12 maka terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 7,5 dengan rumus sebagai berikut (tes akhir - tes awal).

Secara hasil adanya peningkatan dan perubahan pada siswa usia 7-8 tahun kelas 2A di SDN Cipinang Besar Utara 08 yakni pada saat dilakukan tes awal (Pre Test) dengan nilai rata-rata 72,62 saat dilakukan perlakuan atau koreksi sebanyak 3 kali pertemuan maka siswa melakukan tes akhir (Post Test) dengan hasil 80,12 yakni peningkatan sebanyak dari dilakukannya test awal. Di SDN Rawamangun 05 yakni pada saat dilakukan tes awal (Pre Test) dengan nilai rata-rata 72,62 saat dilakukan perlakuan atau koreksi sebanyak 3 kali pertemuan maka siswa melakukan tes akhir (Post Test) dengan hasil 80,12.

## **Pembahasan**

Setelah dilakukannya penelitian pengambilan data dan penilaian, dapat disimpulkan pada siswa kelas 2A di SDN Cipinang Besar Utara 08 Pagi meningkat sebanyak 92% yang dimana pada tes awal dengan nilai rata-rata 76.12 dan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 82.13 dengan jumlah siswa sebanyak 20 orang dan pada SDN Rawamangun 05 meningkat sebanyak 90% yang dimana pada tes awal dengan nilai rata-rata 72,62 dan pada tes akhir dengan nilai rata rata 80,12, dengan jumlah siswa sebanyak 20 orang.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan yang dikembangkan melalui pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE berhasil menghasilkan 15 model permainan yang bervariasi, aman, dan sesuai dengan karakteristik anak usia 7–8 tahun. Keberhasilan pengembangan ini tidak terlepas dari proses analisis kebutuhan yang dilakukan secara sistematis pada tahap awal penelitian. Pada tahap analisis kebutuhan, peneliti menemukan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar masih cenderung bersifat konvensional, kurang variasi, serta belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan gerak anak. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Naufaldi, 2025; Yahya & Hartati, 2022) yang menyatakan bahwa keterbatasan variasi model pembelajaran PJOK berdampak pada rendahnya keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran gerak dasar. Oleh karena itu, pengembangan model berbasis permainan menjadi solusi yang relevan dan kontekstual. Temuan ini di perkuat dengan hasil penelitian (Ramadhan et al., 2025) yang menyatakan jika pengembangan model pembelajaran yang aktif dan berbasis pengalaman langsung dapat meningkatkan keterampilan psikomotor, dan juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kemampuan sosial siswa.

Model yang dikembangkan dalam penelitian ini menekankan integrasi antara unsur lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dan manipulatif (melempar, menangkap) dalam satu kesatuan aktivitas permainan. Integrasi ini penting karena pada aktivitas fisik anak usia sekolah dasar, gerak lokomotor dan manipulatif jarang dilakukan secara terpisah. Alat yang digunakan dimodifikasi agar sesuai dengan kemampuan fisik anak serta meminimalkan risiko cedera. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi (Gallahue, D. L., & Ozmun, 2006) yang menekankan bahwa pembelajaran fundamental movement skills harus memperhatikan aspek keamanan dan kesiapan fisik peserta didik.

Kelayakan model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan dalam penelitian ini ditentukan melalui proses validasi oleh ahli pembelajaran PJOK dan guru praktisi. Hasil validasi menunjukkan

bahwa model berada pada kategori “layak” hingga “sangat layak” untuk digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar. Kelayakan ini mencerminkan bahwa model yang dikembangkan telah memenuhi beberapa kriteria utama, yaitu kesesuaian dengan tujuan pembelajaran, kesesuaian dengan karakteristik peserta didik, kejelasan prosedur pelaksanaan, serta kebermanfaatannya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dewi, 2022; Wibowo & Susongko, 2023) yang menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis permainan yang dirancang sesuai karakteristik perkembangan anak memiliki tingkat kelayakan yang tinggi karena pembelajaran berbasis permainan mampu menumbuhkan keterampilan kognitif, motorik kasar dan motorik halus anak.

Efektivitas model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan dianalisis melalui perbandingan hasil pretest dan posttest siswa. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan gerak dasar siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan model yang dikembangkan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan mendorong keterlibatan aktif siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar anak. Penelitian (Ramadhan et al., 2025) menunjukkan bahwa permainan modifikasi dalam pembelajaran PJOK meningkatkan keterampilan lokomotor siswa sekolah dasar secara signifikan. Penelitian (Eko, 2021; Abyudaya et al., 2025) juga menemukan bahwa pembelajaran manipulatif berbasis permainan berdampak positif terhadap koordinasi dan kontrol objek pada anak usia sekolah dasar. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada integrasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam satu model pembelajaran yang sistematis serta penggunaan pendekatan ADDIE dalam pengembangannya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan model pembelajaran PJOK yang komprehensif dan aplikatif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan rumusan masalah pertama, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan untuk anak usia 7–8 tahun berhasil dikembangkan dalam bentuk 15 variasi permainan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Model ini dirancang melalui tahapan penelitian dan pengembangan serta telah divalidasi oleh dosen ahli

permainan, dosen ahli pembelajaran, dan guru PJOK, sehingga dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan rumusan masalah kedua, model yang dikembangkan terbukti layak dan efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar, dimana di SDN Cipinang Besar Utara 08 nilai rata-rata pre-test sebesar 76,12 meningkat menjadi 82,13 (peningkatan 92%), dan di SDN Rawamangun 05 nilai rata-rata pre-test sebesar 72,62 meningkat menjadi 80,12 (peningkatan 90%). Dengan demikian, model pembelajaran berbasis permainan ini efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dan manipulatif siswa sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abyudaya, A., et al. (2025). Pengaruh pembelajaran manipulatif berbasis permainan terhadap koordinasi gerak anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 120–130.
- Arini, N., & Fajarwati, D. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 45–53.
- Dewi, R. (2022). Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan pada pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 98–107.
- Eko, S. (2021). Pembelajaran manipulatif berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(1), 33–41.
- Fandiasto, R. (2021). Konsep gerak dasar manipulatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 55–63.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Malela, R. I., Ramadhan, M. G., & Wenly, A. P. (2026). Model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan untuk anak usia 7–8 tahun di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Aktivitas (JPJA)*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja>
- Naufaldi, A. (2025). Analisis pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 9(1), 67–75.
- Ramadhan, M. G., et al. (2025). Pengembangan model pembelajaran aktif berbasis pengalaman dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 22–30.

- Triaji, A. (2021). Model pembelajaran gerak dasar berbasis permainan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 77–85.
- Wibowo, A., & Susongko, P. (2023). Kelayakan model pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 140–150.
- Yahya, M., & Hartati, S. (2022). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(1), 88–96.