

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN LARI BOLAK BALIK MEMINDAHKAN BENDA PADA ANAK KELAS 1A SD NEGERI JARAKAN

THE EFFORTS TO IMPROVE GROSS MOTOR SKILLS THROUGH THE GAME OF RUN BACK AND FORTH IN MOVING OBJECTS ON THE STUDENTS BATCH 1A OF SDN JARAKAN

Oleh: Robinson Bara Inna, PSD/PGSD, Robyn.biak23@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan lari bolak balik memindahkan benda pada anak kelas 1A SD Negeri Jarakan. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1A yang berjumlah 26 siswa. Metode pengumpulan data yaitu observasi dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pada kemampuan berlari, teknik gerak lengan dan teknik gerak. Hasil penelitian kemampuan motorik kasar terlihat pada nilai rata-rata KKM pada awalnya hanya sebesar 69% pada siklus I, meningkat pada akhir siklus II menjadi 92%. Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan lari bolak balik memindahkan benda dapat dilihat dari kondisi awal ke siklus I sebanyak 18 siswa dan dari siklus I ke siklus II sebanyak 24 siswa.

Kata kunci: kemampuan motorik kasar, lari bolak balik memindahkan benda.

Abstract

This research aimed to improve gross motor skills through the game of run back and forth in moving objects on the students' batch 1A of SDN jarakan. This research type was class action research. The research subject was students' batch 1A which numbered 26 students. The method used in the research was by observation and documentation. Data analysis in the research used quantitative and qualitative descriptive analysis. The research result showed that the students had improvement in the run skill, arm motion technique and motion technique. The research result of the gross motor skill was seen on the KKM average score in the beginning of cycle I as 69%, then it improved in the end of cycle II into 92%. The improvement of the gross motor skill through the game of run back and forth in moving the object could be seen from the beginning condition to the cycle I was 18 students and from the cycle I to the cycle II was 24 students.

Keywords: gross motor skills , running back and forth to move the object .

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai (yang berimplikasi pada sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang dan utuh sebagai manusia, baik secara jasmani maupun rohani (Heri Rahyubi, 2014:352). Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar. Gerakan berlari adalah perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah pada lari iramanya lebih cepat dan saat-saat kedua kaki tidak menginjak tanah. Komponen motorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik dari tubuh manusia (Wira Indra Satya, 2006:16). Kemampuan dan keterampilan motorik merupakan sisi penting kehidupan karena dari sinilah manusia bisa mengekspresikan dan mengaktualisasikan potensi, bakat, kelebihan, dan talentanya. Pembelajaran motorik yang digelar di berbagai lembaga pendidikan merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi saah satu unsur utama untuk membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik dan semakin baik. Yaitu bangsa dan negara yang mampu meraih dan mewujudkan kegemilangan dan kejayaanya.

Perkembangan motorik, khususnya pada anak usia 6-7 tahun, lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak

mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika seorang anak melakukan aktivitas di dalam ruangan, maka pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, melompat, dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar namun pada perkembangan motorik kasar anak kelas 1A SD Negeri Jarakan yang seharusnya sudah terampil kemampuan berlari, dalam kelincihan dan kecepatan masih banyak anak yang belum mampu melakukannya. Pada kegiatan berlari anak masih belum bisa melakukannya dengan benar.

Olahraga memberi manfaat bagi perkembangan motorik anak. Selain untuk perkembangan fisiknya, olahraga juga amat baik untuk perkembangan otak serta psikologis anak. Pengaruh gizi terhadap kecerdasan sangat mempengaruhi perkembangan motorik kasar dan halus. Untuk melakukan suatu aktivitas motorik, dibutuhkan ketersediaan energi yang cukup banyak. Tengkurap, merangkak, berdiri, berjalan, dan berlari melibatkan suatu mekanisme yang mengeluarkan energi dan protein biasanya selalu terlambat dalam perkembangan motoriknya.

Bermain berguna untuk membantu anak-anak memahami dan mengungkapkan dunianya baik dalam tahap berpikir maupun perasaan Mayke Sugianto T. (1995: 11). Bermain adalah belajar bagi anak, karena melalui bermain anak dapat meningkatkan kemampuannya dan mengembangkan dirinya. Namun, tidak semua

anak memiliki tempo yang sama dalam bermain. Ada anak yang dengan cepat dapat mengerti apa yang akan dilakukannya dengan alat permainan tertentu. Tetapi ada pula anak yang lebih lambat Marzollo & Lloyd (Mayke Sugianto T., 1995: 85). Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak sekolah dasar pada dasarnya merupakan sesuatu yang sangat berguna untuk mengembangkan keterampilan fisik, motorik, bahasa, emosi, kognitif, sosial, dan perkembangan kepribadianya. Upaya melalui bermain memberikan kesempatan pada anak untuk bereksplorasi, berkreasi, dan menemukan hal baru. Belajar menjadi lebih menyenangkan dan juga dapat mengekspresikan perasaan anak. Anak sangat suka bermain karena bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak setiap hari baik dilakukan di rumah maupun di sekolah, dengan bermain akan membuat anak senang dan memberikan kepuasan tersendiri pada anak.

Kemampuan motorik kasar bisa dikembangkan, misalnya dengan berbagai permainan yang kreatif dan menyenangkan dengan cara bermain lari bolak balik memindahkan benda. Permainan yang dimainkan di lingkungan luar ruangan sangat baik untuk perkembangan motorik kasar anak usia SD. Perkembangan kemampuan motorik kasar dapat distimulasi dengan berbagai permainan, salah satunya melalui permainan lari bolak balik memindahkan benda. Dengan melakukan permainan lari bolak balik memindahkan benda, anak secara tidak langsung akan mengembangkan kemampuan yaitu berlari. Kelebihan permainan lari bolak balik memindahkan benda yaitu kreatif dan menyenangkan, permainan yang dapat dilakukan dalam waktu singkat, dan menarik.

Menyenangkan karena kegiatannya bermain jadi anak tidak merasa bosan serta anak tidak merasa terganggu saat diteliti dalam bermain, waktu yang dibutuhkan dalam bermain 10 menit, serta menarik karena permainan lari bolak balik memindahkan benda termasuk permainan yang jarang di mainkan di sekolah SD Negeri Jarakan.

Berdasarkan hasil observasi yang ada di SD Negeri Jarakan kemampuan motorik kasar anak masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari saat anak bermain kucing dan tikus anak kurang bisa berlari dalam mengubah arah dengan cepat, sehingga banyak anak yang cepat tertangkap saat melakukan permainan tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, alat permainan luar kelas yang masih terbatas serta fasilitas yang mendukung dalam pembelajaran yang digunakan untuk mengembangkan motorik kasar anak masih sangat minim.

Selain itu guru juga dalam memberikan pembelajaran kegiatan motorik kasar kurang bervariasi yang merupakan salah satu faktor yang berdampak pada terbatasnya kemampuan motorik kasar anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yaitu melalui bermain lari bolak balik memindahkan benda.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2015 pada

semester genap tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Jarakan yang berada di Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada saat jam pembelajaran olahraga.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1A SD Negeri Jarakan tahun ajaran 2014/2015 dengan jumlah sebanyak 26 siswa, yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi.

Teknik Analisis Data

Data penelitian yang telah didapat kemudian dianalisis dengan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Deskriptif kualitatif dimaksudkan menggambarkan hasil pengamatan peneliti dan kolaborasi dengan guru olahraga tentang kemampuan berlari bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan lari bolak balik memindahkan benda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Jarakan, Panggunharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Sekolah ini memiliki enam buah ruang kelas, yakni ruang kelas I hingga kelas III berada di SD Jarakan bagian utara sedangkan kelas IV hingga kelas VI yang berada di SD Jarakan bagian selatan. Penelitian yang dilakukan bertempat di lapangan sepak bola yang

sering digunakan untuk kegiatan berolahraga anak SD Negeri Jarakan desa Kweni dengan jumlah murid kelas 1A berjumlah 26 siswa, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Penelitian ini berlangsung pada bulan April – Mei 2015.

Sebelum melakukan tindakan penelitian, peneliti melakukan pengamatan terhadap kemampuan awal motorik kasar anak. Pengamatan ini dilakukan dengan menggunakan permainan lari bolak balik memindahkan benda tetapi tanpa adanya pengarahan khusus bagi anak. Hasil persentase dari pra tindakan ini nantinya akan dibandingkan dengan persentase yang diperoleh sesudah adanya tindakan. Dengan adanya perbandingan tersebut diharapkan peningkatan kemampuan motorik kasar siswa di SD Negeri Jarakan akan lebih jelas suatu peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap seluruh anak diperoleh hasil observasi pra tindakan kemampuan motorik kasar siswa SD Negeri Jarakan Semester 2 Tahun Ajaran 2014/2015 dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Observasi Pra Tindakan dalam Persentase.

No	Aspek yang diamati	Skor	Jumlah Anak	Persentase %
1.	Kemampuan Lari	3	7	27
		2	12	46
		1	7	27
2.	Teknik Gerak Lengan	3	4	15
		2	10	38
		1	12	46
3.	Teknik Gerak Kaki	3	5	19
		2	15	57
		1	6	23

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil pra tindakan kemampuan motorik

kasar siswa di SD Negeri Jarakan pada kegiatan berlari yang sudah memenuhi kriteria dengan mendapatkan skor 3 yaitu anak yang dapat berlari dengan cepat dan melaksanakan instruksi yang diberikan oleh guru dengan benar berjumlah 7 anak dengan persentase 27% tergolong dalam kriteria kurang. Kegiatan berlari digolongkan dalam dalam kriteria kurang karena masih banyak anak yang belum mampu mengikuti instruksi yang diberikan guru dengan benar dan masih banyak anak yang lambat dalam berlari dan belum mampu berlari dengan waktu yang singkat.

Dari teknik gerak lengan, anak yang sudah memenuhi kriteria dengan memperoleh skor 3 yaitu anak yang teknik gerakan lengannya menekuk kurang dari 90 derajat, saat berlari dengan instruksi yang diberikan oleh guru berjumlah 4 anak dengan persentase 15% tergolong kedalam dalam kriteria kurang. Teknik gerak lengan digolongkan dalam kriteria kurang karena masih anak yang belum mampu mengikuti instuksi dari guru dan masih belum serius dalam mengikuti pembelajaran. Sedangkan pada teknik gerak kaki yang telah memenuhi kriteria dengan memperoleh skor 5 anak dengan persentase 19% tergolong dalam kriteria kurang. Pada teknik gerakan kaki digolongkan dalam kriteria kurang karena masih banyak anak yang belum mampu mengikuti instruksi yang di berikan oleh guru dengan benar dan masih banyak yang anak yang belum serius dalam mengikuti kegiatan pada saat bermain.

Berdasarkan data pra tindakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak pada kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki belum berkembang secara optimal. Hal ini dapat dilihat

dari hasil persentase anak yang masih rendah dalam memperoleh skor 3 dan beberapa pembelajaran di sekolah yang mengembangkan motorik kasar jarang sekali dilakukan di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi diatas peningkatan kemampuan motorik kasar anak di SD Negeri Jarakan masih rendah. Hal ini yang menjadi tujuan peneliti untuk melakukan peneliti yang bertujuan untuk meningkatkan motorik kasar anak melalui permainan lari bolak balik dengan mengumpulkan data serta informasi mengenai kemampuan motorik kasar anak. Maka peneliti membuat perencanaan untuk memperbaiki kemampuan motorik kasar anak agar lebih maksimal dalam melakukan gerakan-gerakan, yaitu dengan cara permainan lari bolak balik memindahkan benda. Permainan lari bolak balik ini dibuat sedemikian bervariasi, dengan harapan anak menjadi lebih tertarik dan lebih tertantang dalam pembelajaran motorik kasar serta kemampuan motorik kasar anak dapat berkembang secara baik.

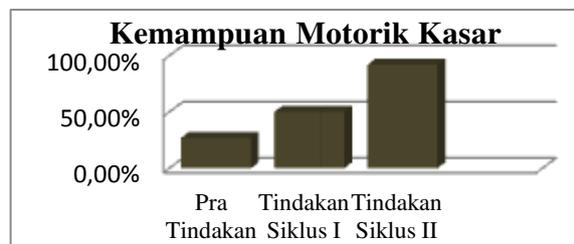
Berdasarkan hasil observasi secara langsung yang dilakukan sebelum dilaksanakan penelitian tindakan kelas bahwa kemampuan motorik kasar meliputi kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki masih rendah. Hal itu disebabkan oleh pembelajaran motorik kasar yang belum mau mengikuti kegiatan motorik kasar serta metode yang digunakan dalam setiap pembelajaran motorik kasar kurang bervariasi. Selain itu terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah yang berpengaruh dalam dalam pembelajaran motorik kasar yang belum maksimal.

Pada penelitian ini untuk mengetahui kemampuan awal dari anak maka diawali dengan

memberikan pra tindakan yang dilakukan antara peneliti dan guru olahraga mengadakan kegiatan bermain lari bolak balik memindahkan benda serta benda yang digunakan adalah botol air minum anak-anak tanpa adanya pengarahannya langsung dari guru. Anak melakukan permainannya dengan apa adanya tanpa dalam bermain sudah benar dalam melakukannya atau tidak sesuai kemampuan masing-masing anak.

Dalam mengatasi masalah yang terjadi peneliti berusaha melakukan suatu tindakan yang membuat perbaikan dan peningkatan kemampuan motorik kasar yang meliputi kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki melalui permainan lari bolak balik memindahkan benda. Pada refleksi siklus I menunjukkan adanya beberapa anak yang saat guru menjelaskan di depan, ada juga anak yang berbaris dibelakang yang tidak mendengarkan dan bermain dengan teman disamping mereka berbaris dan ada beberapa anak yang tidak memperhatikan temanya yang mendemonstrasikan cara bermain lari bolak balik memindahkan benda.

Kemampuan motorik kasar anak meningkat secara bertahap, dimana pada pra tindakan sebesar 27% anak yang kemampuan motorik kasarnya sudah baik, kemudian meningkat pada siklus I menjadi 50%, dan setelah diberikan lari zig zag sebagai variasi gerakan dalam berlari dan jumlah bola di tambah pada saat proses pembelajaran maka pada siklus II meningkat menjadi 92%.



Gambar 1. Grafik Hasil Rekapitulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak.

Pada refleksi siklus II saat guru menjelaskan tentang permainan lari bolak balik memindahkan benda yang sudah di variasikan guru membagi anak kedalam 2 kelompok yaitu kelompok 1 adalah laki-laki dan kelompok 2 adalah perempuan yang berbaris berbanjar agar tidak ada yang bermain di belakang saat guru menjelaskan dan teman yang mendemonstrasikan dalam bermain serta pada siklus II permainan lari bolak balik memindahkan benda di variasikan dengan pola lari zig zag dan benda yang digunakan adalah bola yang berwarna warni agar dapat menarik perhatian anak-anak untuk bermain.

Dari pembelajaran yang dilakukan pada tindakan siklus I yang mengalami kekurangan saat proses pembelajaran sudah teratasi pada tindakan siklus II. Hal itu dapat dilihat tercapainya indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Di samping itu beberapa anak antusias dalam mengikuti pembelajaran dan permainan yang dimainkan menyenangkan.

Berdasarkan hasil refleksi tindakan siklus II kemampuan motorik kasar anak meliputi kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki sudah mengalami peningkatan dan telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditentukan. Permainan lari bolak balik memindahkan benda juga dilakukan dalam enam

kali pertemuan. Anak selalu berusaha memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya dan berusaha memperbaiki pada pertemuan selanjutnya. Hal ini dapat dilihat anak selalu bermain lebih baik dari pertemuan sebelumnya dan membuat kemampuan motorik kasar anak yang meliputi kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki meningkat dengan baik dari pra tindakan dan sesudah dilaksanakan tindakan siklus I dan tindakan siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan lari bolak balik memindahkan benda dapat memberikan peningkatan kemampuan motorik kasar meliputi kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki dapat dilihat dalam Peningkatan yang dilakukan peneliti dari pra tindakan, tindakan siklus I, dan tindakan siklus II.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan permainan lari bolak balik memindahkan benda pada anak kelas 1A yang dilakukan di SD Negeri Jarakan dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa pada kemampuan berlari, teknik gerak lengan dan teknik gerak kaki.

Langkah-langkah dalam bermain permainan lari bolak balik memindahkan benda sehingga hasil yang diperoleh mengalami peningkatan yaitu: (1) guru memperagakan gerakan berlari dengan teknik gerak lengan dan gerak kaki membentuk 90 derajat (2) media yang digunakan menarik perhatian siswa, (3) guru memberi motivasi dengan melombakan siswa

dengan temannya saat berlari. Hasil penelitian kemampuan motorik kasar terlihat pada nilai rata-rata KKM pada awalnya hanya sebesar 69% pada siklus I, meningkat pada akhir siklus II menjadi 92%. Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan lari bolak balik memindahkan benda dapat dilihat dari kondisi awal ke siklus I sebanyak 18 siswa dan dari siklus I ke siklus II sebanyak 24 siswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disampaikan saran-saran yaitu Bagi Guru yang mempunyai permasalahan dalam aspek perkembangan motorik kasar siswa dapat menggunakan permainan lari bolak balik untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar terutama pada kemampuan berlari, teknik gerak lengan, dan teknik gerak kaki. Bagi Peneliti selanjutnya kemampuan motorik kasar siswa merupakan aspek yang penting bagi perkembangan siswa. Oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat penelitian untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Heri Rahyubi. (2014). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembeajaran Motorik. Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Referens.
- Mayke Sugianto T. (1995). *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Wira Indra Satya. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Melalui Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.