



Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor dengan *Sirkuit Game* pada Siswa Kelas II SD Negeri 8 Pakis Surabaya

Erinda Ayu Candra^{1*}, Vega Chandra Dinata², Retno Mundi³

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³SD Negeri 8 Pakis Surabaya, Indonesia

Alamat: Lidah Wetan, Jalan Kampus Lidah UNESA Surabaya 60213

*Korespondensi penulis: Ppg.erindacandra01330@program.belajar.id

Abstract. Games as an alternative that helps to improve locomotor movements in children because there are fun movement tasks, one of which is by applying circuit games in improving the basic locomotor movement skills of students in class II SDN 8 Pakis 8 Surabaya students experience an increase in locomotor movement skills (walking, running jumping), this research is a class action research where in this study using 2 cycles conducted for 2 meetings. The subjects in this study were class II C SDN 8 Pakis students totaling 20 students. The techniques used in data collection are tests, observation and documentation. Based on the results of the study, it shows that through circuit games it can improve the learning outcomes of locomotor basic movements (walking, running jumping) in class II SDN 8 Pakis Surabaya This can be seen from the percentage of completeness of learning outcomes in cycle 1 and cycle 2 increased, with a percentage of completeness of 50% in cycle 1 and a percentage of completeness of 97% in cycle 2.

Keywords: Locomotor basic movements, Circuit game, Classroom action research

Abstrak. Permainan sebagai salah satu alternatif yang membantu untuk meningkatkan gerak lokomotor pada anak karena terdapat tugas gerak yang menyenangkan, salah satunya dengan menerapkan *sirkuit game* dalam meningkatkan ketrampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas II SDN Pakis 8 Surabaya siswa mengalami peningkatan dalam ketrampilan gerak lokomotor (berjalan, berlari melompat), penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dimana dalam penelitian ini menggunakan 2 siklus yang dilakukan selama 2 kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas II C SDN 8 Pakis yang berjumlah 20 siswa. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu tes, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui *sirkuit game* dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari melompat) pada siswa kelas II C SDN 8 Pakis Surabaya Hal ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan hasil belajar di siklus 1 dan siklus 2 meningkat, dengan persentase ketuntasan 50% pada siklus 1 dan presentase ketuntasan 97% pada siklus 2.

Kata kunci: Gerak dasar lokomotor, *Sirkuit game*, Penelitian tindakan kelas

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak, Menurut Zein (2023:49) menjelaskan pendekatan pembelajaran untuk Pendidikan Jasmani tidak harus selalu pada Siswa bukan pada Guru. Tujuan pembelajaran bukan hanya untuk mempromosikan olimpiade; mereka juga membantu orang tua membesarkan anak-anak mereka

secara pribadi dan diam-diam. Agar efektif dan menarik, pengajaran di kelas harus diselenggarakan dengan kebutuhan siswa, lingkungan, dan sumberdaya yang tersedia.

Salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani kelas II SDN Pakis 8 Surabaya adalah gerak lokomotor (berjalan, berlari dan melompat), Menurut Agus (2016: 229) Dalam salah satu pembelajaran dalam pendidikan Jasmani Dan Kesehatan terdapat materi yang berisi tentang keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar di Sekolah Dasar meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. dalam materi keterampilan gerak dasar, siswa dituntut untuk mampu menguasai beberapa keterampilan gerak dasar. Gerak dasar yang paling sering dilakukan oleh anak dalam setiap aktivitasnya adalah gerak dasar lokomotor yang terdiri atas gerakan berjalan, berlari, melompat. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dari usia anak-anak sampai usia dewasa selalu melakukan kegiatan gerak dasar lokomotor. Didalam setiap permainan yang dilakukan oleh anak-anak terkandung unsur gerak dasar lokomotor yaitu jalan, lari melompat. Gerak lokomotor yang diajarkan pada siswa Sekolah dasar antara lain adalah jalan, lari dan lompat. Gerak berjalan menurut FKKG (Forum Kelompok Kerja Guru) PJOK (2010:3) adalah seluruh telapak kaki menempel pada lantai. Sikap pandangan ke depan, tangan lurus disamping badan dan ayunan tangan rileks. Gerak lari Tomo (2012:15) adalah gerakan kaki diangkat ke depan dan dihentakkan dengan kuat, gerakan kaki dan lengan berlawanan, gerakan kaki dan lengan harus santai sesuai dengan irama hentakan kaki dan erakan lengan dekat dengan badan dan ayunan lengan membntuk sudut 90 derajat Gerakan lompat menurut Edy (2010:22) menyatakan melompat tanpa awalan dengan tolakan dua kaki mendatar mempunyai langkahlangkah sebagai berikut, mula-mula berdiri pada sikap jongkok dan ujung kaki jinjit, lalu tangan diayun kedepan mengikuti tolakan kedua kaki. Lakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki bersamaan dan kedua lutut mengeper.

Beberapa rangkaian permainan sirkuit game harus terdiri dari beberapa cakupan gerakan seperti gerak lokomotor. Hal ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Susanti (2014) tentang permainan sirkuit game yang dikembangkan untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani siswa. Permainan tersebut dimodifikasi secara menarik dengan memberi banyak warna agar menimbulkan ketertarikan dari anak dan kesenangannya dalam melakukan permainan yang memiliki 6 pos diantaranya untuk melatih: (1) kekuatan otot kaki serta keseimbangan (2) gerak dasar lokomotor melalui aktivitas lari *zig-zag*; (3) menggunakan alat trap untuk melatih kecepatan; (4) lompat tali; (5) bolak balik berlari; dan (6) permainan engklek.

Permainan sirkuit game memiliki banyak manfaat bagi perkembangan siswa. Tidak hanya perkembangan fisik motorik tetapi juga dapat meningkatkan perkembangan kognitif,

bahasa, moral, dan sosial emosional. Untuk dapat melakukan permainan sirkuit perlu diperhatikan alat dan bahan yang dapat mendukung dalam permainan ini, Permainan sirkuit game ini dilakukan diluar kelas (outdoor), dikarenakan permainan sirkuit membutuhkan tempat yang cukup luas sehingga adanya ruang gerak yang luas akan membuat anak dapat melakukan gerak dalam permainan ini dengan baik.

Berdasarkan tes ketrampilan yang sudah pernah dilakukan sebelumnya didapatkan fakta bahwa terdapat banyak peserta didik kelas II C SDN Pakis 8 Surabaya yang masih kurang menguasai gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari dan melompat) dilihat dari sebanyak 20 peserta didik yang tuntas 10 peserta didik yang lainnya belum mencapai ketuntasan dalam melaksanakan gerak lokomotor (berjalan, berlari dan melompat), pemberian permainan sirkuit game diharapkan peserta didik mampu menguasai gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari dan melompat) pada akhirnya siswa dapat meningkatkan nilai gerak dasar lokomotor.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang berjudul peningkatan gerak dasar lokomotor dengan sirkuit game pada kelas II SDN Pakis 8 Surabaya, subyek pada penelitian tindakan kelas ini adalah kelas II C yang berjumlah 20 siswa, Secara garis besar ada 4 tahapan yang harus dilalui untuk melakukan penilaian menggunakan penelitian tindakan kelas yang pertama perencanaan, kedua pelaksanaan, ketiga pengamatan, keempat refleksi, keempat tahapan tersebut merupakan suatu unsur dalam membentuk dalam suatu siklus yaitu dengan kegiatan beruntun kemudian kembali ketahap pertama jika nilai tidak meningkat.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes ketrampilan gerak dasar lokomotor dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data foto selama kegiatan pembelajaran berlangsung, instrumen penelitian ini mengadopsi penelitian dari (lestari, 2015) dan telah dinyatakan teruji oleh dosen ahli, sehingga peneliti dapat menggambarkan fakta atau relevansi dari data yang dikumpulkan. Pada penelitian ini menggunakan analisis data pendekatan deskriptif kuantitatif. Untuk indikator keberhasilan mengacu pada Djamarah (2006), presentase indikator pencapaian keberhasilan dalam penelitian ini kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sebesar ≥ 75 dan 80% dari jumlah peserta didik sudah melebihi kriteria ketuntasan minimal tersebut.

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan nilai rata-rata kelas

$$\text{Rata-rata nilai siswa} = \frac{\sum \text{nilai semua siswa}}{\sum \text{siswa}}$$

- 2) Menentukan tingkat tuntas belajar klasikal

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\sum \text{siswa yang mendapat nilai} \geq 75}{\sum \text{siswa yang mengikuti tes}} \times 100$$

Kriteria ketuntasan Belajar

≥ 75 : Tuntas

< 75 : Tidak Tuntas

- 3) Membandingkan data kuantitatif dari siklus I, siklus II dan siklus III menggunakan grafik ketuntasan yang di olah menggunakan microsoft exel.

Setelah mengetahui nilai rata-rata, menentukan tingkat tuntas belajar dan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan siklus II. Nanti kita dapat mengetahui apakah siswa mengalami kemajuan belajar atau tidak berdasarkan hasil perbedaan antara siklus 1 sampai siklus 2.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, tujuan atau pencapaiannya adalah peningkatan gerak dasar lokomotor melalui sirkuit game kelas II C SDN pakis 8 Surabaya, target pada aspek ketrampilan gerak lokomotot (berjalan, berlari dan melompat) mendapatkan 3 atau 4 pada setiap indikator, jika peserta didik mendapatkan nilai 1 atau 2 pada setiap indikator peserta didik belum mampu mencapai nilai setiap indikator. Oleh karena itu penelitian dianggap berhasil jika peserta didik mencapai hasil belajar gerak lokomotor dengan nilai 3 atau 4 dengan nilai ketuntasan 80% atau lebih pada siklus 1. Peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran berupa modul ajar dimana dengan modifikasi permainan sirkuit game dibuat secara bertahap berdasarkan tingkat kesulitan gerakan, selaian itu dalam penelitian tindakan kelas ini dalam penelitian tintakan kelas peneliti membuat lembar observasi atau pengamatan pemebelajaran. Hasil penilaian kemampuan gerak lokomotor digambarkan sebagai berikut : Berdasarkan hasil pengamatan gerak dasar lokomotor siklus 1

Tabel 1. Kemampuan gerak dasar Lokomotor

Presestase	Jumlah Siswa	Kriteria
50%	10	Tuntas
50%	10	Belum Tuntas

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan kondisi pada saat dilaksanakan penelitian tindakan kelas siklus pertama gerak lokomotor siswa kelas II C SDN Pakis 8 Surabaya dalam gerakan lari, berjalan dan melompat, terdapat 10 siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan dengan 50% ketuntasan yang belum tuntas 10 siswa dengan 50%, ini menunjukkan bahwa nilai ketuntasan klasikal masih belum memenuhi target, sehingga tindakan lanjutan diperlukan untuk perbaikan pada siklus 2.

Peneliti menggunakan 2 Siklus untuk menerapkan tindakan untuk meningkatkan gerak lokomotor, variasi permainan sirkuit game diubah lebih sederhana hingga lebih kompleks. Program pembelajaran dibuat dengan dengan tahapan perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi, analisis dan refleksi.

Sebelum memulai siklus kedua peneliti memperbaiki Modul Ajar yang dibuat oleh peneliti berdasarkan hasil evaluasi dan kendala yang ditemukan di siklus pertama, seperti model gerakan yang digunakan dalam permainan sirkuit game dengan menurunkan tingkat kesulitan. Hal ini harus dilakukan karena beberapa siswa mengalami kesulitan dengan gerakan lari *zig-zag* dan lompatan.

Berikut tabel menunjukkan hasil penilaian kemampuan gerak dasar lokomotor menggunakan permainan sirkuit game :

Tabel 2. Kemampuan dasar lokomotor siklus 2

Preestase	Jumlah Siswa	Kriteria
97%	19	Tuntas
3%	1	Belum Tuntas

Berikut hasil hasil pengamatan siklus 2 nilai ketuntasan siswa kelas 2 C SDN Pakis 8 telah memenuhi target nilai klasikal 85%, Siswa dengan kriteria tuntas 19 Siswa memiliki presentase 97%, dan siswa dengan kriteria belum tuntas 1 siswa dengan presentase 3%.

Kemampuan gerak lokomotor siswa kelas II C SDN Pakis 8 Surabaya detelah dilakukan tindakan dan pengamatan pada siklus 1 dan siklus 2 siswa mengalami peningkatan pasa persentase tuntas materi gerak dasar lokomotor dengan menggunakan permainan sirkuit game perbandingan siklus 1 dan 2 dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi hasil gerak dasar lokomotor peserta didik

Siklus 1	Siklus 2
Tuntas %	Tuntas %
10 dengan presentase 50%	19 Dengan presentase 97%

Berdasarkan table 3 diatas setelah dilakukan penelitian tindakan kelas bertahap dari Siklus 1 dan siklus 2 kemampuan gerak dasar kelas II C SDN Pakis 8 Surabaya Mengalami peningkatan nilai ketuntasan klasikal sampai 97% pada siklus 2, hal ini menunjukkan bahwa nilai melebihi target presentase yang telah ditetapkan, walaupun dari sebanyak 19 siswa mencapai nilai ketuntasan ada 1 siswa yang belum mencapai nilai ketuntasan.



Gambar 1. Hasil keterampilan gerak dasar lokomotor semua siklus

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas II SDN Pakis 8 Surabaya merupakan tindak lanjut dari hasil observasi yang telah dilakukan. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan yakni kurang variative dan menariknya pembelajaran gerak dasar lokomotor, peneliti melakukan tindakan dengan menerapkan modifikasi permainan Sirkuit game dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas II SDN Pakis 8 Surabaya.

Pelaksanaan tindakan dengan menerapkan siklus 1 dan 32 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa. Dimana pada siklus 1 berjalan sesuai dengan rencana yang telah dirancang antara guru dengan peneliti. Hasil penilaian pada siklus 1 masih jauh dari target nilai klasikal yakni hanya 50% 10 peserta didik dinyatakan tuntas dari 20 siswa pada siklus 1. Oleh karena nilai ketuntasan belum memenuhi 80% dari jumlah peserta didik peneliti melanjutkan ke siklus 2.

Setelah dilakukan pengamatan hasil belajar lokomotor siswa, persentase nilai ketuntasan meningkat dari 10 siswa pada siklus 1 menjadi 19 siswa setelah dilaksanakannya siklus 2. Berdasarkan hasil tersebut peningkatan persentase hasil belajar gerak dasar lokomotor siswa kelas II SDN Pakis 8 Surabaya pada siklus 2 sebesar 97% , yang artinya memenuhi kriteria standar nilai ketuntasan klasikal yang sudah ditetapkan yakni sebesar 85%.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas peningkatan gerak lokomotor kelas II SDN Pakis 8 Surabaya hasilnya menunjukkan penerapan permainan sirkuit game yaang dilakukan selama 2 Siklus dapat disimpulkan bahwa penggunaan model belajar kooperatif dengan dikombinasikan permainan dapat meningkatkan hasil belajar materi gerak dasar lokomotor. Hal ini ditunjukkan dalam siklus I, presentase nilai meningkat 50%, siklus II naik 97%.

Berdasarkan temuan ini, penelitian tindakan kelas ini dapat digunakan untuk menilai kualitas setiap peserta didik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor selama

proses pembelajaran. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan untuk membantu peserta didik meningkatkan keterampilan dasar psikomotor mereka untuk mendukung kebugaran fisik dan keterampilan gerak yang mereka miliki saat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adhennin, A., & Djawa, B. Pengaruh permainan sirkuit terhadap motivasi siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 229–237.
- Aji, F. W., & Indahwati, N. (2023). Pengaruh permainan sirkuit akar pensil terhadap hasil belajar gerak dasar pencak silat kelas V SD. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 1–10.
- Ara, M. W. H., Muhammadb, H. N., & Wibowo, S. Pengembangan model pembelajaran motorik melalui permainan sirkuit “Rilo Ngale” pada siswa sekolah dasar.
- Arif, H. (2022). Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar. *Peningkatan Aktivitas Gerak Locomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan pada Siswa Sekolah Dasar*.
- Azis, P. A., Rahayu, E. T., & Kurniawan, F. (2022). Upaya meningkatkan gerak lokomotor siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran atletik melalui metode bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471.
- Barnaman, M. B., Pelupesy, M. R., & Syah, M. I. (2024). Penerapan permainan sirkuit “Rilo Ngale” terhadap peningkatan efektivitas keterampilan motorik peserta didik kelas V SDN Bubutan IV Surabaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 5952–5959.
- Dartija, D. (2017). Kemampuan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas di SD Negeri se-Kota Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 95–105.
- Dini, J. P. A. U. (2022). Pengaruh permainan gerak dasar dengan circuit training terhadap perkembangan motorik kasar anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583–6593.
- Monicha, N. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan sirkuit. *Jurnal Cikal Cendekia*, 1(1).
- Pratama, N. Y., & Hudah, M. (2020). Pendekatan permainan outbound sirkuit game dalam meningkatkan kematangan emosional dan spiritual melalui pembelajaran penjas pada siswa SMP N 1 Sumowono. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 8–13.

- Riswandi, F. N. (2021). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui pengembangan model permainan sirkuit anak usia 5-6 tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(1), 66–78.
- Rizqii, O. (2021). Pengembangan model bermain sirkuit training untuk melatih gerak dasar peserta didik kelas 1 sekolah dasar dalam mata pelajaran PJOK (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).