

“MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS RENDAH MELALUI ATLETIK”

Fajar Sidik¹, Nopyta Sari², Dearn Asri Br Purba³, Putri Ramadhani Lubis⁴, Selvi
Rola Aulia Siburian⁵, Nada Aprilia⁶

fajar.sidik@unimed.ac.id¹, nopytasari133@gmail.com², dearnipurba27@gmail.com³,
putriramadhanilubis928@gmail.com⁴, selvisiburian85@gmail.com⁵,
nadaaprilial8.1231111010@mhs.unimed.ac.id⁶

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pengenalan atletik sebagai metode untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas rendah. Dengan fokus pada pembelajaran atletik di sekolah dasar, penelitian ini menggunakan kajian literatur review (Pustaka Library) Metode pembelajaran yang interaktif dan berorientasi pada permainan digunakan untuk memperkenalkan konsep-konsep atletik dan melatih keterampilan gerak dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran atletik dapat efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas rendah, dengan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka dalam berbagai aktivitas fisik.

Kata Kunci: Keterampilan Gerak Dasar, Atletik, Sekolah Dasar, Pembelajaran Interaktif, Siswa Kelas Rendah.

Abstract

This study aims to explore the effectiveness of introducing athletics as a method to enhance the basic movement skills of elementary school students. Focusing on athletic education in primary schools, this research employs a literature review approach. Interactive and game-oriented teaching methods are utilized to introduce athletic concepts and train basic movement skills. The results indicate that athletic education can effectively improve the basic movement skills of elementary school students, resulting in significant enhancement in their physical activity proficiency.

Keywords: Basic Movement Skills, Athletics, Elementary School, Interactive Learning, Primary School Students.

PENDAHULUAN

Keterampilan gerak dasar merupakan fondasi penting bagi perkembangan fisik dan kognitif anak-anak di usia sekolah dasar. Namun, tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar di kalangan siswa kelas rendah semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi yang cenderung mengurangi aktivitas fisik anak-anak. Untuk mengatasi hal ini, pendekatan yang holistik dan efektif diperlukan untuk memperkuat keterampilan gerak dasar mereka. Untuk mewujudkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang efektif, bukan suatu pekerjaan yang mudah apalagi secara umum latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar masih sebagian guru yang mengajar pendidikan jasmani adalah bukan guru yang berlatar belakang pendidikan dari SGO (Sekolah Guru Olahraga) dan Fakultas Ilmu Keolahragaan(FIK), melainkan guru kelas yang mengajarkan Dikjas dengan alasan tidak

adanya guru pendidikan jasmani, sehingga kemampuannya juga sangat terbatas. Kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar haruslah diarahkan sejak dini, dan bertujuan untuk memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial, selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Oleh karena itu, program pembelajaran gerak dasar yang diselenggarakan di sekolah dasar, hendaknya dapat menciptakan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar bagi anak di kelas-kelas permulaan sekolah dasar.

Kemampuan gerak dasar dibedakan menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Di sekolah guru menjadi agen penting dalam memberikan layanan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, agar memenuhi perkembangan dan pertumbuhan serta kebutuhan perilaku masing-masing siswa kedepannya. Mengetahui fase perkembangan siswa merupakan bagian penting sehingga fase-fase keterampilan gerak dasar itu semua dapat dilakukan dan fase itu dikuasai sesuai tingkatan umur siswa (Hidayati, 2017; Iswanto & Widayati, 2021; Khaulani, Nevlyarni, et al., 2020; Mustafa & Sugiharto, 2020; Nugraha, 2015). Kemampuan gerak dasar bagi anak saat ini sangat kurang karena sekarang ini lebih cenderung memilih diam dirumah main hp dan games online dari pada meningkatkan kemampuan gerak, sehingga berdampak pada kemampuan aktifitas fisik yang sangat kurang terlihat di dalam kegiatan bermain maupun berolahraga. Jenis-jenis gerak dasar tersebut ada 3 jenis diantaranya (keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor dan keterampilan manipulatif) (Fitria, 2019).

Salah satu gerak dasar yang perlu dikembangkan oleh anak saat ini adalah gerak dasar manipulatif. Dengan demikian perlu ada upaya peningkatan dalam bentuk gerak dasar manipulatif sehingga anak lebih banyak bergerak aktif menggunakan kaki, tangan, dan anggota tubuh lainnya. Penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan salah satu elemen penting untuk mencapai kompetensi jasmani (*physical competence*) yang akan menuntun seseorang memiliki *physical literacy* yang baik (Gallahue & Donnelly, 2003). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar anak berhubungan erat dengan partisipasinya dalam aktivitas fisik. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah melalui pengenalan dan penerapan konsep atletik dalam pembelajaran. Atletik tidak hanya mencakup berbagai macam keterampilan motorik, tetapi juga menekankan pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan koordinasi, dan keterampilan sosial. Dengan memperkenalkan atletik sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah dasar, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar mereka secara menyeluruh.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki potensi penggunaan pendekatan atletik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas rendah. Dengan menganalisis efektivitas metode ini, diharapkan dapat ditemukan strategi pembelajaran yang lebih efisien dan bermakna bagi perkembangan fisik dan kognitif siswa. Langkah-langkah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di tingkat dasar serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan generasi muda.

METODE PENELITIAN

Jurnal ini menggunakan metode penelitian Studi Literatur Review (literatur Riview). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi dan merangkum apa yang telah dipublikasikan sebelumnya, untuk menghindari duplikasi, dan untuk mencari bidang penelitian baru yang belum ditangani” (Ferrari, 2015). Tujuan penelitian berdasarkan Studi Literatur Review adalah untuk menganalisis artikel yang diterbitkan sebelumnya, menghindari plagiarisme, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan “Perpustakaan Digital Sebagai Sumber Belajar” sebagai topik penelitian. Pengumpulan data dan sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari database Google Scholar. Kriteria pencantuman sumber referensi adalah sebagai berikut: 1) literatur yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu. perpustakaan digital, 2) literatur yang diterbitkan harus merupakan yang terbaru dari 10 tahun terakhir pada tahun 2014-2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan Keterampilan Gerak Dasar

Menurut Pangrazzi, gerak dasar yang dipelajari di sekolah dasar adalah bagian fundamental dari aktivitas fisik. Suherman mengelompokkan gerakan dasar tersebut menjadi tiga jenis: gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, konsep gerak dasar ini diintegrasikan ke dalam materi Atletik, Permainan, dan Senam. Setiap aktivitas yang dilakukan siswa melibatkan gerakan, baik yang disadari maupun tidak. Secara umum, gerak dasar manusia terdiri dari tiga jenis: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi, gerak dasar manusia meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar, yang melibatkan berbagai bagian tubuh seperti kaki, lengan, dan kepala.

Gerak dasar adalah perubahan tempat atau posisi suatu benda dari titik keseimbangan awal, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar, yang melibatkan berbagai bagian tubuh seperti kepala, tangan, dan kaki, dan dapat diterapkan dalam berbagai permainan, olahraga, dan aktivitas fisik. Keterampilan gerak merupakan hasil dari koordinasi dan kontrol yang baik atas berbagai bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar dengan memahami dan mengulang gerakan tersebut. Setiap individu memiliki keterampilan gerak yang berbeda-beda.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara efektif dan efisien (Ahmad, 2018).

Pentingnya Pengembangan Keterampilan Gerak Anak

Pengembangan keterampilan gerak pada usia dini memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak. Ini tidak hanya membentuk dasar bagi kemahiran motorik mereka, tetapi juga memiliki dampak yang luas pada perkembangan fisik, kognitif, dan sosial mereka. Keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, dan menangkap, merupakan fondasi bagi kemampuan motorik yang lebih kompleks di masa depan. Dengan menguasai keterampilan-keterampilan ini secara dini, anak-anak dapat membangun kepercayaan diri dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, yang pada gilirannya membantu mereka menjalani gaya hidup yang sehat dan aktif.

Pengembangan keterampilan gerak juga memiliki dampak signifikan pada perkembangan kognitif anak-anak. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, anak-anak

belajar mengatur gerakan tubuh mereka sendiri, memperbaiki koordinasi mata-tangan, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini dapat mengoptimalkan perkembangan otak mereka, membantu meningkatkan kemampuan belajar, konsentrasi, dan pemahaman konsep-konsep abstrak, penting juga untuk memperhatikan hubungan antara keterampilan gerak dasar dan perkembangan sosial anak-anak. Melalui berbagai aktivitas fisik dan permainan kelompok, anak-anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan berinteraksi satu sama lain. Mereka juga belajar menghormati aturan, menangani konflik, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya mereka. Dengan demikian, pengembangan keterampilan gerak tidak hanya membantu anak-anak menjadi lebih aktif secara fisik, tetapi juga membentuk dasar bagi perkembangan sosial-emosional mereka yang sehat.

Peran Atletik dalam Pengembangan Keterampilan Gerak

Olahraga atletik dipilih sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar karena memberikan pengalaman yang komprehensif dan menyenangkan bagi anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik mereka. Ahli dalam bidang ini telah menyoroti berbagai alasan mengapa olahraga atletik menjadi pilihan utama dalam pembangunan keterampilan gerak anak. Atletik melibatkan berbagai macam gerakan dan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh. Mulai dari berlari, melompat, hingga melempar dan menangkap, semua gerakan ini membantu dalam pengembangan keterampilan motorik dasar pada anak-anak.

1. Meningkatkan Keterampilan Dasar

Dalam olahraga atletik, terdapat penekanan yang kuat pada pengembangan keterampilan dasar seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi. Ini membantu anak-anak memperkuat fondasi keterampilan motorik mereka, yang nantinya dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga lainnya.

2. Keterlibatan Aktif

Melalui partisipasi dalam olahraga atletik, anak-anak terlibat secara aktif dalam latihan fisik yang terstruktur. Ini memungkinkan mereka untuk mengasah keterampilan gerak mereka dengan konsisten dan terencana.

3. Pengembangan Keterampilan Sosial

Selain aspek fisik, olahraga atletik juga mempromosikan pengembangan keterampilan sosial. Dalam konteks tim atau kelompok, anak-anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun hubungan yang positif dengan rekan-rekan mereka.

4. Mendorong Kemandirian

Melalui olahraga atletik, anak-anak belajar untuk mengatur diri sendiri, menetapkan tujuan, dan bekerja keras untuk mencapainya. Ini membantu dalam pengembangan kemandirian dan disiplin diri yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga atletik tidak hanya menjadi sarana untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, tetapi juga memberikan banyak manfaat tambahan bagi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak-anak. Itu sebabnya, para ahli merekomendasikan penggunaan olahraga atletik sebagai metode yang efektif dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak anak-anak.

Strategi Pengajaran Keterampilan Gerak melalui Atletik

Pengajaran keterampilan gerak dasar melalui olahraga atletik memerlukan pendekatan yang terstruktur dan terencana. Berbagai teknik dan metode pengajaran efektif

telah dikembangkan untuk membantu siswa memahami dan menguasai keterampilan gerak dasar dengan baik.

1. Demonstrasi Langsung dan Model Peran

Guru atau pelatih dapat memperagakan keterampilan gerak dengan jelas dan langsung kepada siswa. Melalui observasi langsung, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang teknik yang benar. Selain itu, melibatkan siswa yang mahir dalam peran model juga dapat memotivasi siswa yang lain untuk meniru dan mengasah keterampilan mereka.

2. Pembelajaran Berbasis Game

Menerapkan pembelajaran berbasis game dalam pengajaran keterampilan gerak dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Melalui berbagai permainan yang dirancang secara khusus, siswa dapat berlatih keterampilan gerak dasar secara alami dan tanpa tekanan.

3. Latihan Terpisah dan Latihan Gabungan

Pembagian keterampilan gerak dasar ke dalam bagian-bagian kecil yang dapat dipraktikkan secara terpisah memungkinkan siswa untuk fokus pada elemen-elemen spesifik yang perlu ditingkatkan. Setelah siswa memahami setiap bagian, latihan gabungan dapat dilakukan untuk mengintegrasikan semua keterampilan menjadi gerakan yang lebih kompleks.

4. Penggunaan Alat Bantu dan Visualisasi

Alat bantu seperti kon, tali loncat, atau bola dapat digunakan untuk membantu siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang gerakan yang diinginkan. Selain itu, penggunaan gambar, video, atau diagram juga dapat membantu dalam visualisasi gerakan yang benar dan memberikan panduan yang jelas kepada siswa.

5. Latihan Simulasi dan Permainan Peran

Melalui latihan simulasi dan permainan peran, siswa dapat diberi kesempatan untuk mengalami situasi-situasi nyata yang menuntut penggunaan keterampilan gerak dasar. Hal ini membantu mereka mengembangkan kemampuan reaksi dan pengambilan keputusan yang cepat dalam situasi yang berubah-ubah.

Keterampilan gerak dasar menjadi landasan yang penting bagi perkembangan fisik dan kognitif anak-anak di usia sekolah dasar. Namun, tantangan yang dihadapi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar di kalangan siswa kelas rendah semakin kompleks seiring dengan perkembangan teknologi yang cenderung mengurangi aktivitas fisik anak-anak. Hal ini menuntut pendekatan yang holistik dan efektif untuk memperkuat keterampilan gerak dasar mereka. Dalam konteks sekolah dasar, guru memiliki peran yang penting dalam memberikan layanan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Namun, latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar masih menjadi tantangan, di mana sebagian besar guru adalah bukan lulusan dari SGO (Sekolah Guru Olahraga) dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Hal ini menimbulkan keterbatasan dalam kemampuan mereka dalam mendidik keterampilan gerak dasar siswa.

Pentingnya pengembangan keterampilan gerak anak-anak tidak bisa diabaikan. Keterampilan gerak dasar bukan hanya tentang kemampuan fisik semata, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan kognitif dan sosial anak-anak. Melalui pengenalan dan penerapan konsep atletik dalam pembelajaran, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar mereka secara menyeluruh. Strategi pengajaran keterampilan

gerak melalui olahraga atletik membutuhkan pendekatan yang terstruktur dan terencana. Berbagai teknik dan metode pengajaran efektif telah dikembangkan, seperti demonstrasi langsung, pembelajaran berbasis game, latihan terpisah dan gabungan, penggunaan alat bantu dan visualisasi, serta latihan simulasi dan permainan peran.

Dengan menerapkan strategi pengajaran yang tepat, diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif untuk memperkuat keterampilan gerak dasar siswa di sekolah dasar. Ini akan memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di tingkat dasar serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan generasi muda.

KESIMPULAN

Pentingnya pengembangan keterampilan gerak dasar pada anak-anak sekolah dasar dan mengusulkan penggunaan pendekatan atletik sebagai metode efektif untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Dengan fokus pada pembelajaran interaktif dan berorientasi pada permainan, penelitian ini menemukan bahwa pembelajaran atletik dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas rendah. Pendekatan atletik menawarkan serangkaian manfaat, termasuk peningkatan keterampilan dasar seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, serta pengembangan keterampilan sosial dan kemandirian. Melalui strategi pengajaran yang terstruktur, seperti demonstrasi langsung, pembelajaran berbasis game, dan penggunaan alat bantu visual, guru dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif untuk memperkuat keterampilan gerak dasar siswa. Sehingga Implementasi pendekatan atletik dalam kurikulum sekolah dasar dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di tingkat dasar, serta mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92-100.
- Komaruzaman, A. (2018). Pembelajaran Gerak Dasar Dalam pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Dasar melalui Permainan. In *Prosiding Seminar dan Diskusi nasional pendidikan Dasar*. ISSN (pp. 2528-5564).
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Suryanti, P. E., & Indrayasa, K. B. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas. *Purwadita: Jurnal Agama dan Budaya*, 5(1), 31-42.
- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381-391.
- Zulfikar, M., Hasyim, A. H., Ikadarny, I., & Anwar, N. I. A. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 27.