

Efektivitas Pembelajaran Bermain Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Pada Anak

Muhammad Hajid Nugraha

(Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta)
hajid.nugraha@gmail.com

Bernadeta Suhartini

(Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta)
Evibudi80@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi model pembelajaran bermain yang efektif untuk membantu kemampuan gerak dasar pada anak. Metode ini memanfaatkan *literature review* dari sepuluh publikasi literatur yang diterbitkan antara 2016 dan 2022 di berbagai jurnal nasional dan internasional. Hasil temuan menunjukkan bahwa model pembelajaran bermain berdampak pada peningkatan kemampuan gerak dasar anak. Anak-anak dapat mengembangkan kemampuan geraknya melalui berbagai kegiatan bermain yang menyenangkan, dan dapat disesuaikan dengan aktivitas anak itu sendiri.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak, dengan berbagai karakteristik anak-anak, guru harus selalu berinovasi dan menyesuaikan dengan kebutuhan anak.

Kata Kunci: Pembelajaran Bermain, Kemampuan Gerak Dasar, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Anak adalah anugerah yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Mendidik dan mengajarkan anak tentang berbagai hal yang tidak diketahui hingga sampai pada tahap memahami seluruh yang ada di alam semesta. Orang tua bertugas untuk memberikan pembelajaran untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan motorik atau *motor development* merupakan perkembangan yang terjadi secara progresif dengan adanya kemampuan serta kontrol untuk bergerak melalui berbagai interaksi di antara faktor pengalaman, latihan, atau kematangan (Anggraini, 2022). Perkembangan motorik sangat penting untuk dilakukan agar anak dapat berhadapan dengan lingkungan sosial di masa yang akan datang. Perkembangan motorik yang baik dapat menghasilkan kemampuan motorik yang akan

memberikan dampak yang berarti pada kesehatan dan fungsi organ tubuh.

Berdasarkan banyak penelitian terdahulu, aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan, kognitif, emosi, dan sosial anak. Sebelum anak memasuki sekolah dasar, orang tua perlu untuk menyiapkan kemampuan kognitif, emosi dan motorik. Seringkali orangtua hanya mempersiapkan kemampuan kognitif dan emosi anak, akan tetapi untuk kemampuan motorik masih belum dipersiapkan secara maksimal.

Kemampuan gerak dasar dapat diartikan sama dengan kemampuan motorik, yang berarti tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan suatu keterampilan gerak yang luas (Supriyoko, 2018). Kemampuan gerak merupakan aktivitas yang penting bagi manusia, karena dengan bergerak, manusia dapat melakukan aktivitasnya dengan efektif dan efisien. Menurut Widiyastuti (2014) konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan pelatihan

gerak atau keterampilan gerak. Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien serta perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan (Mahfud & Yuliandra, 2020).

Keterampilan gerak diperoleh melalui latihan pembelajaran gerak. Menurut Mahfud & Yuliandra (2020), Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Masa sekolah dasar bagi anak dapat disebut sebagai masa yang ideal untuk mempelajari keterampilan gerak.

Menurut Hurlock (1991: 156), menyatakan bahwa masa kecil sering disebut sebagai masa ideal untuk mempelajari keterampilan gerak, hal disebut dikarenakan: (1) karena tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh orang dewasa, sehingga anak lebih mudah menerima semua pelajaran, (2) anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya, maka bagi anak mempelajari keterampilan baru lebih mudah, (3) secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil ketimbang ketika anak besar, oleh karena itu, mereka lebih berani mencoba sesuatu yang baru. Hal yang demikian menimbulkan motivasi yang diperlukan untuk belajar, (4) orang dewasa merasa bosan melakukan pengulangan, tetapi sebaliknya anak-anak justru menyukai yang demikian. Oleh karena itu, anak-anak bersedia mengulangi suatu tindakan hingga pola otot terlatih untuk melakukannya secara efektif, (5) anak memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih kecil ketimbang yang akan mereka miliki pada waktu mereka bertambah besar, maka mereka memiliki waktu yang lebih banyak untuk belajar menguasai keterampilan ketimbang yang dimiliki remaja atau orang dewasa.

Pembelajaran merupakan proses untuk merubah perilaku anak, proses perubahan perilaku tersebut merupakan akibat dari anak yang mampu menerima informasi, meniru, dan menguasai keterampilan yang diajarkan. Anak yang semula belum terampil, dapat menjadi terampil dengan menguasai keterampilan gerak. Dalam proses pembelajaran harus disesuaikan dengan siapa yang

akan diajarkan. Anak-anak sangat lekat dengan bermain, anak-anak tidak mampu untuk menerima pembelajaran dengan menggunakan pendekatan yang serius dan monoton. Untuk itu anak-anak harus diberikan pembelajaran yang menyenangkan agar anak mudah untuk menerimanya.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti bertujuan untuk melakukan kajian literatur untuk mengetahui lebih mendalam mengenai efektivitas model pembelajaran bermain terhadap kemampuan gerak pada anak tingkat sekolah dasar. Berdasarkan fakta dan permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah model pembelajaran bermain efektif terhadap kemampuan gerak dasar anak tingkat sekolah dasar.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kajian literatur atau *literature review*. Penelitian dilakukan dengan mencari referensi melalui berbagai jurnal, sumber teori yang relevan tentang topik yang diteliti. Topik dalam penulisan *literature review* ini adalah efektivitas model pembelajaran bermain terhadap kemampuan gerak dasar anak tingkat sekolah dasar. Adapun kriteria sampel meliputi artikel yang dipublikasikan sejak tahun 2016 hingga tahun 2022. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan kata kunci: pembelajaran bermain, kemampuan gerak dasar, sekolah dasar. Kemudian dilakukan *review* pada 10 jurnal yang berhasil dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Kepala Kolom Tabel	
	Author	Judul
1	Arif Hidayat (2017)	Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Non-Lokomotor dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar
2	Yulingga Nanda Hanief, Sugito (2017).	Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional.

No	Kepala Kolom Tabel	
	Author	Judul
3	Ike Proklamasi Agustini, Agus Tomi, I Nengah Sudjana (2016).	Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo.
4	Tomi Ripandi, Entan Saptiani, Tedi Supriyadi (2017).	Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan <i>Rounders</i> Melalui Permainan Target.
5	Dedi Putranto, Widiati Amalin Ulfah (2020).	Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Multilateral Berbasis <i>Role Playing Game</i> (RPG) Pada Siswa Sekolah Dasar
6	Eko Webiantoro, Sudradjat Wiradihardja, Sri Nuraini (2020)	Model Pembelajaran Lokomotor Usia 6-7 Tahun Berbasis Permainan.
7	Rizki Burstiando, Moh. Nur Kholis (2017)	Permainan Invasi dan Permainan <i>Netting</i> Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojoaroto Kota Kediri.
8	Widiastuti, Endang Pratiwi (2017)	Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain.
9	Rifqi Festiawan (2020)	<i>Application of Traditional Games: How Does It Affect the Children's Fundamental Motor Skills.</i>
10	Ahmad Adli (2019)	<i>Play Learning Models to Improve Basic Movement Abilities (Classroom Action Research for Class II SD Negeri 44 Palangkaraya).</i>

Bermain merupakan bagian dari anak-anak. Dengan bermain, anak akan lebih enjoy dan menikmati sesuatu hal yang penting untuk dirinya tanpa ada tekanan, sehingga anak merasa nyaman dan memahami apa yang orang tua, pelatih, dan guru sampaikan. Pembelajaran bermain selain dapat menunjang produktifitas anak dan guru, juga dapat melatih kemampuan pada diri anak.

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan Hidayat (2017) menunjukkan bahwa dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor pada anak dapat digunakan permainan kera panjat. Dapat diamati kemampuan gerak lokomotor semakin meningkat setelah menerapkan proses pembelajaran bermain kera panjat pada anak. Penelitian dibagi menjadi tahap pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Pada siklus 2 hampir seluruh siswa mengalami peningkatan gerak lokomotorik sebesar 83%

Penelitian Hanief dan Sugito (2017) menunjukkan bahwa permainan tradisional mempengaruhi perkembangan gerak dasar siswa. Permainan tradisional terdapat unsur gerak dasar seperti lokomotor, non-lokomotor dan manipulasi. Pada penelitian ini digunakan 3 jenis permainan tradisional, seperti, bakiak, benteng, dan gobak sodor. Kegiatan menggunakan permainan tradisional dapat digunakan untuk proses pembelajaran dan dapat diaplikasikan di sekolah maupun di rumah. Anak menjadi lebih tertarik dan aktif mengikuti kegiatan dengan menggunakan permainan tradisional.

Situasi yang membosankan juga dapat menghambat pembelajaran gerak pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Agustini dkk., (2016). Disebabkan karena keresahan siswa yang mengaku bosan terhadap pembelajaran pendidikan jasmani sehingga menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasarnya. Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas yang kemudian dibagi menjadi 2 siklus. Hasilnya, siswa mengalami peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dari siklus 1 hingga siklus 2 dengan keberhasilan sebesar 97%. Metode bermain yang diterapkan berhasil membuktikan teori Adi (2012) bahwa melalui aktivitas bermain, sangat tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah karena sejalan dengan dunia anak-anak yaitu bermain.

Aktivitas permainan lain juga dapat meningkatkan variasi gerak dasar, seperti pada penelitian yang dilakukan Ripandi dkk., (2017) menunjukkan bahwa pembelajaran permainan *rounders* dapat meningkatkan hasil dan variasi gerak pada siswa. Terbagi menjadi 3 siklus penelitian, tiap siklusnya selalu mengalami

peningkatan dan puncaknya pada siklus 3, siswa mengalami peningkatan gerak dasarnya sebesar 92%. Antusiasme siswa mempengaruhi hasil keterampilan gerak, karena dengan lebih antusias, siswa menjadi semangat dan mampu memahami pembelajaran yang diberikan.

Metode untuk pembelajaran anak saat ini sudah berkembang dengan berbagai macam cara. Guru dituntut untuk membuat suatu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan anak, seperti kemampuan gerak. Penelitian yang dilakukan oleh Putranto dan Ulfah (2020), menggunakan suatu pengembangan metode berbasis *role playing game*. Produk model ini awalnya di uji kan terlebih dahulu kepada ahli dan kemudian diterapkan kepada siswa. 3 orang ahli yang memvalidasi metode ini menyetujui dan selanjutnya di uji coba kepada siswa dalam 2 kelompok, yaitu kelompok kecil dan besar. Hasilnya, *role playing game* memberikan peningkatan gerak pada uji yang dilakukan, dengan persentase sebesar 88,8%. Hasil ini melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Metode ini dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa.

Webiantoro dkk., (2020) mencoba untuk membuat suatu metode pembelajaran lokomotor berbasis permainan. Berdasarkan dari hasil uji coba, produk tersebut layak untuk diberikan kepada siswa yang nantinya akan berpotensi efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak pada siswa. Burstiando dan Nurkholis (2018) juga melakukan penelitian dengan menggunakan permainan invasi dan *netting*. Telah diberikan kepada siswa untuk di uji kan dan terlihat ada peningkatan kemampuan gerak meskipun belum signifikan. Penelitian tersebut masih harus diberikan inovasi agar siswa lebih banyak bergerak dan memiliki cukup waktu untuk memperoleh pengalaman gerak yang berulang-ulang.

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti dan Pratiwi (2017), lari jarak pendek dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa. Tes dilakukan dengan 2 siklus, siklus 1 dengan rata-rata ketuntasan sebesar 50% dan siklus 2 dengan rata-rata ketuntasan sebesar 81,25%. Penerapan dengan pendekatan bermain terbukti efektif membuat suasana pembelajaran menjadi lebih aktif, menarik dan bervariasi, sehingga kemampuan gerak pada siswa menjadi lebih baik.

Penelitian yang dilakukan Festiawan (2020) tentang penerapan permainan tradisional pada pembelajaran yang berpengaruh pada kemampuan motorik anak terbukti berhasil. Permainan tradisional yang dikemas dengan menyenangkan

dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik dengan kemampuan gerak pada anak. Adil (2019) dalam penelitiannya tentang model pembelajaran bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar juga teruji efektif. Digunakan beberapa permainan dalam penelitiannya yang hasilnya sangat baik hingga 100% keberhasilan.

PENUTUP

Simpulan

Penggunaan metode aktivitas permainan adalah metode pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa, sehingga siswa dapat menikmati pembelajaran yang diberikan. Keterampilan gerak dasar pada siswa sangat dipengaruhi oleh factor luar, penting bagi guru untuk menyesuaikan metode dengan karakteristik siswa.

Saran

Dari kesimpulan yang didapat, peneliti menyarankan agar pengembangan metode pembelajaran bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak harus selalu diperbaharui, disesuaikan dengan karakteristik anak masing-masing. Guru dapat berinteraksi dengan orang tua siswa tentang apa saja yang dapat membuat siswa menjadi lebih aktif dan bergerak. Sehingga perkembangan gerak anak dapat mencapai titik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. 2012. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SD Negeri Gancang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2011/ 2012. Skripsi tidak diterbitkan. UNS: Surakarta
- Adil, A. (2019). Play Learning Models To Improve Basic Movement Abilities (Classroom Action Research for Class II SD Negeri 44 Palangka). *International Conference on Science and Advanced ...*, 1239–1249.

- <https://ojs.unm.ac.id/icsat/article/view/17895%0Ahttps://ojs.unm.ac.id/icsat/article/viewFile/17895/10540>
- 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.
- Burstiando, R., & Nurkholis, M. (2018). Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *Sportif*, 3(2), 167. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11892
- Dwi Anggraini, D. (2022). *Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini*.
- Festiawan, R. (2020). Application of Traditional Games: How Does It Affect the Children's Fundamental Motor Skills? *Jurnal MensSana*, 5(2), 157–164. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.08>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. <https://core.ac.uk/download/pdf/304741011.pdf>
- Hidayat, A. (2017). PENINGKATAN AKTIVITAS GERAK LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR DAN MANIPULATIF MENGGUNAKAN MODEL PERMAINAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9. <http://eprints.binadarma.ac.id/12912/1/Jurnal>
- UPI Fix.pdf
- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Perkembangan Anak*. (Terjemahan olah MeitasariTjandrasa dan Mushichah Zarkasih).Edisi ke 6 Jakarta : PT. GeloraAksara Pratama.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3055>
- Putranto, D., & Ulfah, W. A. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Multilateral Berbasis Role Playing Game (RPG) pada Siswa Sekolah Dasar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 17. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3532>
- Ripandi, T., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Rounders Melalui Permainan Target. *SpoRTIVE*, 2(1), 91–100.
- Supriyoko, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Anak Usia Dini Melalui Pendekatan Pembelajaran Barmain. *Research Physical Education and Sports*, 1(1), 21–25.
- Webiantoro, E., Wiradihardja, S., & Nuraini, S. (2020). Permainan., Model Pembelajaran Lokomotor Usia 6-7 Tahun Berbasis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 20–27.
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 49. <https://doi.org/10.21009/gjik.081.04>
- Widiyastuti. (2014). Belajar Keterampilan Gerak. Jakarta: FIK Universitas Negeri

Jakarta.