

## OPTIMALISASI KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR DENGAN MEMODIFIKASI SARANA PEMBELAJARAN PJOK

**Karrera Wihda Lupita, Vega Candra Dinata, Zainal Arifin**

Pendidikan Profesi Guru PraJabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi,  
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia  
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia  
UPT SD Negeri 144 Gresik, Kabupaten Gresik  
Email:karrerawihdalupita@gmail.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor peserta didik kelas 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023 dengan memodifikasi sarana pembelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh peserta didik kelas 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 28 orang yang terbagi atas 12 peserta didik putra dan 16 peserta didik putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor berdasarkan *Test Gross Motor Development-2* dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa memodifikasi sarana pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor pada peserta didik 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan gerak dasar lokomotor pada kondisi awal (105,61), siklus I (124,86), siklus II (146,25), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (40,64). Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (66,0), siklus I (78,0), siklus II (91,4), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (25,4).

**Kata Kunci :** Lokomotor, Sarana ,TGMP-2, Hasil Belajar.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to optimize the locomotor basic movement abilities of students in class 4A UPT SDN 144 Gresik for the 2022/2023 Academic Year by modifying the PJOK learning facility. This study used the Classroom Action Research (CAR) method. The data sources in this study were all class 4A students at UPT SDN 144 Gresik for the 2022/2023 academic year. The research subjects were 28 class 4A UPT SDN 144 Gresik students for the 2022/2023 academic year, which were divided into 12 male students and 16 female students. The data collection technique is through tests and measurements of locomotor basic movement abilities based on the Gross Motor Development Test and observation of the process of learning activities. The data analysis technique used in this research is descriptive based on qualitative analysis. The procedure of this research includes planning, acting, observing and reflecting. Based on the results of the research, it was concluded that modifying the learning facilities for Physical Education can optimize the basic locomotor movement abilities of UPT SDN 144 Gresik students in the 2022/2023 Academic Year. From the results of the analysis obtained there was an increase from the initial conditions to cycle I and cycle II, both from increasing locomotor basic movement abilities and the completeness score of learning outcomes. Basic locomotor movement ability in initial conditions (105.61), cycle I (124.86), cycle II (146.25), so that the increase from initial conditions to cycle II was (40.64). The completeness value of learning outcomes in the initial conditions (66.0), cycle I (78.0), cycle II (91.4), so that the increase from the initial conditions to cycle II was (25.4).*

**Keywords:** Locomotor , Facilities,TGMP-2, Learning Outcomes.

### **Pendahuluan**

Perkembangan gerak dasar merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani (Arifin, 2013). Kemampuan gerak dasar merupakan fenomena yang melekat pada masa kanak-kanak yang dapat meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak (Nusufi, 2016). Ma'mun (2022) menyatakan bahwasanya Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan anak-anak. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan gerak dasar anak (Yanti & Fridalni, 2020). Namun demikian kemampuan gerak dasar anak dapat ditingkatkan melalui latihan (Oktarifaldi et al., 2019). Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak (Rani, 2021). Gerak

lokomotor diartikan sebagai gerak yang berpindah tempat (Runesi et al., 2023). Gerak lokomotor merupakan jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh, dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya (Agustini et al., 2016). Jenis gerakan lokomotor yaitu: berjalan, berlari, meloncat, melayang dan jenis gerakan lainnya yang ditandai dengan perubahan tempat (Riyanto, 2017).

Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya (Suharnoko & Firmansyah, 2018). Namun pada kenyataannya, para siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor (Munar & Oktadinata, 2019).

Cahyati (2019) menyatakan bahwa Memodifikasi sarana pembelajaran merupakan salah satu bagian yang harus diperhatikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dikuasai siswa. Suharyan (2019) berpendapat, Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan diduga sebagai penghambat keberhasilan. Memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar. Misalnya membelajarkan lempar lembing dengan menggunakan alat bantu bola berekor, pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan tali, lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu kardus dan lain sebagainya.

Kurangnya sarana pendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan faktor yang menyulitkan guru dan siswa. Biasanya sarana pembelajaran pendidikan jasmani kurang diperhatikan oleh sekolah, bahkan dikesampingkan dibandingkan dengan sarana pembelajaran mata pelajaran lainnya. Sarana yang tidak mendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa terkadang diabaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kurangnya sarana pendukung menuntut kreativitas dan inisiatif guru PJOK untuk memanfaatkan sarana yang ada atau sarana lain agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Untuk mengetahui apakah memodifikasi sarana pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, Optimalisasi Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dengan Memodifikasi Sarana Pembelajaran PJOK pada Siswa Kelas 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Ajaran 2022/2023

## **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Arikunto (2013b) mengemukakan penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara parsipatif atau kolaboratif antara (peneliti dan guru) bekerjasama mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian

mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

**a. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah adalah siswa kelas IV UPT SD N 144 Gresik berjumlah 28 orang, terdiri dari 12 siswa putra dan 16 siswa putri. Obyek penelitian adalah kemampuan siswa dalam melakukan gerak lokomotor pada pembelajaran PJOK melalui modifikasi sarana pembelajaran PJOK.

**Tabel 1**  
**Subjek Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Putra</b>	<b>Putri</b>	<b>Jumlah</b>
IV A	12	<b>16</b>	<b>28</b>
Jumlah	12	<b>16</b>	<b>28</b>

Sumber TU UPT SDN 144 Gresik

**b. Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi atau pengamatan serta tes kemampuan gerak dasar lokomotor yang mengacu pada *Test Gross Motor Development -2 (TGMD-2)*; Ulrich, (2000) yang diterjemahkan Bakhtiar (2015). Kemampuan gerak dasar siswa dapat diketahui dengan membandingkan hasil tes kemampuan gerak dasar sebelum diberi alat bantu pembelajaran PJOK dan setelah diberi alat bantu pembelajaran PJOK.

**Tabel 2**  
**Interval dan Kategori TGMD-2**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>
Sangat Unggul	>130
Unggul	121-130
Diatas Rata-rata	111-120
Rata-rata	80-89
Dibawah Rata-rata	70-79
Rendah	<70

**c. Analisis Data**

Kemampuan gerak dasar siswa dapat diketahui dengan membandingkan hasil tes kemampuan gerak dasar sebelum diberi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dan setelah diberi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani.

**d. Prosedur Penelitian**

1. Tahap Persiapan Survey Awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau sejauh mana pembelajaran gerak dasar lokomotor diterapkan dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a) Menentukan subjek penelitian
  - b) Menyiapkan instrumen penelitian serta evaluasi
  - c) Menetapkan indikator ketercapaian ketuntasan hasil belajar siswa dengan nilai KKM 80
  - d) Menyusun rencana tindakan yang terdiri dari 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari:
    - 1) *Planning* (merencanakan modifikasi sarana pembelajaran penjas yang meliputi: jalan, lari dan lompat).
    - 2) *Acting* (memberi perlakuan dengan beberapa macam bentuk pembelajaran jalan, lari, dan lompat untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar siswa sebelum dan sesudah diberi modifikasi sarana pembelajaran penjas).
    - 3) *Observasi* (melakukan tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar siswa, apakah kemampuan gerak siswa meningkat setelah mendapat modifikasi sarana pembelajaran penjas).
    - 4) *Reflecting* (menyimpulkan tingkat kemampuan gerak siswa setelah mendapat perlakuan modifikasi sarana pembelajaran penjas dengan membandingkan kondisi awal sebelum diberi modifikasi sarana pembelajaran penjas dan sesudah diberi modifikasi sarana pembelajaran penjas).
3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan
- Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi penelitian yang terdiri atas:
- a) Kemampuan siswa terhadap proses pembelajaran
  - b) Pelaksanaan pembelajaran
  - c) Semangat dan keaktifan siswa
  - d) Tes kemampuan gerak dasar siswa
4. Tahap Analisis Data
- Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil tes kemampuan gerak dasar lokomotor siswa yang dideskriptifkan melalui hasil kualitatif.
5. Tahap Penyusunan Laporan
- Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan yang telah dilakukan selama penelitian.

Berikut adalah bagan alur penelitian tindakan kelas yang penulis lakukan :

**Gambar 1**  
**Alur Penelitian Tindakan Kelas**



Sumber: (Arikunto, 2013a)

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK melalui modifikasi sarana pembelajaran PJOK siswa kelas 4 A UPT SDN 144 Gresik Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam tindakan kelas ini peneliti menggunakan modifikasi sarana pembelajaran sebagai perlakuan. Jenis modifikasi sarana yang dipilih adalah Penggunaan Ban Sepeda dan Kardus Bekas. Data yang dikumpulkan dari hasil tes kemampuan gerak dasar lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar sebelum diberi pembelajaran PJOK dengan memodifikasi sarana pembelajaran, setelah diberi siklus 1 dan siklus 2.

### A. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Ketuntasan Hasil Belajar

Kondisi awal kemampuan gerak dasar lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik tahun pelajaran 2022/ 2023 diketahui melalui observasi dan tes kemampuan gerak dasar lokomotor yang meliputi 12 butir *Test Gross Motor Development-2* yaitu Lari, Gallop, Lompat, Leap, Loncat Horizontal, Meluncur serta TGMD dengan obyek control yaitu Memukul bola diam, dribble, menangkap, menendang, melepar atas dan menggelinding bola. Dimana ke 12 Butir TGMD-2 tersebut dilakukan tanpa menggunakan modifikasi sarana pembelajaran Tes awal kemampuan gerak dasar lokomotor tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah dari siklus I dan siklus II yang akan diberikan tindakan ada peningkatan terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor dan ketuntasan hasil belajar siswa.

**Tabel 3**

**Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar**

No	Nama	Kemampuan Gerak dasar Lokomotor	Nilai Ketuntasan Belajar
1	ACHMAD	128	80.0
2	TEGAR	114	71.3
3	AFLAH	116	72.5
4	ALISA	110	68.8
5	AKBAR	98	61.3
6	ALDO	105	65.6
7	RAFI	128	80.0
8	AZIZAH	102	63.8
9	AZRIEL	100	62.5
10	ZAHRA	99	61.9
11	BANGGAR	95	59.4
12	BELLVA	96	60.0
13	BILQIS	89	55.6
14	BIRLI	105	65.6
15	CANTYKA	104	65.0
16	CITRA	128	80.0
17	DANI	100	62.5
18	RAYNA	98	61.3
19	DEYSTA	102	63.8
20	ELGA	128	80.0
21	ELYSIA	110	68.8
22	ENJEL	94	58.8
23	FAIZ	101	63.1
24	FALE	104	65.0
25	FATIMA	102	63.8
26	FATISHA	100	62.5
27	FAVIAN	101	63.1
28	FEBI	100	62.5
	Rata-rata	105.6	66.0

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan gerak lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa, rata-rata kemampuan gerak dasar siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik yaitu 105.6 dengan kategori diatas rata-rata. Sedangkan nilai ketuntasan belajar rata-rata 66.0. Dengan keterangan 28 peserta didik yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) hanya 4 peserta didik. Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut, msing-masing aspek menuju criteria keberhasilan pembelajaran kurang.

Maka disusun sebuah tindakan untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi gerak dasar lokomotor pada peserta didik kelas 4A UPT SDN 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023, dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani. Pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

**B. Pelaksanaan Tindakan 1**

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan gerak dasar siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik, maka prosentase nilai perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat yaitu membuat siswa tertarik, tidak bosan, tidak cepat lelah dan mudah melakukannya dengan cara memodifikasi sarana pembelajaran PJOK. Pembelajaran dengan memodifikasi sarana pembelajaran merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga rasa senang muncul pada peserta didik. Pada siklus I ini diberikan tiga bentuk modifikasi sarana pembelajaran. Bentuk modifikasi sarana pembelajaran pada siklus I sebagai berikut: (1) jalan menggiring simpai atau ban, (2) lari zig-zag menggunakan kardus, (3) lompat melewati teman. Pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan memodifikasi sarana pembelajaran siklus I dilakukan selama 1 kali pertemuan yaitu 2x35 menit.

Kegiatan pada pelaksanaan tindakan I, adalah praktik gerak dasar lokomotor yaitu: melakukan 6 butir TGMD-2 tanpa alat control dengan melewati Karton, Kardus, Ban dan cone kemudian dilanjutkan TGMD-2 dengan alat control yaitu bola plastik dengan urutan 6 butir TGMD-2 yaitu Memukul bola diam, dribble, menangkap, menendang, melepar atas dan menggelinding bola

1. Diskripsi Data Hasil Setelah Tindakan I

Selama pelaksanaan siklus atau tindakan I, maka peneliti melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas 4A UPT SD N 144 Gresik, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 4A UPT SD N 144 Gresik dari Kondisi Awal ke Siklus 1**

No	Nama	Siklus I		Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 1	
		Kemampuan Gerak dasar Locomotor	Nilai Ketuntasan Belajar	Kemampuan Gerak dasar Locomotor	Nilai Ketuntasan Belajar
1	ACHMAD	140	87.5	12	7.5
2	TEGAR	128	80.0	14	8.8
3	AFLAH	128	80.0	12	7.5
4	ALISA	112	70.0	2	1.3

5	AKBAR	115	71.9	17	10.6
6	ALDO	128	80.0	23	14.4
7	RAFI	134	83.8	6	3.8
8	AZIZAH	119	74.4	17	10.6
9	AZRIEL	130	81.3	30	18.8
10	ZAHRA	128	80.0	29	18.1
11	BANGGAR	126	78.8	31	19.4
12	BELLVA	128	80.0	32	20.0
13	BILQIS	114	71.3	25	15.6
14	BIRLI	128	80.0	23	14.4
15	CANTYKA	115	71.9	11	6.9
16	CITRA	132	82.5	4	2.5
17	DANI	132	82.5	32	20.0
18	RAYNA	112	70.0	14	8.8
19	DEYSTA	115	71.9	13	8.1
20	ELGA	130	81.3	2	1.3
21	ELYSIA	140	87.5	30	18.8
22	ENJEL	128	80.0	34	21.3
23	FAIZ	117	73.1	16	10.0
24	FALE	116	72.5	12	7.5
25	FATIMA	129	80.6	27	16.9
26	FATISHA	128	80.0	28	17.5
27	FAVIAN	116	72.5	15	9.4
28	FEBI	128	80.0	28	17.5
	Rata-Rata	124,86	78,0	19.25	12.0

Berdasarkan data peningkatan kemampuan gerak lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar menunjukkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa , dari kondisi awal ke siklus I rata-rata meningkat sebesar 19,25 Sedangkan peningkatan nilai ketuntasan belajar rata-rata 12,0 atau meningkat sebesar 18,23 %. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pembelajaran pada siklus I kemampuan gerak dasar lokomotor dan ketuntasan belajar mengalami peningkatan. Pada siklus I tersebut Rata-rat kemampuan gerak dasar lokomotor adalah 124,86 dalam kategori unggul.

## 2. Analisis dan Refleksi Tindakan I

Dalam pelaksanaan tindakan I terdapat kelebihan dan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan I, adapun kelebihan dalam pelaksanaan tindakan I diantaranya: (1) siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model inovatif dengan permainan pada pemanasan dan modifikasi sarana dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lokomotor yakni: jalan, lari dan lompat, sebab

siswa merasa senang dengan kegiatan belajar dengan metode bermain dan modifikasi sarana pembelajaran sehingga siswa mudah melakukan gerakan gerak dasar lokomotor yang selama ini dianggap membosankan, melelahkan untuk melakukannya, disamping itu model pelaksanaan pembelajaran ini dianggap jarang digunakan dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada mata pelajaran pendidikan jasmani, (2) siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan menggunakan modifikasi karena sangat membantu sekali siswa dalam melakukan jalan, lari dan lompat, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah. Akan tetapi dalam pelaksanaan tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I.

Adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I tersebut adalah: (1) mayoritas siswa belum dapat mempraktekkan beberapa gerak dasar lokomotor, dalam hal ini jalan, lari dan lompat yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar, (2) saat pembelajaran jalan menggiring ban kebanyakan siswa tidak berjalan tetapi berlari, hal ini berarti siswa belum dapat melakukan gerakan yang diharapkan peneliti maupun guru (3) jarak penataan sarana pembelajaran dirasa terlalu jauh sehingga hasil lompatan siswa kurang optimal (4) kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan jalan menggiring ban, lari zig-zag dan lompat melewati teman sehingga siswa belum dapat menunjukkan kualitas gerak dasar lokomotor yang optimal dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif yakni: a) siswa diminta mengingat gerak dasar lokomotor sesuai yang telah diajarkan, b) peneliti dan kolaborator memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan gerak dasar lokomotor secara benar, c) peneliti tidak hanya berada di depan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, d) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif yakni: a) siswa diminta mengingat gerak dasar lokomotor sesuai yang telah diajarkan, b) peneliti dan kolaborator memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan gerak dasar lokomotor secara benar, c) peneliti tidak hanya berada di depan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, d) Mengurangi atau memperpendek tatanan letak sarana pembelajaran

### **C. Pelaksanaan Tindakan II**

Tindakan atau siklus II, tindak lanjut dari siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam tindakan I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai

dengan target yang ditentukan. Pelaksanaan siklus atau tindakan II mengacu pada pelaksanaan tindakan I, karena merupakan perbaikan dari tindakan I.

1. Diskripsi Data Hasil Setelah Tindakan II

Selama pelaksanaan siklus atau tindakan II, maka peneliti melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar dengan memodifikasi sarana pembelajaran PJOK pada siswa kelas 4A UPT SD N 144 Gresik, disajikan dalam bentuk table sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 4A UPT SD N 144 Gresik dari Siklus I ke Siklus 2**

No	Nama	Siklus II		Peningkatan dari Siklus I ke Siklus II	
		Kemampuan Gerak dasar Lokomotor	Nilai Ketuntasan Belajar	Kemampuan Gerak dasar Lokomotor	Nilai Ketuntasan Belajar
1	ACHMAD	160	100.0	20	12.5
2	TEGAR	149	93.1	21	13.1
3	AFLAH	136	85.0	8	5.0
4	ALISA	155	96.9	43	26.9
5	AKBAR	142	88.8	27	16.9
6	ALDO	144	90.0	16	10.0
7	RAFI	151	94.4	17	10.6
8	AZIZAH	143	89.4	24	15.0
9	AZRIEL	153	95.6	23	14.4
10	ZAHRA	145	90.6	17	10.6
11	BANGGAR	135	84.4	9	5.6
12	BELLVA	149	93.1	21	13.1
13	BILQIS	151	94.4	37	23.1
14	BIRLI	158	98.8	30	18.8
15	CANTYKA	152	95.0	37	23.1
16	CITRA	160	100.0	28	17.5
17	DANI	156	97.5	24	15.0
18	RAYNA	128	80.0	16	10.0
19	DEYSTA	141	88.1	26	16.3
20	ELGA	145	90.6	15	9.4
21	ELYSIA	144	90.0	4	2.5
22	ENJEL	149	93.1	21	13.1
23	FAIZ	128	80.0	11	6.9

24	FALE	128	80.0	12	7.5
25	FATIMA	145	90.6	16	10.0
26	FATISHA	152	95.0	24	15.0
27	FAVIAN	148	92.5	32	20.0
28	FEBI	148	92.5	20	12.5
	Rata-Rata	146,25	91,4	21.39	13,4

Berdasarkan data peningkatan kemampuan gerak lokomotor dan nilai ketuntasan hasil belajar menunjukkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa, dari kondisi awal ke siklus 1 rata-rata meningkat sebesar 21,39. Sedangkan peningkatan nilai ketuntasan belajar rata-rata 13,4. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pembelajaran pada siklus II kemampuan gerak dasar lokomotor dan ketuntasan belajar mengalami peningkatan. Dari siklus I yang peroleh nilai tuntas adalah 17 siswa menjadi 28 siswa atau semua siswa memperoleh nilai di atas KKM yang telah ditentukan. Pada siklus II tersebut Rata-rata kemampuan gerak dasar lokomotor adalah 146,23 dalam kategori sangat unggul.

## 2. Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan tindakan II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat diidentifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas lebih dari target pencapaian yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pada pelaksanaan tindakan II, adapun kelebihan pada pelaksanaan tindakan II diantaranya: (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerak dasar lokomotor yakni jalan, lari dan lompat dengan baik. Walau ada sebagian kecil siswa dapat melakukannya kurang baik atau benar, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pembelajaran dengan memodifikasi sarana pembelajaran siswa lebih tertarik dan senang melakukannya, sehingga siswa aktif dalam pembelajaran.

Akan tetapi dalam pelaksanaan tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan II, adapun kelemahan atau kekurangan dalam pelaksanaan tindakan II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang serius sehingga kegiatan pembelajaran kurang maksimal dilaksanakan, terutama siswa bercanda dan menggoda teman yang sedang mengikuti pembelajaran.

Model pembelajaran dengan memodifikasi yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik, Melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II maka Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana target yang telah ditentukan. Dan dirasa sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.

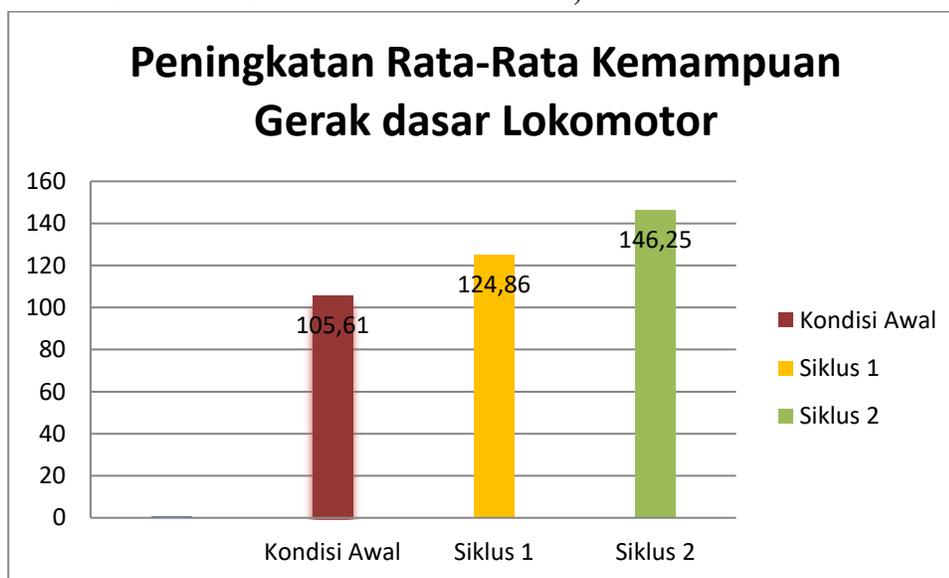
## D. Peningkatan Komponen Kemampuan Gerak Dasar dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan

**Siklus 2**

Rata-rata peningkatan komponen kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

**Grafik 1**

**Rata-rata peningkatan komponen kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik dari kondisi awal, siklus I dan siklus II**



Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal komponen gerak lokomotor siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023 sebesar 105,62, siklus I sebesar 124,86 dan siklus II sebesar 146,25 dengan presentase kenaikan sebagai berikut :

**Tabel 6**

**Presentase Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 4A UPT SD N 144 Gresik dari Siklus I ke Siklus 2**

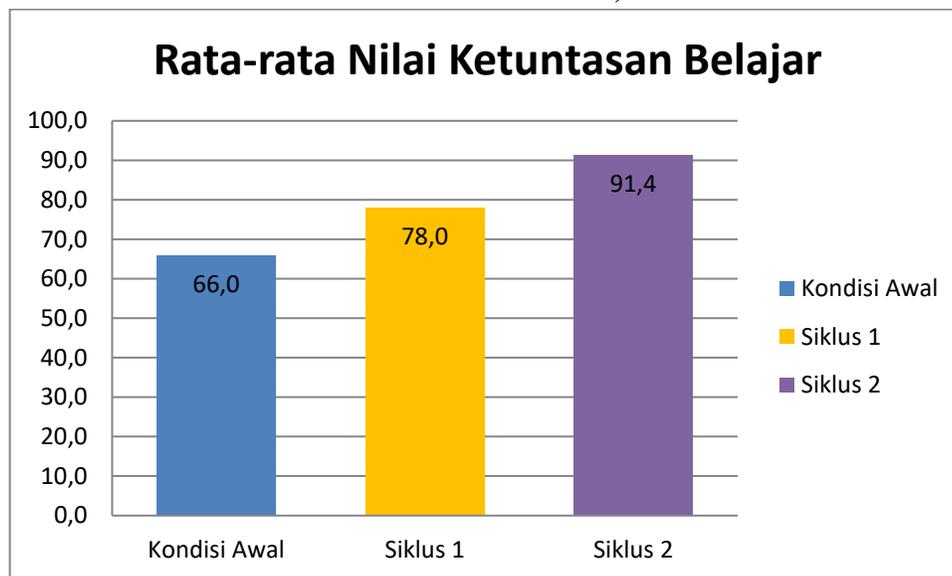
No	Kondisi Awal Ke Siklus I	Siklus 1 ke Siklus II	Kondisi awal ke Siklus 2
Rata-rata Peningkatan	19,25	21,39	40,64
Presentase Peningkatan	18%	17%	38%

**E. Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II**

Rata-rata peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa kelas 4A UPT SD N 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan disajikan dalam

bentuk Grafik sebagaiberikut:

**Grafik 2**  
**Rata-rata Peningkatan Ketuntasan Belajar Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas 4A**  
**UPT SDN 144 Gresik Dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II**



Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal nilai ketuntasan belajar gerak lokomotor siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023 sebesar 66,0, siklus I sebesar 78,0 dan siklus II sebesar 91,4 dengan presentase kenaikan sebagai berikut :

**Tabel 7**  
**Presentase Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Nilai Ketuntasan**  
**Hasil Belajar Siswa Kelas 4A UPT SD N 144 Gresik dari Siklus I ke Siklus 2**

No	Kondisi Awal Ke Siklus I	Siklus 1 ke Siklus II	Kondisi awal ke Siklus 2
Rata-rata			
Peningkatan	12.0	13.4	25.4
Presentase			
Peningktan	18%	17%	38%

Sedangkan ketuntasan hasil belajar kelas 4A UPT SD N 144 Gresik tahun pelajaran 2022/2023 dari kondisi awal siklus I dan siklus II disajikan disajikan dalam bentuk Tabel sebagaiberikut:

**Tabel 8**  
**Rentang Nilai Ketuntasan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas 4A UPT SD N 144 Gresik**  
**dari Siklus I ke Siklus 2**

No	Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa Tuntas Tindakan Awal	Jumlah Siswa Tuntas Siklus I	Jumlah Siswa Tuntas Siklus II
1	91-100	Baik Sekali	Tuntas	0		
2	80-90	Baik	Tuntas	4	17	15
3	70-79	Perlu Perbaikan	Tidak Tuntas	2	11	13
4	60-69	Kurang	Tidak Tuntas	19		
5	<60	Sangat Kurang	Tidak Tuntas	3		
<b>Jumlah</b>				28	28	28

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada setiap tindakan terjadi peningkatan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan hasil belajar yaitu 4 siswa dalam kategori tuntas pada tindakan awal, 17 siswa dengan criteria tuntas pada tindakan siklu I serta pada siklus II semua siswa mencapai ketuntasan belajar dengan 13 Siswa kategori baik dan 15 siswa kategori sangat baik.

### Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Pelajaran 2022/2023 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan diperoleh simpulan yaitu memodifikasi sarana pembelajaran penjas dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas 4A UPT SDN 144 Gresik Tahun Pelajaran 2022/2023

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awalke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan gerak dasar maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan gerak dasar lokomotor pada kondisi awal (105,61), siklus I(124,86), siklus II (146,25), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (40,64). Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (66,0), siklus I (78,0), siklus II (91.4), sehingga peningkatan dari kondisi awal hinggasi siklus II sebesar (25,4).

## BIBLIOGRAFI

- 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).
- Arifin, B. (2013). Pengembangan gerak dasar renang untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 1(1), 1–8.
- Arikunto. (2013a). *Prosedur Penelitian*.
- Arikunto, S. (2013b). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Bakhtiar, M. I. (2015). Pengembangan video ice breaking sebagai media bimbingan konseling dalam meningkatkan keterampilan sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*.
- Cahyati, N. N., & Hariyanto, E. (2019). Survei Sarana dan Prasarana Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Pasuruan. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 111–120.
- Ma'mun, S., & Asroriyah, A. (2022). Analisis Gerak Dasar Fundamental Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Ciharang Jaya Kecamatan Cisata. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 141–147.
- Munar, H., & Oktadinata, A. (2019). Sosialisasi Sosialisasi Manfaat Keterampilan Motorik Kasar Terhadap Perkembangan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(2), 78–82.
- Nusufi, M. (2016). Hubungan kemampuan motor ability dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 1–10.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa Usia 7 sampai 10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190–200.
- Rani, Y. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien pada Siswa Kelas VI SDK Waepana Kecamatan Soa Kabupaten Ngada. *Warta Pendidikan/ E-Journal*, 5(9), 4–9.
- Riyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Lari 40 Meter Melalui Metode Picture and Picture kelas IIA SDS Kristen Kanaan Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(3).
- Runesi, S., Wijaya, I. N. W. E., Siagian, F. R. D., & Louk, M. J. H. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Takraw Melalui Pendekatan Permainan Jala Hip Hop Pada Siswa Kelas

V SD Inpres Fatufeto 2 Kupang. *Jurnal Sport & Science* 45, 5(1), 9–16.

Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan model pembelajaran melompat melalui permainan lompat cermin untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158.

Suharyan, H. (2019). Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 47–56.

Ulrich, W. (2000). Reflective practice in the civil society: the contribution of critically systemic thinking. *Reflective Practice*, 1(2), 247–268.

Yanti, E., & Fridalni, N. (2020). Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 11(2), 225–236.

---

**Copyright holder:**

Karrera Wihda Lupita, Vega Candra Dinata, Zainal Arifin (2023)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

