



Pembelajaran berbasis media kreatif untuk gerak lokomotor siswa sekolah dasar

Fatkul Imron¹, Widha Srianto²

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Indonesia¹

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Indonesia²

Email: imronfatkhul@gmail.com¹, widha.srianto@gmail.com²

Abstrak

Inovasi pembelajaran merupakan salah satu syarat utama tercapainya kualitas pembelajaran. Guru harus mampu mendesain pembelajaran yang berkualitas dengan berbagai macam inovasi dan kreativitas. Rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran merupakan salah satu akibat dari rendahnya inovasi dan kreativitas desain pembelajaran yang dikembangkan oleh guru. Desain pembelajaran berbasis media kreatif adalah salah satu alternatif bagi para guru pendidikan jasmani untuk menyampaikan pembelajaran yang berkualitas. Guru dapat menganalisa terlebih dahulu karakteristik siswa, memanfaatkan media kreatif, untuk mencapai tujuan pembelajaran sehingga siswa dapat berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Media kreatif yang dikembangkan dapat memanfaatkan media-media yang tidak terpakai seperti kardus, kalender dan media lain yang dapat dikembangkan secara kreatif sesuai dengan tujuan materi yang diajarkan. Pemanfaatan media kreatif yang dikembangkan oleh guru bertujuan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan motivasi tinggi dan terlibat aktif dalam aktivitas pembelajaran yang disajikan dalam bentuk permainan. Siswa secara tidak langsung mempraktikkan materi gerak lokomotor khususnya aktivitas berlari dan melompat yang didesain dalam bentuk permainan dengan tujuan pengembangan aspek kerjasama, kompetisi, kebugaran dan keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: pembelajaran penjas, permainan media kreatif, gerak lokomotor

Abstract

Learning innovation is one of the main requirements for achieving quality learning. Teachers must be able to design quality learning with a variety of innovations and creativity. The low motivation of students in participating in learning is one result of the low innovation and creativity of learning design developed by the teacher. The design of creative media-based learning is an alternative for physical education teachers to deliver quality learning. The teacher can analyze in advance the characteristics of students, utilize creative media, to achieve learning goals so students can actively participate in learning. Creative media developed can utilize unused media such as cardboard, calendars and other media that can be developed creatively in accordance with the objectives of the material being taught. The use of creative media developed by teachers aims so that students can take part in high-motivation learning and be actively involved in learning activities presented in the form of games. Students indirectly practice locomotor motion material especially running and jumping activities designed in the form of games with the aim of developing aspects of

cooperation, competition, fitness and skills in accordance with the objectives of physical education learning.

Keywords: *penjas learning, creative media games, locomotor motion*

How To Cite : Imron, F & Srianto, W. (2019). Pembelajaran berbasis media kreatif untuk gerak lokomotor siswa sekolah dasar. Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains), 1 (1), 59-65.

PENDAHULUAN

Pendidikan tidaklah mungkin terlepas dari proses “Pembelajaran”. Pembelajaran merupakan sebuah upaya untuk mencapai kompetensi, aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), atau pun keterampilan (skill motorik) tertentu. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang mempunyai materi pokok yaitu: Penguasaan gerak multilateral, Atletik, Senam (uji diri), Permainan, Akuatik, Out door Class (aktivitas lingkungan) dan Materi kesehatan (Depdiknas, 2008: 38-43

Gerak lokomotor merupakan pokok bahasan PJOK pada kelas 3 SD sebagaimana tercantum dalam pedoman kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) program pembelajaran sekolah dasar mata pelajaran PJOK tahun 2008. Materi PJOK ini merupakan materi yang telah disampaikan di materi kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3).

Dari kenyataan pembelajaran PJOK di SD di Wilayah Kecamatan Laweyan Surakarta, siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran olahraga sehingga keaktifan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran sangat minim. Hal tersebut dipengaruhi oleh perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik dan minimnya media kreativitas.

Melalui pembelajaran yang memanfaatkan media kreatif guru tidak hanya dituntut untuk mengajar, menyampaikan materi, dan memberi komando pada siswa untuk bergerak akan tetapi unsur perencanaan, pengemasan, penyajian, penyesuaian dan partisipasi

siswa menjadi hal utama dalam membuat pembelajaran yang kreatif. Guru dapat memanfaatkan media seadanya seperti kardus, kertas kalender dan juga kertas warna sebagai pembungkus box agar media pembelajaran menjadi menarik bagi siswa.

Dari latar belakang tersebut maka perlu dikembangkan desain pembelajaran dengan memanfaatkan media kreatif yang mengarah pada pengembangan 4 aspek yaitu keterampilan, kebugaran, kompetisi, kerjasama.

PEMBAHASAN

Pentingnya Kreatifitas Guru dalam Pembelajaran Penjas

Pendidikan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Undang-undang menjamin hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan, karena pendidikan merupakan proses yang harus dilaksanakan dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa agar siap menghadapi kompetisi global. Melalui pendidikan manusia dapat belajar banyak hal yang berhubungan dengan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan hal lain yang dapat mengantarkan manusia menuju kedewasaan. Bahasan pendidikan tidaklah mungkin terlepas dari proses belajar atau yang selanjutnya dinamakan “Pembelajaran”. Pembelajaran merupakan sebuah upaya untuk mencapai suatu kompetensi atau hal-hal yang dirumuskan dalam tujuan pembelajaran, baik yang berhubungan dengan aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), atau pun keterampilan (skill motorik) tertentu.

Salah satu diantara mata pelajaran yang diajarkan disekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (PJOK). PJOK mempunyai beberapa materi pokok yaitu: Penguasaan gerak multilateral, Atletik, Senam (uji diri), Permainan, Akuatik, Out door Class (aktivitas lingkungan) dan Materi kesehatan (Depdiknas, 2008: 38-43). Gerak lokomotor adalah bagian dari gerak multilateral sebagai salah satu bagian dari materi PJOK harus terkemas dan tersajikan dengan baik. Tingkat usia SD merupakan tingkat usia yang didominasi oleh masa bermain (siswa tertarik pada permainan) sehingga guru harus menyesuaikan dengan usia perkembangan siswa. Melalui permainan, anak dapat memiliki pengalaman yang sukses dan berprestasi.

Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan dan menganalisis karakteristik yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang disampaikan, sehingga keberhasilan dalam pembelajaran dapat tercapai dengan adanya partisipasi siswa untuk berkreasi, bergerak dan selalu terlibat aktif selama pembelajaran berlangsung. Gerak lokomotor merupakan pokok bahasan PJOK pada kelas 3 SD sebagaimana tercantum dalam pedoman kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) program pembelajaran sekolah dasar mata pelajaran PJOK tahun 2008. Materi PJOK ini merupakan materi yang telah disampaikan di materi kelas bawah (kelas 1, 2, dan 3).

Dari kenyataan pembelajaran PJOK di SD siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran olahraga sehingga keaktifan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran sangat minim. Hal tersebut dipengaruhi oleh perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik, disamping minimnya pengetahuan guru tentang perkembangan model dan desain pembelajaran khususnya yang terkait dengan pembelajaran PJOK. Permasalahan pembelajaran tersebut tentunya berakibat pada prestasi dan keefektifan pembelajaran

yang diikuti oleh siswa, baik yang berhubungan dengan nilai proses atau pun hasil.

Adanya kemajuan dalam bidang teknologi dapat menjadi salah satu analisa dalam rangka mencari alternatif jawaban dari permasalahan tersebut, dengan menggunakan pembelajaran yang memanfaatkan media kreatif guru tidak hanya dituntut untuk mengajar, menyampaikan materi, dan memberi komando pada siswa untuk bergerak akan tetapi unsur perencanaan, pengemasan, penyajian, penyesuaian dan partisipasi siswa menjadi hal utama yang harus ditekankan oleh guru dalam membuat pembelajaran yang kreatif. Guru dapat memanfaatkan media seadanya seperti kardus, kertas kalender dan juga kertas warna sebagai pembungkus box agar media pembelajaran menjadi menarik bagi siswa

Teori Pengembangan Pembelajaran

Beberapa pendapat tentang pengembangan pembelajaran Twelker (Yuliana & Bambang, 2010: 68) menyatakan bahwa pengembangan pembelajaran adalah yang sistematis dalam mengidentifikasi, mengembangkan dan mengevaluasi. Pengembangan pembelajaran juga dapat diartikan sebagai teknik pengelolaan dalam mencari pemecahan masalah-masalah pembelajaran atau untuk mengoptimalkan pemanfaatan sumber belajar yang ada untuk memperbaiki pendidikan.

Teori pengembangan model pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan proses pembelajaran. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan pembelajaran. Menurut Rahyubi (2012, 251-252) tujuan pembelajaran seharusnya memiliki prinsip-prinsip dasar dalam mengembangkan model, yaitu: (1) syntax, (2) social system, (3) principles of reaction, (4) support system, dan (5) instructional dan nurturant effects. Sedangkan menurut Rusman

(2013: 136) ciri model pembelajaran memiliki bagian-bagian model yang dinamakan: (1) urutan langkah-langkah pembelajaran yang dinamakan syntax, (2) adanya prinsip-prinsip reaksi, (3) sistem sosial, dan (4) adanya sistem pendukung.

Permainan dalam Pembelajaran Penjas

Istilah permainan merupakan konsep yang tidak mudah untuk dijabarkan, bahkan di dalam Oxford English Dictionary tercantum 116 definisi tentang bermain. Menurut Piaget (1951) dalam (Ismail, 2009: 24) salah satu contoh, ada ahli yang menyatakan bermain sebagai kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan. Ahli lain membantah pendapat tersebut karena ada kalanya bermain bukan dilakukan semata-mata demi kesenangan, melainkan ada sasaran yang ingin dicapai, yaitu prestasi tertentu. Menurut Goldstein (2012: 5):

Play has been defined as any activity freely chosen, intrinsically motivated, and personally directed. It stands outside 'ordinary' life, and is non-serious but at the same time absorbing the player intensely.

Diartikan bahwa permainan diidentifikasi sebagai setiap kegiatan yang dipilih secara bebas, termotivasi dari dalam diri sendiri, dan diarahkan secara pribadi. Aktivitas ini berada di luar kehidupan biasanya, dan bersifat tidak serius tetapi pada saat yang sama pemain menyerap secara intens.

Karakteristik Belajar Siswa SD

Menurut Mahabbati (2006: 4) Sekolah Dasar (SD) di Indonesia adalah jenjang paling dasar pada pendidikan formal. Ditempuh dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Sebagai pendidikan dasar, siswa sekolah dasar umumnya berusia 7-12 tahun. Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan

anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Memperhatikan tahapan perkembangan berpikir tersebut, kecenderungan belajar anak usia sekolah dasar memiliki tiga ciri, yaitu: (1) konkrit (2) integratif (3) hierarkis.

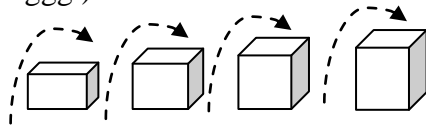
Pembelajaran Berbasis Media Kreatif untuk Meningkatkan Gerak Lokomotor

Menurut Muchsin (Kriswanto, 2010: 237) peran media pembelajaran antara lain: (1).Memperjelas penyajian materi agar tidak hanya bersifat verbal, (dalam bentuk kata-kata tertulis atau tulisan). (2).Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, daya dan indera, karena menurut para ahli kemampuan daya serap manusia dalam memahami masalah dengan panca indera yaitu: telinga (pendengaran) sebesar 13%, mata (penglihatan) sebesar 75%, hidung penciuman 3%, kulit 6%, dan lidah (rasa) 3%. (3).Penggunaan media secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sifat pasif anak didik. (4) .Menghindari kesalahan pemahaman terhadap suatu objek dan konsep. (5).Menghubungkan yang nyata dengan yang tidak nyata.

Media pembelajaran berbasis media kreatif adalah sebuah model pembelajaran yang inovatif dengan menggunakan berbagai macam peralatan seperti kardus, kertas kalender dan juga kertas warna sebagai pembungkus box agar media pembelajaran menjadi menarik bagi siswa. Tujuan dari penerapan media pembelajaran berbasis kreatif ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak lokomotor terhadap siswa, dalam hal ini adalah siswa kelas 3 sekolah dasar (SD). Gerak lokomotor adalah gerak dari seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari, melompat. Gerak lokomotor secara sederhana yaitu: "go some where" yaitu bergerak melintasi ruang dan jarak dengan berlari, skipping, melompat, memutar berjalan, berjingkat.

1. **Balok bertingkat**, (Siswa melompati balok dengan ketinggian berbeda dari

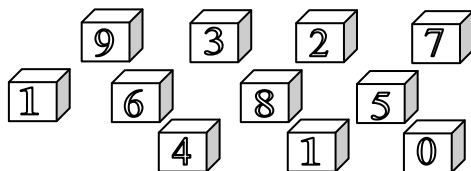
tingkat rendah ketingkat yang semakin tinggi)



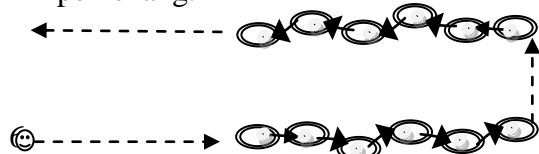
- Ring jump 1**, (*tumpuan 2 kaki*), (Siswa melompat ke ring /lingkaran gelang, yang disusun dengan jarak tertentu dengan tumpuan dua kaki)



- Ring jump 2**, (*tumpuan 1 kaki*), (Siswa melompat ke ring /lingkaran gelang, yang disusun dengan jarak tertentu menggunakan tumpuan satu kaki /kaki yang terkuat)
- Balok bernomor**, Siswa melompati balok atau kardus yang tersebar di berbagai tempat, setiap melompati satu kardus/box, pelompat mengambil nomor yang tersedia di box, jumlah box ada 10, sehingga setelah melompati semua box/ kardus, pelompat harus mempunyai nomor 1 s/d 10

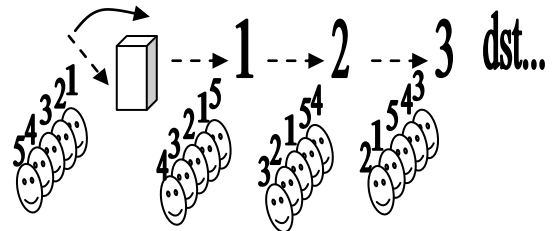


- Ring sirkuit**, siswa melakukan lari kemudian lompat-lompat pada sirkuit yang dibuat dengan ring-ring/lingkaran kemudian lari kesirkuit berikutnya, dan lari ke titik finish, siswa yang dapat menyelesaikan sirkuit paling cepat menjadi pemenang.

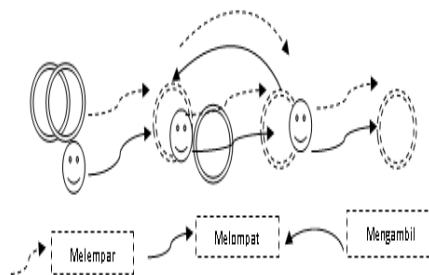


- Siswa dibentuk dalam kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Kemudian kelompok tersebut dilombakan dengan cara memindahkan balok dari titik I s/d titik V, saat memindahkan balok pada

setiap titik semua anggota kelompok harus melompati balok tersebut secara berurutan, kemudian siswa yang berada diposisi paling belakang memindahkan balok yang dilompati ke titik berikutnya, begitu seterusnya sampai selesai pada titik V. Kelompok yang paling cepat sampai titik V menjadi pemenang.



- Ring estafet**, (Siswa dibentuk dalam kelompok sejumlah 8-10 orang, kemudian baris berbanjar, siswa pertama melompat kedepan dengan menggunakan 2 (dua) ring, ring pertama dilemparkan kedepan dengan jarak sesuai kemampuan lompatnya, kemudian melompat, ring kedua dilemparkan kedepan kemudian melompat, saat berada dalam lingkaran ring kedua, siswa mengambil ring 1 tanpa keluar dari dalam ring, kemudian melemparkannya kedepan lagi dan lompat, dst...sampai dengan jarak yang ditentukan. Jika siswa telah selesai pada jarak terakhir, siswa memberikan ring kepada teman dibelakangnya



- Balok tangga**, siswa dibentuk dalam dua kelompok, kemudian siswa melompati balok yang telah disusun membentuk sirkuit tangga, kelompok A melompat dari ujung A dan kelompok B melompat dari ujung B,

kemudian saat bertemu ditengah-tengah siswa dari kelompok A dan B melakukan suit, yang menang melanjutkan dan yang kalah mundur, kelompok yang kalah segera menyusul agar lawan tidak dapat menyelesaikan sampai ujung tangga lawan, dst.

10. **Balok tangga 2**, Pada permainan tahap balok tangga 2 ini, jarak balok lompatan lebih jauh dan lebih tinggi dibandingkan pada balok tangga 1, siswa dibentuk dalam dua kelompok, kemudian siswa melompati balok yang telah disusun membentuk sirkuit tangga, kelompok A melompat dari ujung A dan kelompok B melompat dari ujung B, kemudian saat bertemu ditengah-tengah siswa dari kelompok A dan B melakukan suit, yang menang melanjutkan dan yang kalah mundur, kelompok yang kalah segera menyusul agar lawan tidak dapat menyelesaikan sampai ujung tangga lawan, dst.
11. **Ring throw jump**, (Siswa dibentuk dalam kelompok sejumlah 8-10 orang, kemudian baris berbanjar siswa pertama melompat kedepan dengan menggunakan 2 (dua) ring, ring pertama dilemparkan kedepan dengan jarak sesuai kemampuan lompatnya, kemudian melompat, ring kedua dilemparkan kedepan kemudian melompat, saat berada dalam lingkaran ring kedua, siswa mengambil ring 1 tanpa keluar dari dalam ring, kemudian melemparkannya kedepan lagi dan lompat, dst...sampai dengan jarak yang ditentukan. Jika siswa telah selesai pada jarak terakhir, siswa memberikan ring kepada teman dibelakangnya. Kelompok yang selesai terlebih dahulu menjadi pemenang

KESIMPULAN

Pemahaman guru dengan konsep pembelajaran yang luas seperti model, strategi, pendekatan dan metode

pembelajaran akan berpengaruh terhadap penyajian pembelajaran yang kreatif. Pembelajaran yang disajikan dengan kreativitas dan inovasi oleh guru pendidikan jasmani dapat menjadi modal yang baik bagi pengembangan siswa. Siswa akan berkembang secara motorik, kognitif dan afektif yang baik karena guru pendidikan jasmani dapat memfasilitasi melalui penyajian pembelajaran yang menyenangkan dalam bentuk permainan dengan memanfaatkan media yang kreatif dan inovatif. Siswa dapat belajar 4 aspek dalam pembelajaran gerak lokomotor yang disajikan yaitu belajar keterampilan, kebugaran, kompetisi dan kerjasama.. Materi gerak lokomotor sebagai materi dasar perlu menjadi perhatian sehingga pada aktivitas belajar pendidikan jasmani selanjutnya siswa sudah memiliki *basic* gerak yang baik. Oleh karena itu penyajian melalui media kreatif oleh guru pendidikan jasmani menjadi hal penting sehingga siswa secara sadar terlibat aktif karena pembelajaran yang disajikan bersifat menyenangkan bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. (2006). Identifikasi anak dengan gangguan emosi dan perilaku di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 2, 2, 1858-0998.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar I-VI*. Jakarta: CV. Timur Raya.
- Erwin, S. K. (2010). *Efektivitas Belajar Mandiri dengan Menggunakan Compact Disc (CD) Pembelajaran dan Modul Matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah*. Seminar Olahraga Nasional: FIK UNY.
- Fatkhul, I. (2018) Implementasi Permainan Media Kreatif untuk Materi Gerak Locomotor Siswa Kelas 3 SD di Kecamatan laweyan Surakarta.

Jurnal Trihayu. Vol.5 No.2.
FKIP.UST.

- Goldstei, J. (2012). *Play in children's development, health and well-being*. Netherlands: Utrecht University.
- Joko, S. (2010). *Enam Hari Jago SPSS 17*. Yogyakarta : Cakrawala
- Punaji. (2010). *Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana
- Rusman. (2013). *Model-model pembelajaran: Mengembangkan profesionalisme guru Ed. 2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA.
- Yudha M. S. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik, Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.