



Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa melalui Permainan Tradisional Galah Asin

Improving Students 'Locomotor Skills Through Traditional Games of Galah Asin

Ali Budiman¹, Dewi²

^{1,2}Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No.32 B Kota Cimahi 40512,
Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar peningkatan keterampilan gerak lokomotor melalui permainan tradisional galah asin. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *One Group Pre-test-Posttest Design*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen TGMD-2 *Test Of Gross Motor Development*. Dalam penelitian ini populasi yang terlibat yaitu 209 orang dan peneliti mengambil sampel sebanyak 34 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Dari hasil penelitian ini mengalami peningkatan dengan nilai *pretest* tertinggi 39 dan nilai terendah 17 sesudah diberi pembelajaran atau perlakuan naik menjadi *posttest* nilai tertinggi 48 dan terendah 42. Dengan nilai rata-rata 45,59 maka disimpulkan bahwa keterampilan gerak lokomotor siswa melalui permainan tradisional galah asin kepada 34 peserta didik dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor selain itu siswa dapat memahami gerakan dasar dari gerak lokomotor, bermanfaat bagi pendidik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik dapat mengenal atau memahami permainan tradisional galah asin dan peserta didik lebih banyak bergerak.

Kata kunci: gerak lokomotor, permainan tradisional galah asin

Abstract

This study aims to measure how much the improvement of locomotor movement skills through the traditional game of galah asin. The method used in this research is quantitative experiment and uses the One Group Pre-test-Posttest Design research design. In this study, researchers used the TGMD-2 Test Of Gross Motor Development instrument. In this study, the population involved was 209 people and the researcher took a sample of 34 people using purposive sampling technique. From the results of this study, there was an increase with the highest pretest score of 39 and the lowest score of 17 after being given learning or treatment increased to the highest posttest score of 48 and the lowest was 42. With an average value of 45.59 it was concluded that the locomotor movement skills of students through traditional games of galah asin 34 students can improve locomotor movement skills besides that students can understand the basic movements of locomotor motion, it is useful for educators in the physical education learning process, students can recognize or understand the traditional game of galah asin and students move more.

Keywords: Locomotor Motion, Tradisional Game Galah Asin

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu ilmu dasar yang mempunyai peranan penting dalam upaya penguasaan ilmu pengetahuan dalam melatih kemampuan psikomotorik yang diajarkan secara formal di Sekolah dasar. Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan masa menentukan pertumbuhan, kemampuan fisik dan perkembangan keterampilan motorik dalam pembentukan anak itu dikemudian harinya. Aktivitas gerak atau aktivitas jasmani yang dilakukan untuk menuntut siswa agar mau bergerak dan aktif sehingga dapat menumbuhkan motivasi dan pertumbuhan jasmaninya. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar hal banyak yang berhubungan dengan afektif, kognitif dan psikomotor untuk mencapai tujuan hidup manusia (Budiman et al., 2018). Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang yang luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak dan merupakan pembelajaran untuk mendidik anak supaya mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan dan sebagainya (Jauhari et al., 2020).

Dalam pelaksanaannya, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak terlepas dari bermain, karena karakteristik siswa sekolah dasar yang gemar bermain dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Peserta didik pun sangat tertarik dan bisa meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan adanya permainan saat pembelajaran berlangsung (Fadli, 2014; Septiana et al., 2021). Kegiatan bermain memberikan efek positif untuk peserta didik contohnya menimbulkan rasa kebersamaan, percaya terhadap teman, motivasi dan kerjasama antar peserta didik yang lainnya (Hendri, 2020; Walton & Lismadiana, 2015). Sama halnya seperti yang peneliti lihat, peserta didik di sekolah dasar yang akan diteliti pun anak-anaknya gemar bermain. Di saat guru menerangkan materi pembelajaran penjas yang monoton tanpa adanya permainan peserta didik mengeluh dan tidak bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa memikirkan hasil akhir, ruang lingkup kanak-kanak merupakan ruang bermain, bermain dapat mempersatukan dua aspek baik dari kreatif maupun edukatif untuk proses pembelajaran yang lebih efektif dan efisien untuk anak (Khadijah & Armanila, 2017; Satriana, 2013; Sholikan & Sudijandoko, 2019). Bermain bagi peserta didik sekolah dasar adalah suatu kebutuhan yang pokok, seperti makan dan minum, hal ini didasarkan bahwa pada masa anak-anak waktunya sebagian digunakan untuk bermain (Rodiansah et al., 2018). Dengan bermain juga dapat digunakan sebagai alat modifikasi belajar untuk meningkatkan keterampilan peserta didik, karena keterampilan gerak tidak

mudah untuk dilakukan apalagi dalam penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar bukanlah hal mudah. (Dedi, 2016; Nurlaili et al., 2020).

Keterampilan gerak yang harus dilatih dan ditingkatkan melalui aktivitas gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar diantaranya gerak lokomotor, nonlokomotor, dan gerak manipulatif (Rezki, 2016). Gerak lokomotor mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat seperti lari cepat, lompat jauh dan cabang olahraga lainnya. Gerak lokomotor yaitu perpindahannya tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, keterampilan ini sering di kaitkan dengan keseimbangan atau kestabilan tubuh yaitu gerakan yang membutuhkan keseimbangan pada taraf tertentu. Sedangkan Gerak Non-Lokomotor yaitu tubuh tidak berpindah tempat dari satu ke yang lain. Contohnya mengangkat, merentang, melengkung, memutar dan membungkuk.

Keterampilan gerak lokomotor diartikan sebagai keterampilan berpindahnya dari satu tempat ke tempat yang lain. Keterampilan lokomotor berkembang dari kematangan peserta didik karena kematangan peserta didik itu berbeda-beda, namun pengalaman dan sering latihan juga berpengaruh dalam kematangan peserta didik. Namun permasalahan di sekolah dasar yang peneliti lihat peserta didik seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor, dikarenakan keterbatasan media pembelajaran dan guru pendidikan jasmani minim memberikan permainan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor. Sehingga hal ini mendorong peneliti untuk mencoba jenis permainan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa di Sekolah tersebut dengan permainan tradisional. gerak lokomotor merupakan gerak dasar yang menjadi fondasi untuk dipelajari sejak kanak-kanak gerak dasar tersebut antara lain: berjalan, berlari dan meloncat.

Belajar gerak dasar lokomotor bisa diterapkan dengan metode permainan atau aktivitas jasmani sehari-hari seperti berjalan, Metode permainan bisa menggunakan permainan tradisional. Namun perkembangan permainan tradisional saat ini baik di masyarakat maupun di sekolah sudah jarang diterapkan untuk aktivitas jasmani. Permainan tradisional sendiri merupakan budaya bangsa yang harus terus di dilestarikan dan akan diwariskan kepada anak-anak generasi penerus bangsa. Setiap daerah di Indonesia memiliki permainan tradisional yang tiap daerahnya memiliki permainan tradisional yang berbeda, salah satu jenis permainan tradisional di daerah Jawa Barat adalah permainan galah asin (Wiasan, 2015). Namun permainan tradisional kini semakin terkikis keberadaannya sedikit demi sedikit dikarenakan anak-anak zaman sekarang yang

tidak mengenal permainan tradisional yang ada dan banyaknya anak yang bermain gadget atau game online, padahal permainan tradisional adalah warisan dari nenek moyang (Budiman, 2021). Sama halnya seperti di Sekolah SDN Parungserab 01 yang peneliti teliti ini permainan tradisional tidak dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani, padahal permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar peserta didik. Maka dari itu untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas, maka peneliti mencoba untuk membuat penelitian berupa penerapan permainan tradisional galah asin untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah siswa SDN Parungserab 01 yang berjumlah 209 orang. Sebanyak 34 orang siswa kelas IV terpilih menjadi sampel penelitian melalui teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian menggunakan *Test Gross Motor Development-2* (TGMD-2) dari Dale A Ulrich. Test ini mencakup 12 item keterampilan objek kontrol. Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan 6 item test keterampilan lokomotor yang terdiri dari *run*, *gallop*, *hop*, *leap*, *horizontal jump*, dan *slide*. Perhitungan analisis data menggunakan SPSS versi 25.

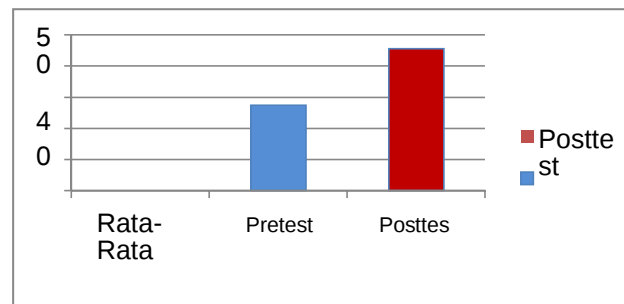
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* pada Tabel 1 dan Grafik 1 menunjukkan hasil yang berbeda antara *pretest* dan *posttest*. Rekapitulasi *pretest* adalah 27,41 untuk rata-rata, nilai *pretest* tertinggi adalah 39 dan nilai terendah adalah 17. Sedangkan rekapitulasi untuk *posttest* menunjukkan rata-rata yaitu 45,59, untuk nilai tertinggi pada *posttest* adalah 48 dan nilai terendah pada *posttest* adalah 42.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Data Hasil Penelitian		
Nilai	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah Sampel	34	34
Minimum	17	42
Maksimum	39	48
Rata-Rata	27,41	45,59



Gambar 1. Grafik Rata-Rata Skor *Pretest* dan *Posttest*

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional galah asin dapat berpengaruh pada hasil peningkatan keterampilan gerak lokomotor dikarenakan dalam permainan galah asin terdapat gerakan lokomotor seperti berlari, lompatan dan meluncur. Siswa menjadi lebih banyak bergerak dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung, siswa menjadi tahu gerakan dasar lokomotor dan daya tangkap siswanya cepat saat diberi perlakuan hal tersebut dapat dilihat pada peningkatan hasil *pretest* 27,41 dan *posttest* 45,59.

Tahap selanjutnya adalah uji hipotesis dengan menggunakan uji-T. Dalam perhitungan uji-T peneliti menggunakan *software SPSS for windows 25 version*. Uji-T dilakukan untuk menguji suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan yang telah dibuat dalam penelitian ini. Uji hipotesis mengacu pada hasil uji normalitas dan uji homogenitas, pengujian hipotesis ini menggunakan uji-T berpasangan karena akan terlihat perbedaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan kriteria signifikan 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji T

Table 2: Hash CPA						
T	Df	Test Value = 0			95% Confidence Interval of the Difference	
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference			
				Lower	Upper	
Pretest	30.333	67	.000	36.500	34.10	38.90
Posttest	24.556	67	.000	1.500	1.38	1.62

Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil peningkatan keterampilan gerak lokomotor sebelum pembelajaran menggunakan permainan tradisional galah asin dengan peningkatan peserta didik setelah pembelajaran menggunakan permainan tradisional galah asin. Sehingga dari hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran permainan tradisional galah asin dapat

meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa melalui permainan tradisional galah asin.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya peningkatan keterampilan gerak lokomotor siswa melalui permainan tradisional galah asin berkategori sangat besar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu mengulang gerakan agar siswa dapat menerapkan gerakan, mengingat gerakan dan pembelajaran dengan pendekatan bermain. Pembiasaan atau pengulangan gerakan dalam aktivitas tersebut merupakan suatu fase proses pembiasaan, dimana setiap gerakan-gerakan yang salah di dalam prosesnya pun akan dipantau dan dikoreksi oleh guru pendidikan jasmani, sehingga gerakan-gerakan lokomotor yang dilakukan siswa akan semakin baik dan semakin matang. Hasil ini sebagai tolak ukur seberapa besar memperbaiki peningkatan keterampilan gerak lokomotor siswa di SDN Parungserab 01.

Peningkatan keterampilan gerak lokomotor siswa ini diperkuat oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa aktivitas permainan tradisional mampu dan sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motoric siswa seperti keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative siswa di sekolah dasar (Sutini, 2018). Karakteristik permainan tradisional yang identic dengan permainan yang membuat siswa gembira namun di dalamnya terdapat unsur-unsur gerak motoric dasar itulah yang mampu meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatifnya (Blegur, 2016). Lebih lanjut permainan tradisional seperti permainan hadang, terompah panjang, egrang juga mampu meningkatkan aspek kondisi fisik siswa seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan (Ashari, 2019).

Dalam hal penelian ini, gerakan lokomotor yang terdapat dalam permainan galah asin adalah gerakan-gerakan seperti berlari, lompatan, dan meluncur (Amalia, 2019; Wiasan, 2015). Karakteristik permainan galah asin yang menuntut siswa untuk mampu melewati hadangan lawan menuntut siswa untuk senantiasa berlari dengan cepat dan bergerak lincah (Nugraha et al., 2016). Selain berlari, beberapa siswa pasti melakukan beberapa lompatan untuk melewati hadangan lawan atau melewati garis batas agar dapat memperoleh skor permainan, sementara kemampuan meluncur juga dibutuhkan apabila situasi pemain lawan yang menghadang berdiri tegak dan tidak ada celah untuk berlai untuk melewatinya, maka siswa melakukan teknik meluncur melewati sela-sela antara tangan dan kaki lawan yang menghadang. Aktivitas-aktivitas tersebutlah yang membuat keterampilan gerak lokomotor siswa meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dikemukakan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan Keterampilan gerak lokomotor siswa melalui permainan tradisional galah asin dapat meningkatkan gerak lokomotor siswa dan peserta didik lebih banyak bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. (2019). Integrating Learning Through Children Game:" Galah Asin", One Play, Several Disciplines. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(3), 412–418.
- Ashari, M. A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.897>
- Blegur, W. (2016). *PENERAPAN PERMAIANAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES KELAS IV SD MUHAMMADIYAH 8 DAU*. University of Muhammadiyah Malang.
- Budiman, A. (2021). *Aktivitas Olahraga Tradisional pada Kalangan Remaja di Masa Pandemi Traditional Sports Activities among Adolescents during the Covid-19 Pandemic*. 3(1), 1–8.
- Budiman, A., Juliantine, T., & Abduljabar, B. (2018). Student's Low Respect and Self-Regulation: is TPSR the Solution. *Integrating Science and Technology in Developing Sport and Physical Education. Portugal: SCITEPRES*.
- Dedi, K. (2016). Jurnal Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Fadli, Z. (2014). Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Hendri, G. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2, 171–181. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>
- Jauhari, M. N., Mambela, S., & Zakiah, Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif Di Sekolah Luar Biasa. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 63–70. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2594>
- Khadijah, & Armanila. (2017). *Bermain dan permainan anak usia dini* (M. Y. Nasution (ed.)). Perdana Publishing.
- Nugraha, H. H., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2016). Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Galah Asin. *SpoRTIVE*, 1(1), 71–79.
- Nurlaili, S., Hartatik, S., Akhwani, A., & Taufiq, M. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Malongka (Mari Lompat Angka) dalam Menyelesaikan Soal Open-Ended Materi Operasi Bilangan Kelas II SD. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 577–592. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v4i2.269>
- Rezki, R. (2016). Analisis Gerak Motorik Dasar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Journal Sport Area*, 1(1), 63.

<https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.375>

- Rodiansah, R., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Gerak Dasar Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *SpoRTIVE*, 3(1), 431–440.
- Satriana, M. (2013). Permainan Tradisional Berbasis Budaya Sunda Sebagai Sarana Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini. *Malpaleni Satriana, Volume 7*, 65–84.
- Septiana, R. A., Santosa, A., & Budiman, A. (2021). Model Pembelajaran Sepakbola bagi Anak Usia Dini. *Musamu*, 03(02), 134–140. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Sholikan, K. F. A., & Sudijandoko, A. (2019). Pengaruh olahraga Tradisional Sunda Manda (Engklek) terhadap Motorik Kasar Gerak Lokomotor Melompat pada Anak Difabel (Tunagrahita Ringan) SLB Siswa Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 219–224.
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67–77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Walton, E. P., & Lismadiana, L. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Bola Basket Bagi Anak Sd Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 29–38. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4967>
- Wiasan, R. D. (2015). Perancangan Game Galah Asin Untuk Memperkenalkan Budaya Tradisional Jawa Barat. *Jurnal. Bandung: Fakultas Seni Rupa Dan Desain–Institut Teknologi Bandung (ITB)*.