

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SDK NGEDUKELU

Skolastika Mariana Suri¹, Gabriel Ruju², Yanuarius Ricardus Natal³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

Author: Skolastika Mariana Suri

E-mail: skolastikamarianasury@gmail.com

Author: Gabriel Ruju

E-mail: berryruju@gmail.com

Author : Yanuarius Ricardus Natal

E-mail : yanuariusrichardus@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan gerak dasar lokomotor siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDK Ngedukelu. Metode yang digunakan adalah analisis melalui pendekatan kualitatif deskriptif yang melibatkan observasi, tes gerak dasar, dan rubrik penilaian sebagai instrumen utama. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran yang mengintegrasikan model pembelajaran kooperatif dan permainan modifikasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa dari awal hingga akhir penelitian, terutama pada gerakan berjalan, berlari, dan melompat. Peningkatan ini didorong oleh penerapan pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan, serta penggunaan media pembelajaran yang sesuai. Penelitian ini memberikan rekomendasi agar metode pembelajaran berbasis permainan dapat diterapkan secara rutin untuk mendukung pengembangan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Keterampilan, Gerak Locomotor, Pembelajaran PJOK

ABSTRACT

This study aims to analyze students' fundamental locomotor movement skills in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SDK Ngedukelu. The method used is descriptive qualitative analysis involving observation, fundamental movement skill tests, and assessment rubrics as the main instruments. The study was conducted in two learning cycles that integrated cooperative learning models and modified games. The results show an improvement in students' fundamental locomotor movement skills from the beginning to the end of the study, particularly in walking, running, and jumping movements. This improvement was driven by the implementation of more interactive and enjoyable learning activities, as well as the use of appropriate learning media. The study recommends that game-based learning methods be applied regularly to support the development of fundamental locomotor movement skills of elementary school students.

Keywords: Skills, Locomotor Movement, Physical Education Learning

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, motorik, serta aspek kesehatan siswa secara menyeluruh. Khususnya di Sekolah Dasar, PJOK menjadi landasan utama dalam membentuk keterampilan gerak dasar lokomotor yang meliputi aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Keterampilan gerak dasar tersebut bersifat esensial bagi perkembangan motorik kasar anak serta berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi, keseimbangan, dan rasa percaya diri siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran jasmani yang lebih kompleks. Namun demikian, berdasarkan hasil pengamatan awal di SDK Ngedukelu, ditemukan indikasi bahwa sebagian besar siswa belum menguasai keterampilan gerak dasar lokomotor secara optimal. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain metode pembelajaran PJOK yang masih kurang bervariasi, minimnya pembiasaan latihan yang dilakukan secara sistematis, serta keterbatasan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran. Padahal, setiap proses pembelajaran PJOK menuntut pemahaman guru terhadap karakteristik siswa serta pemilihan materi dan metode yang tepat agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai secara maksimal.

Penguasaan keterampilan gerak dasar lokomotor tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik semata, tetapi juga berdampak pada perkembangan psikologis siswa, seperti rasa percaya diri, disiplin, dan kemampuan berinteraksi sosial. Oleh karena itu, analisis mendalam terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor siswa di SDK Ngedukelu menjadi langkah awal yang penting untuk mengetahui tingkat pencapaian kompetensi siswa serta mengidentifikasi faktor-faktor penghambat yang memengaruhi proses pembelajaran PJOK di sekolah tersebut. Penelitian ini diarahkan untuk menemukan akar permasalahan sehingga dapat dirumuskan solusi pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Berbagai penelitian terdahulu telah

mengkaji pentingnya penguasaan keterampilan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Mahendra (2017) menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat merupakan fondasi utama bagi perkembangan motorik kasar anak. Apabila keterampilan dasar ini tidak berkembang secara optimal, maka siswa akan mengalami kesulitan dalam mengikuti aktivitas jasmani yang lebih kompleks pada jenjang pendidikan berikutnya.

Penelitian Arifin dan Yudiana (2017) menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan lokomotor siswa sekolah dasar disebabkan oleh metode pembelajaran PJOK yang masih bersifat konvensional dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Guru cenderung menggunakan latihan individual tanpa variasi permainan, sehingga siswa cepat merasa bosan dan kurang termotivasi untuk bergerak. Temuan ini diperkuat oleh Cahyani dan Hidayat (2020) yang menyimpulkan bahwa kurangnya variasi metode pembelajaran berdampak langsung pada rendahnya koordinasi dan keseimbangan gerak siswa. Selanjutnya, Setiawan dan Winarno (2018) membuktikan bahwa penerapan pembelajaran berbasis permainan tradisional dan permainan beregu mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa secara signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan berlari dan melompat hingga lebih dari 30 persen setelah penerapan pembelajaran berbasis permainan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Nugraha dan Firmansyah (2021) yang menyatakan bahwa latihan berkelompok dan pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi aktif serta rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain faktor metode pembelajaran, Putra dan Lestari (2020) mengungkapkan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana PJOK turut memengaruhi penguasaan keterampilan gerak dasar siswa. Sekolah dengan fasilitas terbatas cenderung memiliki waktu aktivitas efektif yang rendah, sehingga siswa kurang memperoleh kesempatan latihan yang memadai. Sari dan Prasetyo (2019) juga menambahkan bahwa faktor psikologis seperti rasa percaya diri serta dukungan lingkungan keluarga dan sekolah berperan penting dalam perkembangan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran PJOK, ketersediaan sarana dan prasarana, serta karakteristik dan kondisi siswa. Namun, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji kondisi nyata keterampilan gerak dasar lokomotor siswa di sekolah dasar pedesaan seperti SDK Ngedukelu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melengkapi temuan sebelumnya sekaligus memberikan rekomendasi pembelajaran PJOK yang lebih adaptif, menarik, dan kontekstual.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya terkait pengembangan keterampilan motorik dasar di sekolah dasar. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi kemampuan gerak dasar lokomotor siswa serta menjadi dasar dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di lapangan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam mendukung terciptanya generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga aktif, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan pendidikan selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis keterampilan gerak dasar lokomotor siswa dalam pembelajaran PJOK di SDK Ngedukelu. Subjek penelitian adalah siswa kelas 3 yang berjumlah 17 orang. Teknik pengumpulan data melalui observasi langsung dan tes keterampilan gerak lokomotor yang meliputi aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Tes dilakukan dengan standar penilaian yang telah disesuaikan untuk mengukur kemampuan motorik dasar siswa secara objektif dan sistematis. Teknik observasi juga digunakan untuk mengumpulkan data mengenai proses pembelajaran dan faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan gerak siswa selama kegiatan PJOK berlangsung. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui sebaran kemampuan dan tingkat penguasaan gerak dasar lokomotor siswa. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi kendala dalam pembelajaran melalui wawancara dan kuesioner yang diberikan kepada guru dan siswa guna mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi hasil pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 17 siswa kelas rendah SDK Ngedukelu dengan fokus pada keterampilan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran PJOK, meliputi berjalan, berlari, melompat. Adapun hasil tes yang dilakukan dapat terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1: Deskripsi hasil tes

No	Nama Siswa	Berjalan (1–4)	Berlari (1–4)	Melompat (1–4)	Jumlah	Predikat
1	Maria Lila	4	3	3	10	Cukup baik
2	Rafael Gae	4	3	3	10	Cukup baik
3	Yohanes Ledo	3	4	3	10	Cukup baik

No	Nama Siswa	Berjalan (1–4)	Berlari (1–4)	Melompat (1–4)	Jumlah	Predikat
4	Lasarus Pati	4	4	4	12	Sangat baik
5	Aurell	4	4	4	12	Sangat baik
6	Rafael Bare	3	3	4	10	Cukup baik
7	Regina T.M	3	3	4	10	Cukup baik
8	Paulus vito	4	3	3	10	Cukup baik
9	Misela N.Aly	4	3	3	10	Cukup baik
10	Emanuela owa	4	3	2	9	Kurang
11	Debritto M.Mite	4	3	3	10	Cukup baik
12	Maria yuliana	3	3	3	9	Kurang
13	Maria y.uma	3	3	4	10	Cukup baik
14	Kristo A.lawe	4	3	2	9	Cukup
15	Patrisia itu	4	4	3	11	Cukup baik
16	Krispianus A.	4	4	4	12	Sangat baik
17	Maria k. wua	4	4	3	11	Cukup baik

Berdasarkan data penilaian terhadap 17 siswa, kemampuan gerak dasar yang dinilai meliputi berjalan, berlari, dan melompat dengan rentang skor 1–4 pada setiap aspek. Hasil penilaian menunjukkan variasi kemampuan siswa, namun secara umum berada pada kategori cukup baik hingga sangat baik. Sebagian besar siswa memperoleh jumlah skor 10, yang termasuk dalam predikat cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah mampu melakukan gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan agar mencapai hasil optimal.

Terdapat tiga siswa yang memperoleh skor tertinggi yaitu 12 dengan predikat sangat baik, yang menunjukkan bahwa siswa tersebut telah menguasai ketiga aspek gerak dasar dengan sangat baik dan konsisten. Selain itu, terdapat dua siswa yang memperoleh skor 11 dengan predikat cukup baik, menandakan kemampuan yang hampir mendekati kategori sangat baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang memperoleh skor 9 dengan predikat kurang, yang menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar mereka masih perlu mendapat perhatian dan bimbingan lebih lanjut, khususnya pada aspek melompat yang cenderung memperoleh skor lebih rendah dibandingkan berjalan dan berlari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar lokomotor siswa kelas rendah SDK Ngedukelu masih berada pada kategori cukup, khususnya pada aspek berlari dan melompat, sedangkan keterampilan berjalan berada pada kategori lebih baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah menguasai gerakan yang sering dilakukan dalam aktivitas sehari-hari, keterampilan yang memerlukan koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan yang lebih kompleks masih belum berkembang secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterampilan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran PJOK di SDK Ngedukelu, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa secara keseluruhan masih belum mencapai tingkat optimal. Meskipun keterampilan berjalan berada pada kategori baik, kemampuan berlari, melompat, dan meloncat sebagian besar masih berada pada kategori cukup. Kondisi ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan kurang variatif, sehingga tidak mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, minimnya latihan sistematis, serta kurangnya demonstrasi teknik gerak yang jelas turut menjadi kendala dalam proses pembelajaran. Faktor internal seperti pengalaman gerak anak dan kondisi kesehatan, serta faktor eksternal berupa dukungan keluarga yang rendah, juga berkontribusi terhadap rendahnya penguasaan keterampilan lokomotor siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan metode pembelajaran inovatif dan berbasis permainan agar perkembangan motorik siswa dapat meningkat secara signifikan dan berkesinambungan. Secara keseluruhan, kemampuan gerak dasar siswa berada pada kategori cukup baik, dengan beberapa siswa menunjukkan hasil yang sangat baik. Guru disarankan untuk memberikan latihan tambahan dan pendampingan khusus bagi siswa yang masih berada pada kategori kurang, serta mempertahankan dan mengembangkan kemampuan siswa yang sudah berada pada kategori cukup baik dan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Banih Sakti Adji, & Sapto Wibowo. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Tic Tac Toe. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 141-152. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1390>
- Irawan, A., Nugroho, B., & Sari, D. (2021). Pengaruh permainan tradisional terhadap koordinasi dan keterampilan lokomotor anak. *Jurnal Olahraga Anak*, 4(2), 89–98.
- Mahendra, A. (2017). *Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar*. Bandung: UPI Press.
- Maryani, D., Agust, K., & Vai, A. (2025). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas IV SDN 123 Pekanbaru. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 78–86. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.866>
- Natal, Y. R., Tapo, Y. B. O., & Robe, P. J. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Wela Maka terhadap Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 14(2), 317-336. <https://doi.org/10.31571/jpo.v14i2.9709>
- Natal, Y. R., Natal, Y. V., Lumba, A. J., & Tapo, Y. B. O. (2025). The emotional maturity overview of male football athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(1), 50-63. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i1.23989
- Nasrullah, M., Rahman, F., & Lestari, D. (2023). Project Based Learning berbasis gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(2), 120–129.
- Naufaldi, A. (2020). Variasi permainan dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 101–109.
- Nugraha, R., & Firmansyah, D. (2021). Pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas fisik terhadap partisipasi siswa dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 119–128.
- Pratama, R. (2019). Analisis kemampuan lokomotor siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 15–24.
- Putra, A., & Lestari, S. (2020). Pengaruh fasilitas pembelajaran terhadap keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 90–98.
- Sari, M., & Prasetyo, B. (2019). Peran faktor psikologis dalam perkembangan motorik kasar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 67–75.
- Setiawan, D., & Winarno, M. (2018). Penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 14–23.
- Sudirman, A., & Arini, D. (2020). Pembelajaran PJOK berbasis instruksi verbal dan dampaknya terhadap motivasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(2), 45–53.
- Susanti, R., Hadi, S., & Kurniawan, E. (2024). Pengembangan model permainan lokomotor untuk meningkatkan gerak dasar siswa kelas rendah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 33–41.
- Verawati, L., Siregar, M., & Putri, A. (2022). Permainan berbasis lokomotor terhadap motorik kasar dan antusiasme belajar siswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 21–30.
- Aini, N., & Handayani, D. E. (2019). *Faktor – Faktor Pembentuk Karakter Disiplin dan Tanggung Jawab Dalam Ekstrakurikuler Pramuka*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Arfiah, S., & Sumardjoko, B. (2023). *Penguatan Karakter Tanggung Jawab dan Kemandirian pada Mahasiswa PPKN Melalui Perkuliahan Kepramukaan Dalam Upaya Mempersiapkan Mutu Lulusan Sebagai Pembina Ekstrakurikuler di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 32(1), 1–12. <https://doi.org/10.2317/jpis.v27i2.5721>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage publications.
- Hidayat, R. (2019). *Revitalisasi Pendidikan Karakter di Era Revolusi Industri 4.0*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 45-56.
- Manda, D., Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Ramadhana, N. (2023). *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pembentukan Karakter Anak Sekolah Dasar melalui Integrasi Nilai Lokal*. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 7(1). <https://doi.org/10.31605/ijes.v7i1.5162>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications. <https://lccn.loc.gov/2018034217>
- Nurafiaty, S., Asri, A., Suparman, S., & Hasbillah, M. (2024). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Karakter Positif Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal RESPECS*, 7(1).
- Perdana, F. A. (2025). *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal terhadap Pembentukan Karakter Disiplin pada Siswa SMP Baitul Izza Tulungagung*. *Skripsi*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Pratiwi, D. A., & Nugroho, A. (2020). *Implementasi Nilai-Nilai Karakter melalui Ekstrakurikuler Futsal*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 112-120.
- Puspitasari, T. (2025). *Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Disiplin, Cinta Tanah Air, Sportivitas, dan Tanggung Jawab Melalui Ekstrakurikuler Pencak Silat Merpati Putih di SMAN 1 Wates Kabupaten Kediri*. *Causa: Jurnal Hukum dan Kewarganegaraan*, 15(2), 51–60.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taufik, R. (2020). *Manajemen kegiatan ekstrakurikuler berbasis pengembangan karakter siswa*. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 3(1), 52–60.
- Triyanto, T., Kurniawan, F., & Hidayat, A. S. (2024). *Tingkat Sportivitas Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMAN 1 Lohbener*. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 83–90.

- Wani, B. (2025). *Physical Education Learning Design Through Traditional Boxing "Sagi" Based on Tutorial Videos to Enhance Students' Character Education*. *Edusience Journal*, 12(5). <https://doi.org/10.36987/jes.v12i5.7614>
- Wani, B. et al. (2023). Tinju Adat Sudu Sebagai Bentuk Aktivitas Olahraga Pada Masyarakat Woe Are Desa Sangadeto Kecamatan Golewa Kabupaten Ngada. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12 (2), 184-202. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i2.6699>
- Wani, B. et al. (2024) Analysis Of The Sagi Traditional Boxing Tradition Of The Libunio Community In Soa District As A Means Of haracter Education In Physical Education Learning At Schools. *Junal Halaman Olahraga Nusantara*. 7(2), 691-698. <https://doi.org/10.31851/hon.v7i2.16280>
- Wani, B. et al. (2024). Pendampingan Olahraga Tinju Adat Sagi Pada Materi Permainan Tradisional Bagi Mahasiswa Program Studi PGSD STKIP Citra Bakti. *Jurnal Citra Magang dan Persekolahan*, 2 (3). 396-403. <https://doi.org/10.38048/jcmp.v2i3.4178>
- Wani, B. (2025). Pendampingan Guru PJOK SD Dalam Desain Pembelajaran Penjas Melalui Tinju Tradisional "Sagi" Di Gugus Golewa Kabupaten Ngada. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Komunita*. 4 (3), 495-504. <https://doi.org/10.60004/komunita.v4i3.206>