

UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA KELAS I DI SDN ROWOSARI 02 DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BAN BEKAS

Dymas Khabul Pratama

Program Pendidikan Profesi Guru
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Semarang

Email: dymaskhabul79@gmail.com

Abstract

This Classroom Action Research was motivated by the ability of 1st grade students at SDN Rowosari 02 to master locomotor movements that were not yet optimal. Students' low basic locomotor movement abilities can be influenced by various factors, such as lack of physical activity, unhealthy eating patterns, lack of proper exercise or training, or certain health problems. It is important to provide a holistic approach and pay attention to these aspects in improving students' movement abilities. In this case, researchers used "used tires" as teaching material to improve basic locomotor movements in students. The general aim of this research is to optimize the basic locomotor movement abilities of 1st grade students at SDN Rowosari 02 by using "used tires" as teaching material. The specific objectives of the research include (1) analyzing the level of students' locomotor movements, (2) identifying factors that influence the development of students' basic locomotor movements, (3) evaluating program results for students and (4) developing advanced learning methods to improve students' basic locomotor movements. The research method used by researchers is a Collaborative Classroom Action Research (CAR) method with 25 students as subjects of 1st grade students at SDN Rowosari 02, consisting of 16 male students and 9 female students. Data collection in this research used observation and documentation techniques. The results of the research show an increase in several things including, (1) the level of students' basic locomotor movement abilities has increased, (2) the effectiveness of the program is proven by an increase in student success in each cycle, and (3) teachers are able to improve students' basic locomotor movements by teaching media used.

Keywords: Locomotor Movement, Elementary School Students, Used Tire Media, Simple Teaching Materials

Abstrak

Penelitian Tidakan Kelas ini dilatarbelakangi mengenai kemampuan siswa kelas 1 di SDN Rowosari 02 dalam menguasai gerak lokomotor yang belum optimal. Rendahnya kemampuan gerak dasar lokomotor siswa bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kurangnya latihan atau pelatihan yang tepat, atau masalah kesehatan tertentu. Penting untuk memberikan pendekatan yang holistik dan memperhatikan aspek-aspek tersebut dalam memperbaiki kemampuan gerak siswa. Dalam hal ini, peneliti menggunakan media ban bekas sebagai bahan ajar untuk upaya meningkatkan gerak dasar lokomotor pada siswa. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas 1 di SDN Rowosari 02 dengan menggunakan media ban bekas sebagai bahan ajarnya. Tujuan khusus penelitian diantaranya (1) menganalisis tingkat gerak lokomotor siswa, (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang

memengaruhi perkembangan gerak dasar lokomotor siswa, (3) mengevaluasi hasil program pada siswa dan (4) mengembangkan metode pembelajaran lanjutan untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) kolaboratif dengan subjek siswa kelas 1 di SDN Rowosari 02 sebanyak 25 siswa, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam beberapa hal diantaranya, (1) tingkat kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa meningkat, (2) efektivitas program terbukti dengan adanya peningkatan keberhasilan siswa di setiap siklusnya, dan (3) guru mampu meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa dengan media ajar yang digunakan.

Kata kunci: Gerak Locomotor, Siswa Sekolah Dasar, Media Ban Bekas, Bahan Ajar Sederhana

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam pembentukan pola hidup sehat dan pengembangan fisik serta keterampilan motorik dasar pada anak-anak. Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan yang berkontribusi pada pembentukan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa secara menyeluruh. Beberapa aspek yang biasanya ditekankan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar meliputi: (1) Pengembangan keterampilan motorik dasar, (2) Promosi aktivitas fisik, (3) Pembentukan nilai-nilai dan perilaku positif, (4) Pemahaman mengenai kebugaran fisik dan (5) Keselamatan dalam olahraga.

Perkembangan motorik anak merupakan salah satu bagian penting yang perlu dioptimalkan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Perkembangan motorik anak mengacu pada kemampuan mereka untuk menggunakan otot-otot tubuh secara terkoordinasi untuk melakukan gerakan fisik. Ini terbagi menjadi dua kategori utama: perkembangan motorik halus dan perkembangan motorik kasar. Perkembangan motorik halus melibatkan gerakan kecil dan terkoordinasi, seperti menggenggam pensil, mengikat tali sepatu, atau memasukkan kancing. Perkembangan motorik halus biasanya dimulai sejak bayi lahir dan terus berkembang seiring waktu. Sedangkan perkembangan motorik kasar melibatkan gerakan besar dan koordinasi tubuh secara keseluruhan, seperti berjalan, berlari, melompat, atau melempar. Perkembangan motorik kasar dimulai dari awal kehidupan dan terus berkembang seiring dengan pertumbuhan anak.

Berkaitan dengan penjelasan sebelumnya, salah satu perkembangan motorik kasar dapat dilakukan dengan berjalan atau berlari. Maka dari itu, dikarenakan subjek penelitian merupakan siswa tingkat pertama di level sekolah dasar, peneliti menggunakan cara bermain pada saat pembelajaran serta menggunakan media ajar sederhana yang mudah ditemukan yaitu ban bekas. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Antara 3 – 20% waktu dan energy anak-anak dihabiskan untuk bermain (Pellegrini AD, Smith PK, 1998).

Hasil observasi yang dilakukan menunjukkan masih kurangnya kegiatan di sekolah yang mendorong anak-anak untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya karena sebagian besar kegiatan harian di sekolah cenderung hanya untuk mengasah kemampuan motorik halus anak saja. Maka dari itu, peneliti menganalisa hal-hal yang dibutuhkan untuk mendapatkan hasil yang baik seperti perencanaan dan sarana bahan ajar yang digunakan, hingga metode yang digunakan nantinya. Proses yang akan dilakukan nantinya akan terbagi dalam beberapa

siklus yang diharapkan pada setiap siklusnya akan ada perkembangan signifikan terhadap kemampuan gerak lokomotor anak. Media pembelajaran juga menggunakan bahan yang mudah didapat dan kegiatan pembelajaran diharuskan menarik perhatian siswa agar para siswa fokus pada saat pembelajaran.

Dari penjabaran tersebut, peneliti berupaya untuk membuat kegiatan mengajar yang dikombinasikan dengan permainan yang diharapkan dapat meningkatkan keinginan siswa untuk belajar. Dari kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa menjadi lebih optimal. Media ajar yang digunakan adalah ban bekas yang disusun dalam satu garis yang nantinya akan digunakan para siswa untuk melatih gerak lokomotor mereka melalui intruksi-intruksi khusus yang diberikan oleh guru. Ban yang digunakan sudah disesuaikan ukurannya agar sesuai dengan kemampuan para siswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Gerak Dasar Locomotor

Samsudin (2008: 20) pada dasarnya gerakan dapat dikelompokkan kedalam lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Ketiga kelompok tersebut adalah gerakan-gerakan yang menjadi dasar aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti kegiatan olahraga atau bermain. Menurut David L. Gallahue (2006: 187) keterampilan motorik dapat dikelompokkan dalam tiga jenis, yaitu: (1) Locomotor: seperti kegiatan berjalan dan berlari serta melompat, (2) Kontrol objek: seperti melempar, menangkap dan menendang, dan (3) Keseimbangan dan Stabilitas. Gerak dasar lokomotor adalah gerakan-gerakan dasar yang digunakan dalam pergerakan manusia atau hewan dari satu tempat ke tempat lain. Contohnya termasuk berjalan, berlari, melompat, merangkak, dan berenang. Gerak dasar ini penting karena membantu dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan juga penting dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Gerak dasar lokomotor sangatlah penting karena dapat meningkatkan kesehatan fisik. Melakukan gerakan dasar lokomotor seperti berjalan atau berlari membantu menjaga kesehatan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat otot-otot. Kemudian dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dasar yang diperlukan untuk aktivitas fisik lebih kompleks di masa depan.

Menurut Sayuti Hara dalam Sujiono (2003: 4.6-4.7) gerak lokomotor adalah gerak dasar yang menjadi fondasi untuk dipelajari dan dikenalkan pada anak usia dini. Gerak dasar tersebut dalam bentuk berjalan, berlari, melompat dan mendarat.

Berdasarkan uraian teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lokomotor adalah gerakan dasar yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan merangkak. Gerakan ini penting dalam aktivitas sehari-hari dan merupakan fondasi untuk banyak aktivitas fisik lainnya.

2. Macam-macam Gerak Dasar Locomotor

Jenis-jenis gerak dasar lokomotor meliputi:

1.) Gerak Dasar Berjalan

Gerakan perpindahan tubuh dengan langkah kaki bergantian dalam posisi tegak. Berjalan merupakan gerakan dasar lokomotor di mana seseorang menggerakkan kaki secara bergantian untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan mempertahankan kontak dengan permukaan tanah. Ini adalah aktivitas yang umum dilakukan sehari-hari dan merupakan cara utama manusia untuk berpindah dari satu lokasi ke lokasi lainnya dengan cara yang efisien dan stabil.

2.) Gerak Dasar Berlari

Gerakan cepat dengan langkah kaki yang lebih cepat dari berjalan. Berlari adalah gerakan dasar lokomotor di mana seseorang menggerakkan kaki dengan cepat secara bergantian untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat dan efisien. Ini melibatkan mengangkat kedua kaki dari tanah dalam setiap langkah dan menggunakan gaya dorong yang kuat untuk mempercepat pergerakan. Berlari biasanya dilakukan dengan kecepatan yang lebih tinggi daripada berjalan, dan merupakan salah satu bentuk latihan kardiovaskular yang efektif.

3.) Gerak Dasar Melompat

Gerakan perpindahan dengan menggunakan kekuatan kaki untuk melompat dari satu tempat ke tempat lain. Gerak dasar melompat adalah gerakan di mana seseorang menggunakan kekuatan kaki untuk mendorong tubuh ke udara dan menghasilkan perpindahan horizontal atau vertikal. Ini melibatkan melompat dari satu tempat ke tempat lain dengan mengangkat kedua kaki dari tanah secara bersamaan dan kemudian mendarat kembali dengan aman. Gerakan melompat dapat bervariasi dalam tinggi dan jarak, tergantung pada tujuan dan konteksnya. Ini merupakan gerakan dasar yang penting dalam aktivitas fisik seperti olahraga, tari, dan kegiatan rekreasi lainnya.

3. Upaya Meningkatkan Gerak Locomotor dengan Media Ban Bekas

Gerak lokomotor dengan media ban bekas adalah konsep untuk menggunakan ban bekas sebagai alat atau media untuk melatih gerak dasar lokomotor. Dalam hal ini, guru bisa melibatkan berbagai aktivitas seperti:

- 1) **Melompat di atas ban.** Anak-anak dapat melompati barisan ban bekas yang diletakkan secara horizontal untuk melatih keterampilan melompat.
- 2) **Berlari di sekitar ban.** Mengatur barisan ban bekas dalam pola tertentu dan meminta anak-anak untuk berlari di sekitarnya untuk melatih kecepatan dan ketangkasan.
- 3) **Melompati ban bekas yang diatur dalam pola.** Menata ban bekas dalam pola tertentu seperti zig-zag atau pola melingkar dan meminta anak-anak melompati mereka sesuai dengan pola yang telah ditentukan.
- 4) **Berjalan di atas ban.** Mengatur beberapa ban bekas secara sejajar dan meminta anak-anak berjalan di atasnya untuk melatih keseimbangan dan koordinasi.

Kegiatan diatas adalah beberapa contoh bagaimana ban bekas dapat digunakan secara kreatif sebagai alat untuk melatih gerak dasar lokomotor pada anak-anak dengan cara yang menyenangkan dan menarik.

4. Cara Bermain Menggunakan Media Ban Bekas dalam Meningkatkan Gerak Locomotor

Permainan akan dimainkan dalam bentuk kompetisi sederhana seperti siapa yang bisa melompati barisan ban-ban dengan lebih cepat atau lebih banyak jumlahnya. Berikut merupakan langkah-langkah yang dilakukan pada saat bermain:

- 1) Media ban bekas disusun sejajar dalam satu garis lurus sebanyak 5 ban dalam dua baris vertikal berdampingan
- 2) Siswa diminta mengikuti intruksi guru untuk melompati ban-ban yang sudah disusun secara bergantian
- 3) Penggunaan ban bekas disini bertujuan untuk mempermudah target melompat sehingga diharapkan siswa tidak salah melompat
- 4) Siswa dianggap melakukan gerakan yang benar dan tepat jika mendarat dengan 2 kaki secara bersamaan
- 5) Kegiatan akan diulangi selama 2 siklus dengan cara serupa
- 6) Indikator kegagalan siswa dilihat jika siswa masih melompat menggunakan 1 kaki atau tidak seimbang pada saat mendarat dari lompatan

Kegiatan tersebut tentunya memperhatikan keamanan saat bermain dengan ban bekas, dan sesuaikan aktivitas dengan usia dan tingkat kemampuan anak-anak. Bermain dengan ban bekas dapat menjadi cara yang menyenangkan dan bermanfaat untuk meningkatkan gerak lokomotor anak-anak.

III. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*). Menurut Kemmis & Mc Taggart (dalam Arikunto, 2006: 132) meliputi empat tahap yaitu, (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*action*), (3) pengamatan (*observation*) dan (4) refleksi (*reflection*). Untuk keberhasilan pembelajaran, peneliti menggunakan standar George E. Millis (2003: 96) yaitu menetapkan persentase sebesar 71%. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah observasi dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan catatan penilaian di lapangan mengenai hasil dari pengajaran menggunakan media ban bekas terhadap para siswa. Sedangkan untuk teknik dokumentasi, peneliti mengumpulkan foto-foto pada saat kegiatan pembelajaran.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan data yang diolah secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis data penelitian menggunakan data kuantitatif dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai-nilai yang didapat para siswa dalam bentuk tabel dan grafik. Analisis data kualitatif berisi informasi dari penjabaran dalam bentuk kalimat mengenai nilai yang didapatkan siswa hingga penjabaran persentase keberhasilannya.

Lokasi penelitian berada di SDN Rowosari 02 Kecamatan Tembalang, Kota Semarang dengan subjek siswa kelas 1 sebagai sampel penelitian.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerak lokomotor anak mengalami peningkatan dari Siklus I ke Siklus II. Analisis mendalam dari nilai-nilai yang didapatkan dari peserta didik dituangkan dalam tabel terlampir.

A. Siklus I

Penilaian pertama dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal gerak lokomotor siswa. Adapun untuk hasil penilaian pada siklus pertama adalah sebagai berikut:

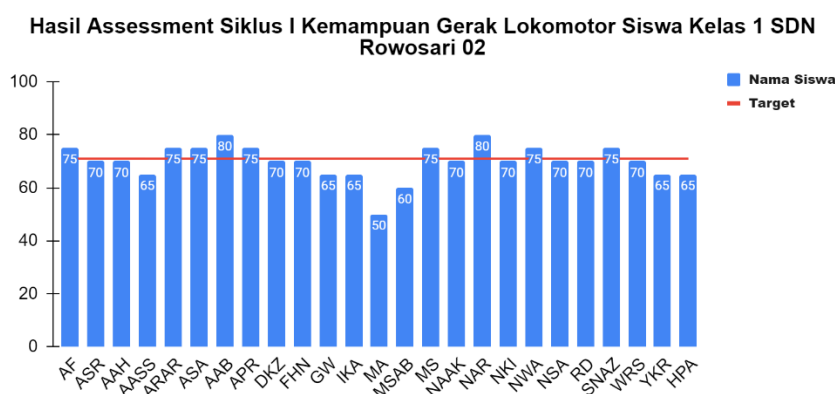
Tabel 1: Hasil Assessment Siklus I Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa Kelas 1 SDN Rowosari 02

No.	Nama Siswa	Nilai	Persentase	Keterangan
1	AF	7.5	75%	BAIK
2	ASR	7.0	70%	BAIK
3	AAH	7.0	70%	BAIK
4	AASS	6.5	65%	CUKUP
5	ARAR	7.5	75%	BAIK
6	ASA	7.5	75%	BAIK
7	AAB	8.0	80%	BAIK
8	APR	7.5	75%	BAIK
9	DKZ	7.0	70%	BAIK
10	FHN	7.0	70%	BAIK
11	GW	6.5	65%	CUKUP
12	IKA	6.5	65%	CUKUP
13	MA	5.0	50%	KURANG
14	MSAB	6.0	60%	CUKUP
15	MS	7.5	75%	BAIK
16	NAAK	7.0	70%	BAIK
17	NAR	8.0	80%	BAIK
18	NKI	7.0	70%	BAIK
19	NWA	7.5	75%	BAIK
20	NSA	7.0	70%	BAIK
21	RD	7.0	70%	BAIK
22	SNAZ	7.5	75%	BAIK
23	WRS	7.0	70%	BAIK
24	YKR	6.5	65%	BAIK
25	HPA	6.5	65%	BAIK
Rata-rata kelas			70%	BAIK

Dari tabel tersebut menggambarkan rata-rata kemampuan gerak lokomotor siswa kelas 1 SDN Rowosari 02 berada pada kategori BAIK. Namun, ada beberapa siswa yang menjadi perhatian karena tergolong dalam kategori cukup dan kurang. Berdasarkan tabel diatas,

terdapat 1 siswa dengan persentase nilai 50% dan termasuk dalam kategori KURANG, 1 siswa dengan persentase nilai 60% serta terdapat 5 siswa yang masuk dalam kategori CUKUP dengan persentase nilai 65%.

Sementara itu, nilai tertinggi diperoleh oleh NAR dan AAB dengan persentase 80% dan termasuk dalam kategori BAIK. Kemudian, sebanyak 7 siswa mendapat nilai 75% dan termasuk dalam kategori BAIK. Sisanya, sebanyak 9 siswa mendapat nilai dengan persentase 70%. Berdasarkan pencapaian awal pada Siklus I juga dijabarkan dalam grafik terlampir dan dapat dilihat secara persentase kemampuan gerak lokomotor anak belum mencapai target keberhasilan yang ditetapkan yaitu diatas 71%.



B. SIKLUS II

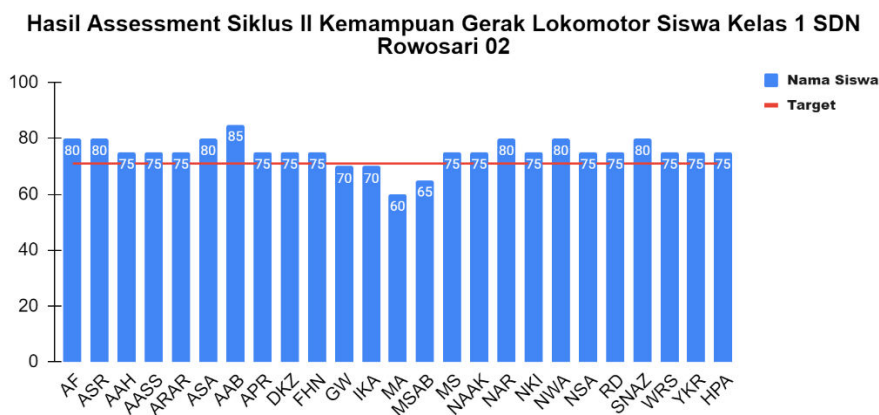
Pada Siklus II, guru mengulang kembali intruksi kepada para siswa sebelum melakukan permainan serta menganalisa kesulitan yang dihadapi siswa pada Siklus I. Hasil assessment setelah pemberian ulang intruksi pada Siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 2: Hasil Assessment Siklus I Kemampuan Gerak Locomotor Siswa Kelas 1 SDN Rowosari 02

No.	Nama Siswa	Nilai	Persentase	Keterangan
1	AF	8.0	80%	BAIK
2	ASR	8.0	80%	BAIK
3	AAH	7.5	75%	BAIK
4	AASS	7.5	75%	BAIK
5	ARAR	7.5	75%	BAIK
6	ASA	8.0	80%	BAIK
7	AAB	8.5	85%	SANGAT BAIK
8	APR	7.5	75%	BAIK
9	DKZ	7.5	75%	BAIK
10	FHN	7.5	75%	BAIK
11	GW	7.0	70%	BAIK

12	IKA	7.0	70%	BAIK
13	MA	6.0	60%	CUKUP
14	MSAB	6.5	65%	CUKUP
15	MS	7.5	75%	BAIK
16	NAAK	7.5	75%	BAIK
17	NAR	8.0	80%	BAIK
18	NKI	7.5	75%	BAIK
19	NWA	8.0	80%	BAIK
20	NSA	7.5	75%	BAIK
21	RD	7.5	75%	BAIK
22	SNAZ	8.0	80%	BAIK
23	WRS	7.5	75%	BAIK
24	YKR	7.5	75%	BAIK
25	HPA	7.5	75%	BAIK
Rata-rata kelas			75%	BAIK

Pada Siklus II terlihat peningkatan yang cukup signifikan dari para siswa ditandai dengan meningkatnya nilai yang diterima. Berdasarkan tabel diatas 1 siswa berhasil meningkat ke kategori SANGAT BAIK, 22 siswa dalam kategori BAIK dan hanya 2 siswa yang masuk dalam kategori CUKUP. Siswa AAB memperoleh nilai tertinggi yaitu dengan persentase 85%. 6 siswa memperoleh nilai 80%, 14 siswa memperoleh persentase nilai 75%, 2 siswa dengan persentase nilai 70%, 1 siswa dengan persentase nilai 65% dan 1 siswa dengan nilai terendah yaitu 60%. Jika ditarik persentase keseluruhan, untuk persentase siswa kelas 1 di SDN Rowosari 02 sudah memenuhi standar keberhasilan yang ditetapkan dengan nilai 75%.



Tabel 3: Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa Kelas 1 SDN Rowosari 02

No.	Nama Siswa	Siklus I	Siklus II	Persentase Peningkatan
1	AF	75%	80%	5%
2	ASR	70%	80%	10%
3	AAH	70%	75%	5%
4	AASS	65%	75%	10%
5	ARAR	75%	75%	0%
6	ASA	75%	80%	5%
7	AAB	80%	85%	5%
8	APR	75%	75%	0%
9	DKZ	70%	75%	5%
10	FHN	70%	75%	5%
11	GW	65%	70%	5%
12	IKA	65%	70%	5%
13	MA	50%	60%	10%
14	MSAB	60%	65%	5%
15	MS	75%	75%	0%
16	NAAK	70%	75%	5%
17	NAR	80%	80%	0%
18	NKI	70%	75%	5%
19	NWA	75%	80%	5%
20	NSA	70%	75%	5%
21	RD	70%	75%	5%
22	SNAZ	75%	80%	5%
23	WRS	70%	75%	5%
24	YKR	65%	75%	10%
25	HPA	65%	75%	10%

Berdasarkan pemaparan tabel diatas, terlihat adanya peningkatan gerak lokomotor yang cukup significant pada beberapa siswa kelas 1 di SDN Rowosari 02 dari Siklus I sebesar 70% ke Siklus II sebesar 75%. Pada tabel juga terlihat jika siswa AAB mendapatkan nilai tertinggi sebesar 80% pada Siklus I dan kembali mendapat nilai tertinggi sebesar 85% pada Siklus II. Sedangkan MA mendapatkan nilai terendah yaitu 50% pada Siklus I dan meningkat sebesar 60% pada Siklus II. Dengan demikian, penelitian dihentikan di Siklus II karena hasil rata-rata kelas sudah melebihi target yang ditetapkan yaitu sebesar 75% dari target 71%.

Penjabaran sebelumnya juga menunjukkan bahwa media ban bekas dapat digunakan sebagai bahan ajar untuk meningkatkan gerak lokomotor siswa. Terlihat juga peningkatan yang signifikan dari kemampuan para siswa dari Siklus I ke Siklus II dengan besaran peningkatan 5-10% dan hanya 2 siswa yang mendapat persentase nilai stagnan.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilaksanakan melalui dua siklus yaitu Siklus I dan Siklus II mengenai Upaya Meningkatkan Gerak Locomotor pada Siswa Kelas 1 SDN Rowosari 02, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan menggunakan media ban bekas untuk mengoptimalkan gerak lokomotor siswa dapat dikatakan efisien dan berhasil karena berdasarkan nilai yang didapatkan siswa terjadi peningkatan dari Siklus I ke Siklus II.
2. Berdasarkan penjabaran pada tabel sebelumnya, intruksi yang diberikan oleh guru secara jelas dan didukung dengan media pembelajaran yang menarik serta sederhana menghasilkan peningkatan gerak lokomotor yang cukup maksimal bagi para siswa.
3. Kegiatan meningkatkan gerak lokomotor dapat dilakukan dengan modifikasi bahan ajar lain untuk mengasah kemampuan motorik lainnya selain melompat, contohnya seperti berjalan dan berlari.
4. Kemampuan gerak lokomotor siswa kelas 1 SDN Rowosari 02 yang awalnya dibawah standar keberhasilan dengan total persentase 70% pada siklus I meningkat sebesar 5% menjadi 75% pada Siklus II.

VI. SARAN

Berdasarkan temuan dan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

Aktivitas Luar Ruangan. Ajak siswa untuk bermain di luar ruangan secara teratur. Berjalan, berlari, melompat, dan bermain di taman atau halaman sekolah dapat membantu meningkatkan gerak lokomotor mereka secara alami.

Permainan Aktif. Libatkan siswa dalam permainan yang membutuhkan gerakan fisik seperti bermain bola, permainan tag, atau mengejar balon. Ini membantu mereka bergerak secara aktif dan menyenangkan.

Pujian dan Dorongan. Beri pujian dan dorongan pada siswa saat mereka berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Ini membantu memotivasi mereka untuk terus bergerak dan meningkatkan kepercayaan diri.

Dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan siswa, guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan gerak lokomotor mereka dengan cara yang menyenangkan dan positif. Sekolah juga hendaknya memberikan fasilitas bahan ajar yang memadai untuk mendukung terlaksananya pembelajaran yang efektif. Terakhir, peneliti juga memberikan saran untuk peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada untuk menemukan metode atau kegiatan lainnya yang dapat membantu meningkatkan gerak lokomotor pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

Bambang Sujiono, dkk. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka: 2002.

Gallahue, David L. *Understanding Motor Development Infants Children, Adolescents* Second Edition, USA: Benchmark Press, 1989.

Samsudin. *Pembelajaran Motorik Anak-Anak*. Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2008.

Smith, Peter, K., & Pellegrini, A. (2013) *Learning Through Play, Encyclopedia on early Childhood Development* (pp. 1-5).