

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor. Melalui aktivitas gerak yang terencana, PJOK berkontribusi besar dalam pembentukan fondasi kebugaran jasmani dan keterampilan motorik anak sejak usia sekolah dasar. Menurut Mustafa, (2022), pendidikan jasmani berperan penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, khususnya dalam membentuk manusia yang sehat, aktif, dan berkarakter.

Gerak dasar merupakan komponen penting dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Gerak dasar sering disebut sebagai *fundamental movement skills* yang menjadi landasan bagi perkembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks. Menurut Gallahue, Ozmun, & Goodway, (2012), keterampilan gerak dasar adalah pola gerakan dasar yang melibatkan otot-otot besar dan menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan olahraga. Gerak dasar ini secara umum diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

Gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, melibatkan koordinasi sistem neuromuskular dan keseimbangan dinamis. Gallahue, Ozmun, & Goodway, (2012) menyatakan bahwa *locomotor skills are movements that transport an individual from one place to another*. Contoh gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari, melompat, meloncat,

dan memanjat. Dalam pembelajaran PJOK, gerak ini sering diterapkan melalui aktivitas seperti lari zig-zag, lompat rintangan, atau latihan menggunakan tangga koordinasi (*ladder drill*).

Penguasaan gerak lokomotor yang baik menjadi prasyarat bagi perkembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks di kemudian hari. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al., (2025) menunjukkan bahwa model permainan berbasis gerak dasar lokomotor sangat relevan diterapkan pada siswa kelas 3 SD untuk mendukung perkembangan motorik mereka secara optimal. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan kondisi yang memprihatinkan. Berdasarkan hasil observasi dan tes unjuk kerja gerak lokomotor yang dilakukan pada tahap pra-siklus terhadap 28 siswa, diperoleh data bahwa hanya 1 siswa (3,57%) yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 71, sedangkan 27 siswa lainnya (96,43%) dinyatakan belum tuntas. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya sebesar 36,61, yang berada pada kategori “Kurang”. Data ini secara kuantitatif menegaskan bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08 memang berada pada tingkat yang sangat rendah dan memerlukan penanganan segera, bukan sekadar kesan atau dugaan dari hasil pengamatan sepiantas. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Firdaus & Nurrochmah, (2021) yang menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar lokomotor siswa masih berada pada kategori cukup dan kurang baik, khususnya pada unsur lari, lompat, dan loncat.

Permasalahan ini diperparah oleh pendekatan pembelajaran yang monoton. Guru PJOK di SDN Cipinang Besar Utara 08 selama ini lebih banyak menggunakan

metode demonstrasi langsung tanpa dukungan media pembelajaran yang konkret dan menarik perhatian siswa. Akibatnya, keterlibatan aktif dan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak lokomotor menjadi rendah. Hal ini senada dengan temuan Nadianti et al., (2023) yang menyimpulkan bahwa model pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada rendahnya penguasaan gerak dasar lokomotor siswa SD.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK dan kepala sekolah pada saat observasi awal, diperoleh informasi bahwa belum pernah dilakukan upaya sistematis untuk mengatasi permasalahan tersebut. Guru menyadari perlunya inovasi media pembelajaran, tetapi belum menemukan media yang tepat dan mudah diimplementasikan. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mencari solusi yang konkret, terencana, dan dapat langsung diterapkan dalam situasi pembelajaran nyata di kelas.

Salah satu media pembelajaran yang berpotensi besar untuk meningkatkan kemampuan gerak lokomotor adalah tangga olahraga (*sport ladder* atau *ladder drill*). Tangga olahraga adalah alat latihan berbentuk tangga datar yang diletakkan di permukaan lantai atau lapangan, digunakan untuk melatih koordinasi kaki, kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan gerak. Hasil penelitian Fantiro, (2018) membuktikan bahwa latihan dengan ladder drill secara signifikan meningkatkan kelincahan (*agility*) siswa SD. Selain itu, penelitian Marwan et al., (2024.) juga mengonfirmasi bahwa latihan ladder drill efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa.

Penggunaan tangga olahraga sebagai media pembelajaran gerak lokomotor sangat relevan karena alat ini mudah digunakan, aman bagi anak usia sekolah dasar, relatif terjangkau, dan dapat divariasikan dengan berbagai pola gerakan yang menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Ansori, (2025) menegaskan bahwa inovasi media dan model pembelajaran gerak sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa SD kelas rendah.

Mengacu pada berbagai permasalahan dan kajian literatur di atas, peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian tindakan yang berjudul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Locomotor Berbasis Tangga Olahraga pada Siswa Kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08". Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan model siklus Kemmis, S., & McTaggart, (1988), karena penelitian tindakan merupakan metode yang paling relevan untuk memecahkan masalah nyata di dalam kelas melalui tindakan yang terencana, terlaksana, diamati, dan direfleksikan secara kolaboratif antara peneliti dan guru.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini difokuskan pada upaya meningkatkan pembelajaran gerak lokomotor berbasis tangga olahraga pada siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08. Adapun fokus penelitian ini meliputi beberapa hal berikut:

1. Pertama, peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas 3 yang mencakup gerakan berjalan, berlari, melompat (satu kaki/*hop*), dan meloncat (dua kaki/*jump*) melalui penerapan media tangga olahraga dalam

pembelajaran PJOK.

2. Kedua, penerapan tangga olahraga (*sport ladder/ladder drill*) sebagai media pembelajaran inovatif media dalam proses pembelajaran PJOK materi gerak lokomotor di SDN Cipinang Besar Utara 08, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, Tahun Ajaran 2025/2026.
3. Ketiga, pelaksanaan Penelitian Tindakan (*Action Research*) menggunakan model siklus Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), yang dilaksanakan dalam dua siklus tindakan.
4. Keberhasilan penelitian ini diukur berdasarkan peningkatan nilai unjuk kerja gerak lokomotor dan persentase ketuntasan klasikal siswa yang diperoleh melalui instrumen penilaian rubrik yang mencakup aspek koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan pola langkah di atas tangga olahraga.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah penggunaan media tangga olahraga dapat meningkatkan pembelajaran gerak lokomotor pada siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08?"

Secara lebih rinci, perumusan masalah tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan media pembelajaran berbasis tangga olahraga dalam pembelajaran gerak lokomotor pada siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08?
2. Apakah penggunaan media tangga olahraga dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08?
3. Seberapa besar peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas 3 SDN Cipinang Besar Utara 08 setelah diterapkan media pembelajaran berbasis tangga olahraga?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan secara teoritis maupun praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan pemanfaatan media tangga olahraga sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran gerak lokomotor di sekolah dasar.
2. Menjadi referensi dan landasan empiris bagi penelitian-penelitian lanjutan yang mengkaji inovasi pembelajaran PJOK berbasis media gerak, khususnya penggunaan alat latihan koordinasi pada siswa kelas rendah sekolah dasar.

3. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pembelajaran motorik pada anak usia sekolah dasar melalui pendekatan Penelitian Tindakan (*Action Research*).

Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Siswa: Memperoleh pengalaman belajar gerak lokomotor yang lebih variatif, menyenangkan, dan bermakna melalui media tangga olahraga, sehingga kemampuan motorik kasar, koordinasi gerak, dan kebugaran jasmani meningkat secara optimal.
2. Bagi Guru PJOK: Mendapatkan pengalaman dan wawasan baru dalam mengembangkan media pembelajaran yang inovatif, sekaligus sebagai bahan refleksi untuk terus meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di kelas. Guru juga mendapatkan model tindakan yang dapat direplikasi dan dikembangkan lebih lagi.
3. Bagi Sekolah: Menjadi masukan bagi manajemen sekolah dalam pengembangan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK yang inovatif dan berbasis kebutuhan perkembangan motorik siswa.
4. Bagi Peneliti Lain: Dapat dijadikan acuan metodologis maupun substantif bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor melalui pendekatan Penelitian Tindakan di sekolah dasar.