

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, yang pelaksanaannya harus menyentuh seluruh aspek perkembangan peserta didik. Menurut (Depdiknas, 2003), tujuan pendidikan nasional tidak hanya mencerdaskan, tetapi juga mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat, cakap, kreatif, dan mandiri. Untuk mencapai tujuan yang komprehensif ini, proses pendidikan harus dirancang selaras dengan karakteristik perkembangan anak, sebagaimana dinyatakan oleh (Wahyuni, 2023) bahwa pendidikan anak harus memiliki filosofi yang menyentuh seluruh perkembangannya melalui pembelajaran yang disesuaikan dengan dunia anak. Salah satu dimensi pendidikan yang memegang peran vital dalam menyentuh aspek fisik dan psikomotorik anak secara simultan adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan nasional karena fungsinya sebagai media utama pembentukan karakter dan fisik melalui aktivitas gerak. Inti dari pendidikan jasmani adalah "gerak" (motor), yang menurut (Syaputra et al., 2023) merupakan kemampuan dasar manusia dari lahir hingga akhir hayat. (Rismayanthi, 2020) menambahkan dalam penelitiannya bahwa karakteristik anak adalah selalu bergerak, menggunakan sebagian besar tubuhnya untuk gerakan kasar seperti berlari dan melompat. Maka pemenuhan kebutuhan gerak dalam pendidikan jasmani menjadi prasyarat mutlak bagi tumbuh kembang anak.

Aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani harus dibangun di atas fondasi yang kuat, yaitu keterampilan gerak dasar. (Parwata, 2021) menegaskan bahwa aktivitas gerak manusia, mulai dari yang sederhana hingga kompleks, merupakan elemen penting kehidupan. Gerak dasar ini, menurut (Pangkey & Mahfud, 2020) dan (Siregar, 2021), bertindak sebagai akar atau landasan bagi anak untuk menguasai keterampilan yang lebih rumit, menghubungkan fungsi otak dengan otot-otot tubuh. Jika gerak dasar ini tidak dikuasai dengan baik, anak akan kehilangan landasan untuk mengembangkan kemampuan fisiknya secara optimal.

Dalam struktur gerak dasar, terdapat tiga komponen fundamental: lokomotor, non-lokomotor, dan lokomotor (Karrera, Wihda Lupita, 2023). Di antara ketiganya, gerak dasar lokomotor memegang urgensi tersendiri karena gerak lokomotor meliputi berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan berayun yang menjadi fondasi bagi keterampilan gerak kompleks serta pembentukan pola hidup aktif sejak dini. Kompetensi ini tidak hanya bersifat psikomotor, tetapi juga berkaitan erat dengan perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan persepsi spasial anak (Arisandi & Indahwati, 2023). Fakta di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih bersifat konvensional, berpusat pada guru, dan cenderung repetitif tanpa kontekstualisasi yang bermakna. Pendekatan demikian mengakibatkan rendahnya tingkat keterlibatan siswa, minimnya stimulasi sensorimotor yang beragam, serta capaian hasil belajar yang stagnan terutama pada aspek keterampilan gerak dasar yang memerlukan eksplorasi dinamis dan pengalaman langsung.

Peneliti melakukan observasi kepada anak fase b kelas 3 di Sekolah Dasar Negeri Duren Sawit 13 dengan sampel diambil secara random berjumlah 30 anak fase b kelas 3, studi pendahuuan dilakukan dengan melakukan tes dengan instrumen TGMD 2 bagian lokomotor berjalan, berlari dan melompat, dengan tes berjalan yaitu, 1) berjalan di atas garis lurus, 2) Berlari cepat, 3) Dan melompat jauh.

Berikut hasil tes kemampuan gerak dasar anak sekolah dasar fase b kelas 3 menggunakan tes TGMD 2 bagian gerak lokomotor.

Tabel 1.1 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Tes Berjalan

No	Rentang Skor	Kemampuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	10 – 12	Sangat Baik	0	0,0%
2	7 – 9	Baik	2	6,7%
3	5 – 6	Cukup/Sedang	5	16,7%
4	1 – 4	Kurang	23	76,6%
TOTAL			30	100%

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa 6,7% (2 responden) memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor berjalan dengan kategori baik, sebanyak 16,7 % (5 Responden) memiliki tingkat kemampuan gerak dasar lokomotor berjalan dengan kategori yang cukup/sedang dan mayoritas anak fase b kelas 3 memiliki kategori kurang yaitu sebanyak 76,6% (23 responden) tanpa ada anak yang

memiliki kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan penguasaan kemampuan gerak berjalan sangat lemah. Rata-rata siswa hanya mampu memenuhi sedikit indikator gerak dari total 12 poin yang tersedia.

Tabel 1.2 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Tes Berlari

No	Rentang Skor	Kemampuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	6	Sangat Baik	0	0,0%
2	5	Baik	1	3,3%
3	3 – 4	Cukup/Sedang	6	20,0%
4	1– 2	Kurang	23	76,7%
TOTAL			30	100%

Dari hasil tes tersebut diketahui bahwa anak sekolah dasar kelas rendah memiliki kemampuan berlari 3,3% (1 responden) dengan kategori baik, terdapat 20,0% (6 responden) dengan kategori sedang/cukup) dan mayoritas anak kelas rendah dalam melakukan kemampuan gerak dasar lokomotor berlari dalam kategori kurang yaitu dengan 76,7% (23 responden), dalam kemampuan berlari ini tidak ada yang termasuk kedalam kategori sangat baik.

Tabel 1.3 Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Tes Melompat

No	Rentang Skor	Kemampuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	6	Sangat Baik	0	0,0%
2	5	Baik	1	3,3%
3	3 – 4	Cukup/Sedang	6	20,0%
4	1– 2	Kurang	23	76,7%
TOTAL			30	100%

Dari hasil tes tersebut diketahui bahwa anak sekolah dasar kelas rendah memiliki kemampuan melompat 3,3% (1 responden) dengan kategori baik, terdapat 20,0% (6 responden) dengan kategori sedang/cukup) dan mayoritas anak kelas rendah dalam melakukan kemampuan gerak dasar lokomotor melompat dalam kategori kurang yaitu dengan 76,7% (23 responden), dalam kemampuan melompat ini tidak ada yang termasuk kedalam kategori sangat baik, hal ini mengidentifikasi bahwa anak sekolah fase b kelas 3 dalam tes kemampuan lokomotor berlari, berjalan, dan melompat masih lemah. Data dari penelitian kecil tersebut dijadikan asumsi dan dasar untuk dicarikan solusi untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat.

Selain melakukan studi pendahuluan, peneliti juga melakukan wawancara dan observasi di tiga sekolah dasar di kecamatan Duren Sawit terhadap pembelajaran yang dilakukan pada materi gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat, dengan hasil tampak bahwa metode pengajaran yang digunakan guru masih cenderung berpusat pada guru (*teacher-centered*). Pembelajaran seringkali berlangsung dengan format klasikal, di mana guru memberikan instruksi dan demonstrasi di depan kelas, kemudian diikuti oleh siswa secara serempak. Meskipun metode ini efisien dalam pengelolaan kelas. Seharusnya mereka belajar paling efektif melalui pengalaman langsung, interaksi aktif dengan objek, dan aktivitas yang bersifat permainan, bukan melalui instruksi pasif. Pembelajaran yang monoton dan kurang menantang terbukti menurunkan minat dan antusiasme siswa, yang terlihat dari beberapa siswa yang tampak tidak fokus dan mudah teralihkan perhatiannya.

Fokus pengamatan yang lebih tajam pada aspek gerak dasar menunjukkan bahwa kelemahan paling signifikan terletak pada kemampuan gerak lokomotor siswa. Banyak siswa yang masih menunjukkan kekakuan saat mencoba berjalan di atas garis lurus, kesulitan dalam berlari cepat dan melompat. Kondisi ini mengkhawatirkan, mengingat penguasaan gerak dasar lokomotor pada usia dini merupakan prediktor penting bagi partisipasi dalam aktivitas fisik di jenjang selanjutnya. Penelitian oleh Lutan (2001) (Fitri & Sari, 2025) menegaskan bahwa kegagalan dalam menguasai gerak dasar akan menimbulkan "lingkaran kegagalan" (*cycle of failure*), di mana anak menjadi enggan berpartisipasi dalam permainan atau olahraga karena merasa tidak mampu, yang pada akhirnya membatasi perkembangan fisik dan sosial mereka.

Hasil wawancara dengan guru yang dilakukan oleh peneliti memperkuat temuan observasi. Guru mengakui bahwa pengembangan gerak dasar lokomotor memang menjadi salah satu tantangan terbesar. Beberapa faktor yang diungkapkan antara lain adalah keterbatasan alokasi waktu, jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas, serta kurangnya variasi media atau alat pembelajaran yang dapat menarik minat siswa. Guru juga menyatakan bahwa seringkali sulit untuk memberikan umpan balik korektif secara individual kepada setiap siswa karena keterbatasan tersebut. Kondisi ini menyebabkan siswa yang mengalami kesulitan

tidak mendapatkan bimbingan yang memadai, sehingga kesalahan gerak menjadi permanen dan sulit untuk diperbaiki di kemudian hari, untuk meminimalisir adanya hal tersebut harus ada pembelajaran agar bisa meningkatkan gerak lokomotor berjalan, berlari, melompat.

Meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, khususnya berjalan, berlari melompat, merupakan aspek fundamental dalam perkembangan motorik anak yang berfungsi sebagai batu loncatan menuju penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Menurut Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2012) gerak lokomotor merupakan keterampilan yang melibatkan pengendalian objek dengan menggunakan tangan atau kaki. Penguasaan keterampilan berjalan, berlari dan melompat yang matang sangat penting karena keterampilan ini merupakan bagian dari "alfabet gerak" atau *Fundamental Movement Skills (FMS)*. Jika fase ini tidak dimatangkan, anak akan mengalami kesulitan dalam menggabungkan gerakan-gerakan tersebut ke dalam permainan olahraga spesifik di masa depan, seperti basket, baseball, atau bola tangan.

Lebih jauh lagi, kegagalan dalam menguasai gerak jalan, lari, lompat dapat menciptakan apa yang disebut oleh Seefeldt (1980) sebagai "hambatan kemahiran" (*proficiency barrier*). Teori ini menjelaskan bahwa jika anak tidak mencapai tingkat kematangan tertentu dalam gerak dasar lokomotor pada masa kanak-kanak, mereka akan kesulitan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang membutuhkan koordinasi kompleks saat remaja maupun dewasa. Hal ini didukung oleh Clark dan Metcalfe (2002) melalui metafora *The Mountain of Motor Development*, yang menempatkan keterampilan lokomotor sebagai dasar (base camp) yang harus kuat sebelum seseorang dapat mendaki ke puncak keterampilan (skillfulness). Tanpa kemampuan lokomotor yang baik, akses anak terhadap berbagai jenis olahraga permainan akan tertutup, yang berdampak pada rendahnya partisipasi aktivitas fisik mereka.

Urgensi pengembangan gerak lokomotor ini menjadi sangat kritis pada fase peserta didik fase b kelas 3 sekolah dasar. (Perdana, 2024) mengidentifikasi bahwa pada fase ini, anak seharusnya sudah mampu melakukan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat dengan seimbang. (Bakhtiar, 2021) menyebut fase ini sebagai masa kritis atau masa "menghaluskan" gerak. Jika pembelajaran pada fase

ini terlewatkan atau tidak maksimal, peserta didik akan mengalami hambatan permanen dalam mempelajari keterampilan yang lebih sulit di kemudian hari. Kegagalan dalam fase ini, menurut Hurlock (1978) dalam (Rahmawati, 2020), dapat menyebabkan "kekakuan" perkembangan yang berujung pada gangguan psikologis seperti putus asa dan penarikan diri dari lingkungan sosial.

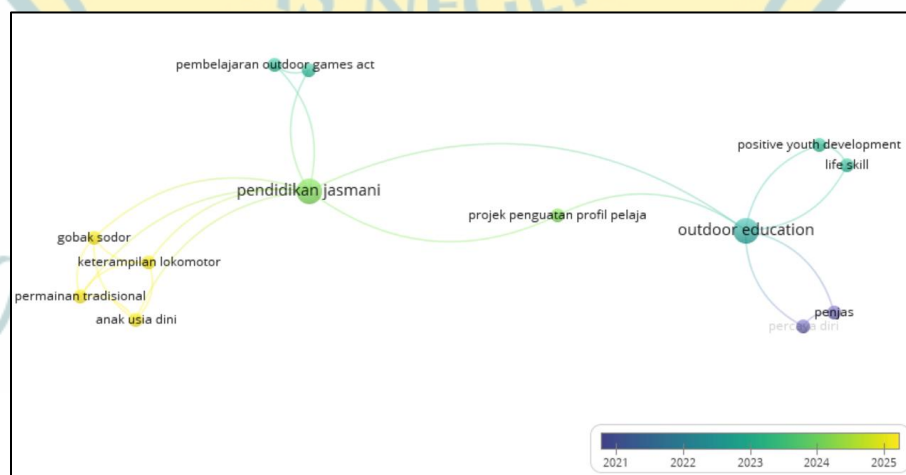
Mengingat risiko psikologis dan fisik tersebut, metode pembelajaran pendidikan jasmani harus dirancang agar menyenangkan dan sesuai dengan dunia anak, yaitu melalui bermain. Kurikulum (Kemendikdasmen, 2020) mengakui bermain sebagai cara terbaik mengembangkan kompetensi anak. Sugianto dalam (Wondal et al., 2020) dan Kurniati dalam (Rahmawati, 2020) menegaskan bahwa bermain tidak hanya menyehatkan fisik tetapi juga membantu anak memahami dunianya. Namun, karena kompleksitas permainan standar seringkali menyulitkan anak, diperlukan pendekatan permainan modifikasi. (Salman, 2020) dan (Cendana & Suryana, 2022) sepakat bahwa modifikasi baik aturan, alat, maupun jumlah pemain diperlukan agar anak dapat berpartisipasi aktif dan mengembangkan potensi lokomotifnya tanpa merasa terbebani oleh tingkat kesulitan yang tidak sesuai dengan usianya.

Penelitian oleh Anggraini dan Andika (2025) menemukan efek positif permainan Gobak Sodor terhadap keterampilan lokomotor anak usia 5–6 tahun (Adji & Wibowo, 2023; Anggraini & Andika, 2025). Ramadhani (2025) juga melaporkan peningkatan kemampuan lokomotor melalui permainan Kucing-Kucingan. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa pendekatan berbasis permainan aktif selaras dengan prinsip pembelajaran scientific dan student-centered, yang mendorong eksplorasi, kolaborasi, serta refleksi (Ramadhani, 2025). Namun, mayoritas intervensi tersebut dilaksanakan dalam setting terbatas seperti halaman sekolah atau ruang kelas dan belum memanfaatkan potensi lingkungan alami sebagai sumber belajar yang kaya akan tantangan fisik, stimulasi multisensori, serta nilai-nilai ekologis dan sosial.

Pendekatan bermain atau *game based learning* hadir sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan gerak dasar lokomotor pada peserta didik Sekolah Dasar, karena mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, dan bermakna. Melalui permainan, siswa tidak hanya melatih

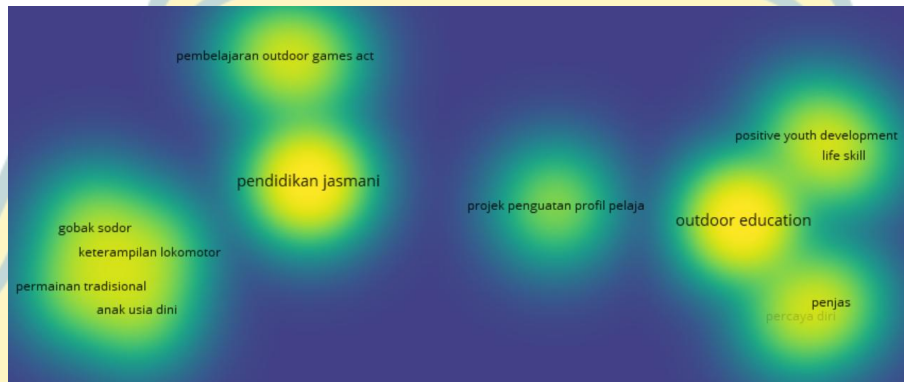
keterampilan motorik seperti berjalan, berlari, dan melompat, tetapi juga mengasah kemampuan sosial, kepercayaan diri, serta pemecahan masalah dalam konteks kolaboratif (Hammam, Wijayanto, & Dinatan, 2024; Maryani, Agust, & Vai, 2025). Penelitian Hammam dkk. (2024) membuktikan bahwa penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas II SDN Babatan 1/456 Kota Surabaya mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor secara signifikan. Temuan serupa dilaporkan oleh Al-Aviv, Sundi, dan Sapii (2025), yang menunjukkan bahwa modifikasi permainan tradisional efektif meningkatkan pola gerak lokomotor pada siswa kelas VI. Lebih lanjut, Latifi dan Mashud (2025) serta Maryani dkk. (2025) mengonfirmasi bahwa model pembelajaran berbasis permainan baik melalui estafet, rintangan, maupun simulasi misi mampu meningkatkan kelancaran, ketepatan, dan koordinasi gerak lari dan lokomotor lainnya pada siswa kelas IV–V. Pendekatan ini selaras dengan prinsip pembelajaran aktif dan menyenangkan dalam Kurikulum Merdeka, sekaligus mendukung penguatan dimensi Profil Pelajar Pancasila seperti gotong royong, berpikir kritis, dan kreativitas melalui interaksi dinamis selama permainan.

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Web of science*, *Crossref*, *PubMed* dan *Google Scholar* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish*, *Mendeley* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut.



Gambar 1.1 Review VOSviewer Networks

Berdasarkan gambar 1.1 di atas terlihat bahwa variable gerak dasar lokomotor telah dikaji oleh peneliti sebelumnya, dari gambar tersebut juga bisa dilihat keterkaitan antara variabel lokomotor dengan anak usia sekolah dasar fase b kelas 3 akan tetapi untuk *game based learning* belum ada yang meneliti. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci peneliti menggunakan perangkat lunak VOSviewer. Adapun hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1.2 Review VOSviewer Density Visualization

Gambar 1.2 di atas memberikan representasi visual dari kata gerak dasar lokomotor dan usia anak sekolah dasar fase b kelas 3. Setiap node dipelat visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Sedangkan kata kunci lebih jarang muncul berada di area hijau (Adiyoso, 2022). Gerak dasar lokomotor dan anak usia sekolah dasar fase b kelas 3 berada di area hijau. Hal ini berarti variable tersebut sering dikaji dan diteliti pada 5 tahun terakhir. Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai meningkatkan gerak dasar lokomotor berjalan berlari, dan melompat dengan menggunakan game based learning untuk anak sekolah dasar fase b kelas 3.

Penelitian ini dirancang sebagai Penelitian Tindakan kolaboratif dengan mengintegrasikan prinsip Game Based Learning, pendekatan scientific, dan nilai-nilai karakter dalam desain pembelajaran PJOK. Intervensi dilakukan melalui serangkaian kegiatan terstruktur seperti nature trail locomotor challenge, eco-obstacle course, dan team-based outdoor missions yang dirancang secara bertahap dan diukur menggunakan rubrik penilaian autentik. Analisis data dilakukan secara

triangulatif melalui observasi partisipatif, dokumentasi video, jurnal refleksi guru, serta tes kinerja motorik terstandar. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya menghasilkan bukti empiris tentang efektivitas *game based learning* terhadap peningkatan hasil belajar, tetapi juga menghasilkan road map implementasi berkelanjutan yang dapat diintegrasikan ke dalam Rencana Kerja Sekolah (RKS) dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis Kurikulum Merdeka sejalan dengan komitmen transformasi sekolah menuju ekosistem belajar yang responsif, inklusif, berbasis data, dan berkelanjutan.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini dipusatkan pada upaya peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor, spesifik pada teknik berjalan, berlari, melompat bagi siswa Sekolah Dasar fase b kelas 3. Intervensi yang dilakukan dibatasi pada penggunaan *game based learning*. Pendekatan ini dipilih untuk memaksimalkan intensitas gerak (jumlah pengulangan) dan efisiensi waktu pembelajaran melalui penggunaan media alat dan format yang dimodifikasi sesuai karakteristik siswa.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah dengan *game based learning* dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat untuk anak sekolah dasar fase b kelas 3?”

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

Pengembangan Ilmu Keolahragaan: Memperkaya literatur dan wawasan ilmiah dalam bidang Pendidikan Jasmani, khususnya mengenai efektivitas metode *game based learning* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor.

Referensi Akademis: Sebagai landasan atau rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai variasi bentuk-bentuk *game based learning* dalam pembelajaran PJOK.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung bagi pihak-pihak berikut:

a. Bagi Peserta Didik (Siswa fase b kelas 3)

Kemudahan Belajar: Membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerakan jalan, lari, lompat dengan lebih mudah karena pembelajaran yang menyenangkan sesuai kemampuan mereka.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Solusi Kreatif: Memberikan inspirasi dan contoh konkret bagi guru tentang bagaimana cara memodifikasi sarana, prasarana, atau aturan permainan untuk mengatasi keterbatasan alat atau kesulitan siswa.

Efektivitas Mengajar: Menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk menghindari metode drill (latihan berulang yang kaku) yang seringkali membuat siswa fase b kelas 3 merasa bosan.

Pengelolaan Kelas: Membantu guru dalam mengelola kelas yang lebih aktif dan kondusif karena siswa antusias dengan permainan yang disajikan bagi Sekolah

Inovasi Pembelajaran: Mendorong terciptanya budaya inovasi di lingkungan sekolah, di mana pembelajaran PJOK tidak hanya terpaku pada olahraga standar, tetapi adaptif terhadap kebutuhan siswa.

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama, dan kedua tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang padat dan luas tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut: