

**STRATEGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN *MOTOR  
ABILITY* (KEMAMPUAN GERAK) PADA SISWA KELAS IV  
SDN 50 REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar (S1)

Dalam Ilmu Tarbiyah



**OLEH :**

**ANISYA HUMAIRAH**

**NIM : 20591024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP**

**2024**

Hal: Pengajuan Skripsi

Kepada,

Yth. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

di- Curup

*Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat skripsi saudara Anisya Humairah NIM 20591024, mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah IAIN Curup yang berjudul: "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan Motor Ability (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**", sudah dapat diajukan dalam Sidang Munaqasyah Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan, terima kasih.

*Wassalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Curup, 9 Juli 2024

**Pembimbing I**



**Masudi M. Fil. I**  
**NIP. 196707112005011006**

**Pembimbing II**



**Agus Riyan Oktorij M. Pd. I**  
**NIP. 199108182019031008**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisya Humairah

NIM : 20591024

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul Skripsi : Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini bukan merupakan karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau menjadi rujukan dalam skripsi ini dan disebutkan dalam referensi. Apabila kemudian terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan sebagai semestinya.

Curup, 9 Juli 2024



Penulis,

Anisya Humairah  
NIM. 20591024



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP  
FAKULTAS TARBİYAH**

Jalan Dr. AK Gani NO. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA**

Nomor : 1449 /In.34/F.TAR/I/PP.00.9/ /2024

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah  
Judul : Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 17 Juli 2024  
Pukul : 09:00-10:30 WIB  
Tempat : Ruang 5 Gedung Munaqasyah Fakultas Tarbiyah

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah.

**TIM PENGUJI**

Ketua,

Masudi, M.Fil.I  
NIP. 19670711 200501 1 006

Penguji I,

Dr. Edi Wahyudi M, M.TPd  
NIP. 19730313 199702 1 001

Sekretaris,

Agus Riyan Oktori, M.Pd.I  
NIP. 19910818 201903 1 008

Penguji II,

Meri Hartati, M.Pd  
NIP. 19870515 202321 2 065

Mengetahui,  
Dekan



Dr. Sutarto, S.Ag., M.Pd  
NIP. 197409212000031003

## KATA PENGANTAR



*Assalamuallaikum Wr.Wb*

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong”**. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada panutan seluruh umat yakni junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan, dorongan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Bapak Dr. Yusefri M.Ag selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. M. Istan, M.E.I selaku Wakil Rektor II, Bapak Dr. Nelson, S.Ag. M,Pd.I selaku Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
3. Bapak Dr. Sutarto, S.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
4. Bapak Agus Riyan Oktor, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
5. Ibu Tika Meldina, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.

6. Bapak H. Masudi, M.Fil.I selaku pembimbing I dan Bapak Agus Riyan Oktori, M.Pd selaku pembimbing II.
7. Bapak dan Ibu Dosen sebagai pengajar PGMI yang telah sabar dan ikhlas memberikan ilmu serta bimbingan sejak awal hingga akhir perkuliahan.
8. Bapak Zulman Karnain, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SDN 50 Rejang Lebong yang telah memberikan izin dan membantu penulis selama masa penelitian untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas segala bimbingan, dorongan, dan arahan yang telah diberikan, penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan perkembangan ilmu pengetahuan maupun kepentingan lainnya.

Curup, Juli 2024

Penulis

**Anisya Humairah**  
**NIM. 20591024**

## **MOTTO**

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.*

*Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”*

(Q.S Al-Insyirah, 94 : 5-6)

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta kesehatan, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong”**. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengetahuan, dukungan serta semangat dari banyak pihak yang selama ini membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan penuh ketulusan, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Bambang Sukamto dan Ibu Rohimawati. Bapak dan Ibu tersayang yang selalu mendoakan kebaikan untuk anak-anaknya, selalu memberikan motivasi, dukungan, dan cinta kasih yang tak terhingga. Bapak dan ibu, terimakasih karena telah berjuang untuk kehidupanku dan selalu berusaha memberikan segalanya dalam proses perjalanan ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi untuk ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidupku, semoga Allah SWT selalu menjaga bapak dan ibu.
2. Saudara kandungku, Mbak Desma Wulandari dan Mas Hagi Afdal Fatan. Terimakasih selalu mendukung dan menjadi panutan untuk adikmu ini, semoga kebahagiaan dan hal-hal baik selalu mengiringi perjalanan kalian.
3. Untuk seluruh keluarga besar dari pihak bapak dan ibu yang turut memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.
4. Sahabat penulis dikampung halaman, Hendarti Suprobo. Manusia yang sangat tahu tentang diriku, selalu ada dalam suka dan duka hidup ini. Terimakasih

telah kebersamai, memberikan semangat, dan memberikan banyak bantuan dalam bentuk apapun kepada penulis.

5. Sahabat penulis sedari SMA, Anggi Sandy Maharani dan Alifah Intan Setiawan. Walaupun pertemuan dan percakapan kita tidak lagi banyak seperti dulu, tetapi penulis ucapkan terimakasih karena tetap ada dalam hidup penulis. Untuk selamanya semoga hubungan kita selalu terjaga.
6. Teman seperjuangan dibangku perkuliahan yang selalu kebersamai dalam empat tahun ini, yaitu Atik Azizah, Etria Deslita, Nasirothul Jannah, Sri Faningsih, dan Rica Helvyana Sari. Terimakasih telah banyak membantu penulis selama masa pekuliahan dan tak pernah henti saling menyemangati, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian. Sungguh suatu hal yang sangat aku syukuri dapat mengenal kalian semua.
7. Keluarga besar Persudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Kampung Melayu, penulis mengucapkan terimakasih kepada dulur-dulurku untuk segala uluran tangan dan kehangatan dari persaudaraan ini.
8. Terakhir untuk penyemangat beda dimensi yaitu Rengoku Kyojuro, Shinazugawa Sanemi, Bokuto Koutaro, Oikawa Tooru, Sugawara Koshi, dan Nishinoya Yuu. Terimakasih karena sudah ada di bumi, walaupun hanya sebagai karakter fiksi.

## ABSTRAK

ANISYA HUMAIRAH, NIM. 20591024 “**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong**”, Skripsi pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah IAIN Curup.

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong, penelitian ini bertujuan untuk ; 1) Mengetahui *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong ; 2) Mengetahui strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) pada siswa kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong ; 3) Mengetahui kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Informan dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta siswa kelas 4A dan 4B. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles *and* Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; 1) *Motor Ability* (kemampuan gerak) yang dimiliki oleh siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong pada gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif berbeda-beda. Hal ini terlihat dari perbedaan hasil tes *motor ability* (kemampuan gerak) yang dilakukan meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.; 2) Strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa adalah dengan meningkatkan motivasi siswa, menggunakan metode permainan, serta berlatih terus-menerus ; 3) Kendala yang dialami oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa yakni fasilitas olahraga yang dimiliki oleh sekolah kurang memadai.

**Kata kunci : Strategi guru, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, *Motor ability***

## DAFTAR ISI

<b>PENGAJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Pertanyaan Penelitian .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. Landasan Teori.....	11
1. Strategi Guru .....	11
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar.....	14
3. <i>Motor Ability</i> (Kemampuan Gerak) .....	19
4. <i>Motor Ability</i> Pada Sekolah Dasar .....	26

5. Kendala Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	28
B. Kajian Penelitian Relevan .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Subjek Penelitian.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	34
F. Teknik Keabsahan Data .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kondisi Objektif SDN 50 Rejang Lebong .....	38
B. Hasil Penelitian .....	43
C. Pembahasan Penelitian.....	60
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kajian Penelitian Relevan.....	29
Tabel 4.1 Data Guru dan Pegawai SDN 50 Rejang Leong.....	40
Tabel 4.2 Jumlah Siswa SDN 50 Rejang Lebong.....	42
Tabel 4.3 <i>Motor Ability</i> Siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong.....	62

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Proses Pembelajaran PJOK.....	56
Gambar 4.2 Proses Pembelajaran PJOK.....	58

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) bertujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa. Selain kebutuhan rohani setiap manusia mempunyai kebutuhan jasmaniah yang harus dipenuhi, olahraga merupakan sesuatu yang dianjurkan agar mendapat kesehatan jasmani. Adapun salah satu ayat al-Qur'an terkait dengan pendidikan untuk jasmani, adalah Q.S. Al-Qashash 28:26 :

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ <sup>ط</sup> إِنَّ خَيْرَ مَن اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya : *Salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku, pekerjakanlah dia. Sesungguhnya sebaik-baik orang yang engkau pekerjakan adalah orang yang kuat lagi dapat dipercaya."*

Nilai-nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam surah Al-Qashash ayat 26 adalah tubuh yang kuat. Dalam hal ini tubuh merupakan media untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan besar dan merupakan alat untuk menunaikan seluruh aktivitas yang dibebankan oleh syariat. Sehingga tugas-tugas yang besar dapat dikerjakan dengan baik dan membutuhkan kekuatan, ketegaran, dan kesabaran.

Kemudian terdapat juga hadist yang menjelaskan tentang keutamaan kesehatan jasmani. Salah satu hadist tentang keutamaan orang yang kuat adalah sebagai berikut :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
 الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya : “Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan.” (HR. Muslim)

Kekuatan yang dimaksud dalam Al-qur’an dan hadits Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam tersebut adalah kekuatan iman dan jasmani (jika bermanfaat untuk iman), sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita adalah perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita serta akhirat kita. Islam menegaskan pentingnya olahraga untuk menciptakan generasi Rabbani yang kuat dan sehat. Oleh karena itu, islam mengajarkan setiap muslim untuk mengajarkan anak-anaknya bagaimana cara memanah, berenang, dan berkuda serta jenis olah raga lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan individu.

Badan Standar Kurikulum dan Asesmen Pendidikan (BSKAP) tentang capaian pembelajaran PJOK Kurikulum Merdeka yang mengacu pada SK Kepala BSKAP No. 33 Tahun 2022 menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai model, pendekatan, metode, strategi, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan seluruh ranah (psikomotorik, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik

dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak.<sup>1</sup>

Pendidikan jasmani tentunya harus memperlakukan peserta didik sebagai suatu kesatuan utuh makhluk total, baik kualitas fisik maupun mental. Titik perhatiannya adalah peningkatan kemampuan gerak setiap peserta didik agar dapat tumbuh lebih sehat dan kuat. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia serta berhubungan dengan perkembangan tubuh, pikiran dan jiwa setiap anak.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran gerak demi tercapainya kemampuan gerak yang baik pada anak. Komitmen yang tinggi terhadap peranannya secara baik sangat berpengaruh atau sebagai kunci keberhasilan terhadap kualitas hasil belajar siswanya. Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang penting tersebut meliputi peran-peran sebagai perencana pengajaran, pengelola proses pembelajaran, dan sebagai motivator serta evaluator.

Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai pengaturan penerapan cara mengelola proses pembelajaran sehingga berlangsung secara dinamis agar mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Ketika guru memilih strategi tertentu dan menerapkan strategi tersebut maka guru tersebut harus meyakini bahwa strategi akan menentukan bagaimana interaksi yang terjadi dalam proses pembelajaran yang akan dikelolanya.

---

<sup>1</sup> CP PJOK Revisi 2022 Fase A-F Kurikulum Merdeka : Lampiran 1-4 Surat Keputusan Kepala BSKAP Kemdikbud No. 008/H/KR/2022

Metode-metode yang sering digunakan dalam pembelajaran gerak olahraga ada berbagai metode, di antaranya adalah metode praktik keseluruhan dan bagian, metode drill, serta metode pemecahan masalah.

Proses pembelajaran gerak merupakan kegiatan pembelajaran yang melibatkan domain kognitif, domain afektif, dan domain psikomotorik secara langsung. Ketiga domain tersebut menggambarkan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan tetapi dapat dibedakan. Seseorang dapat melakukan gerak keterampilan dengan baik merupakan cerminan dari apa yang ia tahu sehingga mampu melakukannya dengan benar, namun ketika konsep pembelajaran gerak tersebut tidak tersimpan pada *mindset* anak dengan baik maka anak itu tidak mampu melakukan gerak keterampilan dengan benar.<sup>2</sup>

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai berbagai tugas, salah satu di antaranya adalah kemampuan untuk menciptakan suasana atau kondisi belajar mengajar yang dapat memotivasi siswa untuk senantiasa belajar dengan baik dan bersemangat. Oleh sebab itu guru dituntut cermat dalam memilih strategi dan menggunakan metode atau gaya mengajar yang banyak melibatkan siswa secara aktif.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa agar memperoleh kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan melalui penanaman, pengertian, sikap positif dalam

---

<sup>2</sup> Beatrix J Podung, 'Peranan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Menentukan Strategi Mengajar Belajar Gerak', 2012. Hlm 179

berbagai aktivitas jasmani. Selaras dengan pendapat yang dikemukakan menurut Agus S. Suryobroto dalam Sukadiyanto, bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentuk anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Selanjutnya dalam penyempurnaan atau penyesuaian kurikulum pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.<sup>3</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi *motor ability* (kemampuan gerak dasar) menurut Corbin yang dikutip oleh Pamuji Sukoco, terdapat dua faktor yaitu faktor biologis (faktor ukuran keturunan, faktor ukuran tubuh, faktor kedewasaan, dan faktor jenis kelamin), serta faktor lingkungan meliputi faktor keadaan alam, faktor lingkungan, faktor kesukaan, faktor kebiasaan keluarga, dan faktor sosial).<sup>4</sup>

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kebutuhan yang mutlak yaitu kebutuhan gerak dasar yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Gerak dasar ini dimiliki setiap siswa dimulai sejak lahir, sehingga siswa yang memiliki gerak dasar motorik yang bagus sangat menunjang performa dalam proses pembelajaran penjas dan begitu sebaliknya.

Ada penelitian yang menemukan bahwa kemampuan gerak dasar siswa apabila diberikan perlakuan Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan (SPRP) lebih baik daripada siswa yang diajar dengan Strategi

---

<sup>3</sup> Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Tahun 2010.

<sup>4</sup> Danang Prasetyo Nugroho, 'Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen Tahun 2016/2017', 2015, 1–12.

Pembelajaran Konvensional (SPK). Kemampuan gerak dasar siswa sekolah di kota lebih baik daripada di pinggiran kota. Strategi dan lokasi sekolah sangat mempengaruhi kemampuan gerak dasar siswa. Kemampuan gerak dasar siswa di kota dan diberi SPRP lebih tinggi daripada siswa dengan SPK. Kemampuan gerak dasar siswa pinggiran kota dan diberi SPRP lebih rendah daripada siswa dengan SPK.<sup>5</sup>

Peneliti menemukan fenomena di lapangan yaitu hasil observasi yang menunjukkan bahwa ada beberapa siswa di SDN 50 Rejang Lebong memiliki tingkat *motor ability* (kemampuan gerak) yang rendah, sehingga hal ini tidak sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam mengembangkan kemampuan gerak.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, pada kenyataannya di SDN 50 Rejang Lebong memperlihatkan siswa kelas IV yang terbagi menjadi IV A dan IV B pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani diketahui banyak siswa yang aktif dan juga ada sebagian siswa yang malas karena tidak mau mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani. Ketika waktu jam istirahat biasanya siswa selain menggunakan waktunya untuk membeli makanan atau menghabiskan bekal yang dibawa dari rumah, banyak siswa yang menghabiskan waktu istirahatnya untuk bermain bola, bermain tradisional, dan bermain kejar-kejaran di halaman sekolah. Tetapi juga ada beberapa siswa yang menggunakan waktu

---

<sup>5</sup> Bakhtiar, S. *Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 20(2), Tahun 2014 hlm 127–133. Retrieved from <http://repository.unp.ac.id/11/>

<sup>6</sup> Hasil Observasi Awal di SDN 50 Rejang Lebong, 8 September 2023

istirahatnya hanya untuk duduk berdiam diri di kelas untuk membaca buku atau menggambar. Selain itu banyak orang tua siswa yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sekolah dengan berjalan kaki atau bersepeda juga menjadi penghambat dalam perkembangan gerak anak. Para orang tua siswa lebih memilih untuk mengantar anaknya dikarenakan faktor keamanan dan keselamatan siswa yang berangkat dan pulang sekolah. Oleh karena itu, strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat diperlukan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) pada peserta didik, mengingat ada beberapa hal yang mempengaruhi rendahnya kemampuan gerak yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri.<sup>7</sup>

Berdasarkan fenomena dan permasalahan di atas, menarik perhatian dan fokus peneliti. Strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa akan menjadi kajian yang menarik yang akan peneliti lakukan pada penelitian ini. Dengan demikian, peneliti merumuskan sebuah judul penelitian **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Siswa SDN 50 Rejang Lebong”**.

---

<sup>7</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu Arsita Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN 50 Rejang Lebong, Pada 9 September 2023 Pukul 11.00 WIB

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian dalam penelitian ini berfokus pada strategi guru PJOK dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) pada kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif kelas IV SDN 50 Rejang Lebong.

## **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian tersebut, diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?
2. Bagaimana strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?
3. Apa kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong

2. Untuk mengetahui bagaimana strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa SDN 50 Rejang Lebong
3. Untuk mengetahui apa kendala dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini akan memberikan pengetahuan dan dapat menambah informasi terhadap pembaca maupun pendidik dalam menerapkan strategi pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa di sekolah dasar.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong.

###### b. Bagi Peserta Didik

Untuk meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya *motor ability* (kemampuan gerak) sebagai salah satu hasil dari proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

c. Bagi Pendidik

Sebagai motivasi bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* atau kemampuan gerak pada siswa di sekolah dasar.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Strategi Guru

Kata strategi berasal dari bahasa latin *strategia*, yang berarti seni penggunaan rencana untuk mencapai tujuan.<sup>1</sup> Istilah strategi ini awalnya digunakan dikalangan militer dan diartikan sebagai seni dalam merancang operasi peperangan.<sup>2</sup> Jadi, strategi adalah suatu pilihan-pilihan tentang bagaimana cara terbaik untuk mencapai suatu misi dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Selain itu, istilah strategi kini banyak dipakai oleh bidang-bidang ilmu lainnya, termasuk juga dalam dunia pendidikan. Secara umum strategi mempunyai pengertian sebagai suatu garis besar haluan dalam bertindak untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Kemudian jika dihubungkan dengan kegiatan belajar mengajar, maka strategi dalam artian khusus bisa diartikan sebagai pola umum kegiatan yang dilakukan guru-murid dalam suatu perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan sebelumnya.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Nanang Gustri Ramdani and others, 'Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran', *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation*, 2.1 (2023), 20 <[https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31)>.

<sup>2</sup> Aksin Wijaya, *Berislam di Jalur Tengah*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2020), hal. 243

<sup>3</sup> Mohammad Asrori, 'Pengertian, Tujuan Dan Ruang Lingkup Akuntansi Sektor Pemerintah', *Madrasah*, 6.2 (2016), 26 <<https://www.researchgate.net>>.

Menurut Rahman, strategi guru merupakan usaha seorang guru dalam memvariasikan cara mengajar dan menciptakan suasana mengajar yang menyenangkan didalam kelas sehingga siswa dapat terlibat aktif sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran dengan aktif tidak pasif.<sup>1</sup> Dalam rangka memaksimalkan kemampuan siswa, maka diperlukan sebuah strategi pembelajaran yang tepat serta membuat peserta didik menjadi nyaman ketika proses pembelajaran tersebut berlangsung.

Dalam strategi pembelajaran ada empat unsur yang perlu diperhatikan, menurut Ika Setiawati sebagaimana dikutip oleh Tanjung mengemukakan empat unsur tersebut yaitu :

- a. Menetapkan kualifikasi dan spesifikasi perubahan perilaku dan pribadi siswa seperti apa dan bagaimana yang harus dicapai dan menjadi sasaran dari kegiatan pembelajaran itu berdasarkan aspirasi dan pandangan hidup masyarakat.
- b. Menentukan sistem pendekatan pembelajaran utama yang dianggap paling tepat untuk mencapai sasaran atau tujuan pembelajaran sehingga bisa dijadikan pegangan oleh para guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajarannya.
- c. Memilih dan menetapkan prosedur, teknik, startegi dan metode pembelajaran yang dipandang paling efektif dan efisien untuk dijadikan pegangan guru dalam melaksanakan tugasnya.

---

<sup>1</sup> Rahman, N. H. *Pengaruh Media Flashcard Dalam Meningkatkan Daya Ingat Siswa Pada Materi Mufrodat Bahasa Arab*. Jurnal Tahsinia, 2(2), 2021. 99–106.

- d. Menetapkan norma-norma dan batas minimum keberhasilan atau kriteria dan ukuran keberhasilan sebagai pedoman guru dalam melaksanakan evaluasi hasil pembelajaran yang selanjutnya akan dijadikan umpan balik bagi penyempurnaan system instruksional secara keseluruhan.<sup>2</sup>

Seorang guru mempunyai peran penting dalam menentukan strategi pembelajaran yang paling tepat dan baik karena pendidik lebih tahu keadaan dan kondisi siswa serta segala aspek yang berhubungan dengan proses pembelajaran. Dalam memilih strategi pembelajaran perlu memperhatikan beberapa hal agar pemilihan strategi pembelajaran dapat optimal dan efektif, diantaranya pertimbangan yang berhubungan dengan tujuan yang ingin dicapai, pertimbangan yang berhubungan dengan bahan atau materi pembelajaran dan pertimbangan dari sudut siswa.<sup>3</sup>

Strategi disusun untuk mencapai tujuan tertentu, artinya arah dari semua penyusunan strategi adalah pencapaian tujuan. Dengan demikian pemanfaatan fasilitas dan sumber belajar semuanya diarahkan dalam upaya pencapaian tujuan. Sebelum guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mulai merencanakan untuk memilih strategi dan perencanaan pelaksanaan pembelajaran, maka guru

---

<sup>2</sup> Tanjung, R *Kompetensi Manajerial Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Kinerja Guru Sekolah Dasar*. JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 4(4) 2021, 291–296.

<sup>3</sup> Cecep Wahyu, 'Strategi Guru Dalam Meningkatkan Literasi Anak Terhadap Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Dengan Metode Bercerita', *Jurnal Al-Amar*, 2.April (2020), 121–32.

tersebut harus mengetahui dan memahami tujuan apa yang hendak dicapai oleh peserta didik.

## **2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang dimana fisik atau jasmani sebagai suatu fokus pembelajarannya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pendidikan yang dalam pembelajarannya mayoritas menggunakan aktivitas fisik. PJOK dianggap sangat memiliki pengaruh bagi dunia pendidikan dan masyarakat. Pentingnya olahraga ini diterapkan di sekolah dilihat dari tujuan pembelajaran PJOK, yang mencakup berbagai faktor yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan.

### **a. Hakekat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Wardani, K., Soekardi, S., & Fakhruddin, merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan yaitu kesehatan jasmani, rohani dan sosial.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Citra Dewi and Victoria Roberto, 'Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar Berbasis Islam Terpadu Di Kota Bengkulu', *Pedagogia*, 16.2 (2018), 90 <<https://doi.org/10.17509/pdgia.v16i2.11700>>.

Rahayu menyatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.<sup>5</sup>

Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan disekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu dalam pelajaran ini digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas.<sup>6</sup> Selain itu Sulaiman mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak.<sup>7</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang kompleks, karena di dalam pendidikan jasmani siswa beraktivitas dengan cara menggabungkan pola pikir dan aktivitas fisik sebagai media untuk

---

<sup>5</sup> Rahayu, E. T. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta : 2013

<sup>6</sup> Endriani, D. *Pengembangan Kompetensi Guru PJOK Tingkat SD Dalam Menjalankan Kurikulum K13 Generasi Kampus.7* (2). Article 2 <https://unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article>.

<sup>7</sup> Sulaiman. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Pendekatan Sistem*. Swadaya Manunggal, Digital and Offset Printing : 2016.

mencapai tujuan pendidikan nasional. Aktivitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik siswa agar menjadi manusia seutuhnya.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani menurut Arisandi, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan uraian di atas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan aktifitas jasmani yang direncanakan dengan sedemikian rupa (bagian dari kurikulum) dengan tujuan untuk membantu meningkatkan aspek jasmani, rohani dan sosial.<sup>8</sup>

Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar yang kaya dengan koordinasi otot-otot saraf yang halus yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat untuk suatu cabang olahraga.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Arisandi, Anggi. (2014). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Cerebral Palsy Kelas V di SLB YPPLB Padang*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus. Vol.3 (3).

<sup>9</sup> Anin Rukmana, 'Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9.1 (2008), 1–9.

Sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia karena hakekatnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional.<sup>10</sup> Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut maka diperlukan kemampuan seorang guru dalam mengelola kegiatan belajar mengajar yang efektif, efisien dan penuh dengan inovasi serta keterlibatan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.<sup>11</sup>

### **c. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki peranan yang penting di sekolah, pelajaran PJOK dapat membentuk siswa sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian baik, disiplin, sportif yang tinggi dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani di sekolah dasar mengedepankan pengembangan gerak dasar. Gerak dasar dikembangkan melalui berbagai aktivitas, diantaranya permainan dan/atau olahraga dan kebugaran jasmani, serta

---

<sup>10</sup> Dyah Frika Lestari, 'Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8.1 (2021), 7–12 <<https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>>.

<sup>11</sup> Ari Iswanto and Esti Widayati, 'Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas', *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27.1 (2021), 13–17 <<https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>>.

diberikan pula materi tentang kesehatan. Lingkup dan urutan materi kebugaran jasmani yang diajarkan di SD meliputi: pemahaman praktik gerak seimbang, lentur, kuat, lincah, berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.<sup>12</sup>

Dalam pendidikan jasmani, apabila anak tidak bergerak berarti dikatakan belum melakukan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, yakni pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dengan persentase yang lebih banyak digunakan sebagai media pembelajaran, maka proporsi psikomotor lebih banyak proporsinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif.

Wujud dari pelaksanaan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar bertitik tolak pada gerak dasar yang terlihat jelas dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmaninya. Namun hal itu bukanlah semata mata hanya berfungsi merangsang dan mengembangkan bagian-bagian tubuh serta fungsinya saja, tetapi juga adalah untuk pembentukan dan pengembangan kepribadian anak secara utuh dan harmonis di dalam kehidupannya.

---

<sup>12</sup> Kukuh Maulana Al Fathan and others, 'Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Untuk Sekolah Dasar', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4.5 (2022), 6914–21 <<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>>.

### 3. *Motor Ability* (Kemampuan Gerak)

Gerak memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak, hingga dewasa perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional. *Motor Ability* tidak terlepas dari berbagai unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisiknya.

#### a. Pengertian *Motor Ability*.

Kemampuan gerak berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya.<sup>13</sup> *Motor ability* (kemampuan gerak) adalah suatu kemampuan umum yang dimiliki oleh seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesifik mengenai pengertian *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

Menurut Nusufi, *motor ability* atau sering disebut kemampuan motorik/kemampuan gerak merupakan kemampuan

---

<sup>13</sup> Arie Asnaldi, *Motor Ability dan Konsentrasi dalam Penguasaan Kata Heian Yodan*. Eureka Media Aksara, Mei 2023 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/Jte/2021, hal 56.

yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan.<sup>14</sup>

Kemampuan gerak merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan, khususnya dalam mempelajari kemampuan motorik. Kemampuan gerak seseorang dapat di lihat dari bagaimana orang tersebut melakukan keterampilan atau teknik gerak salah satu cabang olahraga. Kemampuan gerak tersebut dapat dilihat secara kasat mata melalui berjalan, melempar dan lain sebagainya. *Motor ability* merupakan bagian dari aktivitas motorik. Terdapat unsur efektivitas dan efisiensi yang diperlukan agar seseorang dapat dikatakan terampil dalam aktivitas gerak.<sup>15</sup>

*Motor Ability* merupakan kemampuan gerak dari yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak<sup>16</sup>. Menurut Norvadila, *motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak<sup>17</sup>. Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa *motor ability* merupakan kemampuan seseorang dalam memaksimalkan geraknya.

---

<sup>14</sup> Muchamad Ishak, Sony Hasmarita, and Ahmad Afandi Harja, 'Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung', *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1.1 (2020), 39–46 <<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.6>>.

<sup>15</sup> Sulaeman, 'Analisis Motor Ability Terhadap Kemampuan Lompat Jauh', *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1.2 (2019), 77–85.

<sup>16</sup> Yandika Fefrian Rosmi, Andarmadi Jati Abdhi Wasesa, and Riga Mardhika, "Motor Ability Untuk Menunjang Activity Daily Living (ADL) Pada Anak Cerebral Palcy," *SPECIAL : Special and Inclusive Education Journal* 2, no. 2 (2021): 131–39

<sup>17</sup> Noviardila, I. *Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sd N 011 Langgini, Bangkinang Kota*. Jurnal Bola, 2(2). 2019, 1–14.

Siswa sekolah dasar pada dasarnya memiliki gerak dasar yang telah dibawanya sejak lahir dan mulai belajar gerak (sambil bermain) pada saat di taman kanak-kanak, sehingga dari sumbangan gerak dasar tersebut anak sekolah dasar sudah memiliki kemampuan motorik minimal yang sangat berguna bagi penyesuaian diri di kehidupan mereka, terutama yang menyangkut gerakan-gerakan dasar yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.<sup>18</sup>

**b. Jenis-Jenis *Motor Ability***

Menurut Ma'mun dan Saputra, kemampuan gerak atau *motor ability* seseorang terbagi menjadi tiga jenis, yaitu sebagai berikut :

1) Kemampuan gerak lokomotor

Kemampuan gerak lokomotor ini diidentifikasi sebagai suatu keterampilan yang menggerakkan (perpindahan) individu dalam suatu ruang atau dari tempat ke tempat lain. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas contohnya seperti berjalan, berlari, dan melompat dan lompat.

a) Berjalan, dapat diartikan sebagai perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan salah satu kaki

---

<sup>18</sup> A Ningsih, T Sarwita, and Munzir, 'Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 3 Ketol', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1.1 (2020), 1–15 <<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/35/28>>.

tetap kontak dengan tempat bertumpunya sepanjang kegiatan itu berlangsung.

- b) Lari, merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa dimana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah kaki. Dengan ciri Secara umum pola berlari awalnya menyerupai berjalan cepat.
- c) Lompat, adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancangancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.<sup>19</sup>

## 2) Kemampuan gerak non-lokomotor

Kemampuan gerak non lokomotor adalah, gerakan yang dilakukan ditempat sehingga tidak menyebabkan perpindahan tempat seperti gerakan menekuk, menunduk, menoleh, menggelengkan kepala, memutar.<sup>20</sup>

### a) Menekuk kaki dan dan tangan

Gerakan ini melibatkan menekuk kaki dan tangan, dimana siswa dapat berlatih dengan berdiri tegak kemudian menekuk kaki dan tangan lalu kembali ke posisi awal.

---

<sup>19</sup> Candra Dosen Bhayangkara, 'Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Dengan Pola Pendekatan Bermain Sd Al Hanief Kota Bekasi', *Jendela Olahraga*, 3.1 (2018), 57–66 <<https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>>.

<sup>20</sup> Kurniawan Didit, 'Hubungan Sarana Dan Prasarana Olahraga Dengan Aktivitas Gerak Dasar Siswa ', 11.03 (2023), 231–36.

b) Menunduk, menoleh, dan menggelengkan kepala

Gerakan ini dilakukan oleh anggota tubuh pada bagian kepala yakni menunduk adalah mencondongkan kepala ke arah bawah, menoleh yaitu menggerakkan kepala ke arah kanan atau kiri, kemudian menggelengkan kepala merupakan gerakan menggerakkan kepala ke kiri dan kekanan dengan gerakan seperti memutar.

c) Memutar

Gerakan ini melibatkan gerakan beberapa bagian tubuh untuk memutar. Seperti menggerakkan lengan, pinggang, atau pergelangan kaki memutar.

3) Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Terdapat dua klasifikasi dalam keterampilan manipulatif yaitu reseptif dan propulsi, keterampilan reseptif adalah keterampilan menerima sesuatu objek seperti menangkap, *trapping* (menerima dan mengontrol bola) dll, sedangkan keterampilan propulsi ditandai dengan penerapan gaya terhadap suatu objek seperti melempar,

dan menendang, dan lain-lain.<sup>21</sup> Dalam gerak manipulatif seseorang menggunakan alat atau benda untuk melakukan berbagai gerakan seperti :

- a) Melempar
- b) Menangkap
- c) Menendang
- d) Menggiring
- e) Menerima

### **c. Indikator *Motor Ability***

Kemampuan gerak seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak yang dikuasainya. Kemampuan gerak yang terdapat dalam fisik yang dirangkum menjadi lima komponen yaitu : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan.<sup>22</sup> Menurut Muthohir dan Gusril, beberapa unsur atau komponen yang mempengaruhi kemampuan gerak (*motor ability*) seseorang adalah sebagai berikut :

#### 1) Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki oleh anak sejak usia dini, karena apabila anak tidak mempunyai kekuatan tentu ia tidak dapat melakukan aktivitas

---

<sup>21</sup> Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha M. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tahun 2020.

<sup>22</sup> Faqihuddiin Fulana. *Kemampuan Motorik Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Ngebelgede 2 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman*. UNY : Yogyakarta, tahun 2022. Hlm 12

bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

## 2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Seseorang ketika akan melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Seseorang akan dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia dapat bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya yang terkontrol dengan baik.

## 3) Kecepatan

Kecepatan merupakan suatu kemampuan yang berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu. Misalnya dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

## 4) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mempertahankan tubuh diberbagai posisi. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dinamis

adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika sedang berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

#### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi dengan cepat dan tepat saat bergerak pada satu titik ke titik lain misalnya melakukan lari zig-zag. Semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.<sup>23</sup>

### 4. *Motor Ability* Pada Sekolah Dasar

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan pada penampilan keterampilan motorik.<sup>24</sup> *Motor ability* telah dibawa sejak lahir ini pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga. Oleh karena itu, bagi siswa sekolah dasar perlu ditanamkan kemampuan gerak dasar yang dimiliki untuk dapat melakukan dengan baik dan benar.<sup>25</sup>

Sekolah dasar adalah sebuah lingkungan tempat belajar, sehingga setiap harinya saat siswa berada di sekolah sudah pasti akan melakukan aktivitas gerak seperti bermain dan berinteraksi dengan

---

<sup>23</sup> Riadi, Muchlisin. *Kemampuan Motorik (Gerak) - Pengertian, Fungsi, Jenis dan Unsur*. Tahun 2022. Diakses pada 5/12/2023

<sup>24</sup> Yudha M. Saputra. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Bandung: Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, tahun 2008

<sup>25</sup> Oktavianus Rungghah, Ahmad Atiq dan Fitriana Puspa Hidasari. *Survei Terhadap Motor Ability Pada Siswa Kelas II SD Negeri 24 Pontianak Tenggara*. FKIP : Untan Pontianak.

guru atau siswa lainnya yang dapat berpengaruh pada kemampuan motoriknya. Pada anak sekolah dasar kemampuan gerak menjadi salah satu aspek yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. karena kemampuan gerak adalah salah satu tujuan dan fungsionalisasi dari potensi siswa yang diperoleh dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.<sup>26</sup>

Indikator tercapai tidaknya tujuan pendidikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar dapat dilihat dari tingkat kemampuan gerak siswa. Kemampuan motorik (gerak) ini dapat ditingkatkan melalui aktivitas bermain, karena semakin banyak gerak yang dilakukan anak dalam aktivitas bermain maka semakin baik kemampuan geraknya.

Mengetahui kemampuan gerak siswa sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, maka guru penjas dapat mengelompokkan siswa berdasarkan kemampuan geraknya saat dalam proses pembelajaran penjas di sekolah. Kemudian memberikan arahan serta bimbingan agar siswa mampu melakukan gerakan sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik yang juga sesuai dengan pertumbuhannya.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Yulifri Yulifri and others, 'Studi Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tengah', *Jurnal MensSana*, 4.2 (2019), 148 <<https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.98>>.

<sup>27</sup> Firman Ardiansyah, 'Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas IV Dan V Sd N Keraton Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016', *Jurnal Kemampuan Motorik Dasar*, 2016 (2016), 1–9.

## 5. Kendala Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kendala merupakan suatu rintangan atau halangan untuk mencapai hasil atau sasaran yang akan dicapai (target). Kendala juga diartikan sebagai suatu keadaan yang menyebabkan pelaksanaan kegiatan terganggu dan tidak terlaksana sebagaimana telah direncanakan sebelumnya, seperti halnya kendala guru dalam sebuah pembelajaran.

Kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* atau kemampuan gerak siswa disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor-faktor eksternal seperti, keterbatasan waktu belajar yang bisa dimanfaatkan guru, kurangnya infrastruktur di sekolah, kurangnya sarana dan prasarana, dan rendahnya kepedulian pihak sekolah pada mata pelajaran pendidikan jasmani menyebabkan kelemahan sistem pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Sehingga hal ini akan memberikan dampak negatif kepada peserta didik seperti peserta didik menjadi apatis, motivasi belajar, mudah bosan, dan kurang kreatif dan inovatif.<sup>28</sup>

Selanjutnya Rachman, Yudanto, Sujarwo, dan Sudardiyono menambahkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki keterampilan motorik kasar dan halus di bawah standar dan perkembangan gerakan peserta didik yang tidak sesuai dengan tahapan

---

<sup>28</sup> Johan Irmansyah and others, 'Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar: Deskripsi Permasalahan, Urgensi, Dan Pemahaman Dari Perspektif Guru', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16.2 (2020), 115–31 <<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.31083>>.

yang tepat yang disebabkan oleh keterbatasan peralatan olahraga yang digunakan sebagai media pembelajaran.<sup>29</sup>

## B. Kajian Penelitian Relevan

Dalam penelitian ini penulis memaparkan penelitian terdahulu oleh beberapa peneliti yang relevan dengan permasalahan yang diteliti. Penulis menggambarkan penelitian terdahulu dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 3.1**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Jurnal Sahabuddin, Hikmad Hakim dan Ahmad Run Basir, 2020,	Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap <i>Motor Ability</i> dan Hasil Belajar pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang	Persamaan penelitian ini terletak pada variabel <i>motor ability</i> (kemampuan gerak)	Perbedaan pada penelitian terletak pada variabel kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimana peneliti sendiri menggunakan variabel strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2	Skripsi Krisna Adhiyoga	Tingkat Kemampuan	Terdapat persamaan pada	Penelitian ini menggunakan metode penelitian

<sup>29</sup> Rachman, H. A., Yudanto, Sujarwo, & Sudardiyono. *Intervention model of perceptual motor development in preschool children movement development. Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*, 278, 61–65. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.15>

	Wirawan, 2019. Univeritas Negeri Yogyakarta	Motorik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Minomartani II	variabel kemampuan motorik (kemampuan gerak) dan objek penelitian yakni kelas atas.	kuantitatif, sedangkan penelitian penulis menggunakan metode penelitian kualitatif
3	Indra Wahyudi, 2023. Universitas Mulawarman	Analisis Strategi Pembelajaran Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X di SMAN 10 Berau	Strategi Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Penelitian dilakukan dijentang pendidikan tingkat SMA.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Beberapa deskripsi digunakan untuk menemukan prinsip-prinsip dan penjelasan yang mengarah pada penyimpulan. Penelitian kualitatif bersifat induktif: penelitian membiarkan permasalahan-permasalahan muncul dari data atau dibiarkan terbuka untuk interpretasi.<sup>1</sup>

Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang memaparkan apa adanya suatu fenomena sesuai data yang diperoleh. Kualitatif deskriptif bertujuan untuk menghasilkan gambaran secara akurat mengenai fakta-fakta yang diamati ketika dilapangan. Kualitatif deskriptif merupakan kumpulan data yang mencakup kata-kata, gambaran, serta tidak melibatkan angka-angka maupun hitungan statistik. Data tersebut diperoleh melalui wawancara, foto, dokumentasi, catatan lapangan hasil observasi, catatan memo serta dokumen resmi lainnya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 60

<sup>2</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), 6.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SDN 50 Rejang Lebong yang terletak di Desa Kampung Melayu, Kecamatan Bermani Ulu, Kabupaten Rejang Lebong.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan sumber utama penelitian, yaitu yang memiliki data tentang variabel yang akan diteliti. Pada penelitian kualitatif subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan cara menggunakan teknik yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lapangan penelitian. Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan untuk menganalisis deskriptif kualitatif yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## 1. Observasi (*observation*)

Sugiyono menyatakan observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain.<sup>1</sup> Secara umum observasi adalah cara mengumpulkan bahan berupa data yang diperoleh dengan melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang menjadi target pengamatan.<sup>2</sup>

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan karena peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.<sup>3</sup> Pengamatan yang digunakan oleh peneliti yaitu untuk memperoleh data tentang tingkat *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong dan strategi serta kendala guru dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa tersebut.

## 2. Wawancara (*Interview*)

Sugiyono mendefinisikan wawancara sebagai pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.<sup>4</sup> Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara

---

<sup>1</sup> Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2019, hal 229.

<sup>2</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2005) h.76-77

<sup>3</sup> Syaiful Adhimah, *Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi kasus di Desa Karangbong rt.06 rw 02 Gedangan-Sidoarjo)* Vol.9, No.1 (2020). 60.

<sup>4</sup> Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2019, hal 231.

terstruktur yang berarti bahwa seluruh wawancara didasarkan pada suatu sistem atau daftar pertanyaan yang ditetapkan sebelumnya.

Dalam wawancara terstruktur ini pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Pada penelitian ini wawancara dilakukan kepada semua responden penelitian yaitu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong.

### 3. Dokumentasi

Sugiyono menyatakan dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.<sup>5</sup> Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dengan wawancara dan observasi langsung maupun teknik pengumpulan data yang lain.

## **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan lebih banyak bersifat uraian dari hasil wawancara dan studi dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis secara kualitatif serta diuraikan dalam bentuk deskriptif. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis, yakni data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan lain, sehingga mudah difahami.

---

<sup>5</sup> Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2019, hal 476.

Miles dan Huberman sebagaimana dikutip oleh Yudin Ctriadin, langkah-langkah analisis data kualitatif meliputi reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi.<sup>6</sup>

#### 1. Reduksi data

Reduksi data merupakan kegiatan menganalisis data yang dilakukan dalam bentuk penyederhanaan dan ringkasan hasil-hasil dari penelitian dengan menitikberatkan pada hal yang dianggap penting dan perlu oleh peneliti. Reduksi data bertujuan agar memudahkan peneliti untuk memahami hasil data yang terkumpul sehingga data yang direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai penelitian yang telah dilaksanakan.

#### 2. Penyajian data.

Penyajian data merupakan kumpulan data hasil penelitian yang sudah di dapat dan telah disusun secara terperinci yang digunakan untuk memberikan gambaran penelitian secara keseluruhan. Data yang sudah dikumpulkan dan diklasifikasikan, kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif agar mudah dipahami secara keseluruhan dan juga dapat menarik kesimpulan untuk melakukan penganalisisan data.

#### 3. Kesimpulan/verifikasi

Verifikasi dilakukan agar mendapatkan kesesuaian dari data penelitian yang telah diperoleh yang berfokus pada konsep dasar penelitian yaitu tepat dan objektif. Ketika menarik kesimpulan

---

<sup>6</sup> Yudin Citriadin, *Metode Penelitian Kualitatif (Suatu Pendekatan Dasar)*, Sanabil, 2020  
<[http://www.academia.edu/download/35360663/METODE\\_PENELITIAN\\_KUALITAIF.docx](http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx)>.

kegiatan penelitian maka dilakukan mulai dari pengolahan data, penataan data lapangan (data mentah), mereduksi data, kemudian melakukan penyajian data agar kesimpulan tidak melencenga dari data yang dianalisis.

#### **F. Teknik Keabsahan Data**

Uji keabsahan data adalah tolak ukur kevalidan data hasil dari penelitian yang berfokus baik data maupun informasi melainkan sikap terhitung dan individu dalam penelitian ini, suatu data dapat dikatakan valid jika sama antara yang diambil dengan data yang sebenarnya terjadi dalam objek.<sup>7</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi untuk menguji keabsahan. Moleong menjelaskan bahwa triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut untuk keperluan pengecekan data, atau sering disebut bahwa triangulasi adalah pembanding data.<sup>8</sup> Triangulasi data juga diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara serta waktu. Ketiga pengecekan data tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Triangulasi sumber, berarti menguji validitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber atau informan.
2. Triangulasi teknik, digunakan untuk menguji daya dapat dipercaya sebuah data yang dilakukan dengan cara mencari tahu dan mencari

---

<sup>7</sup> Muh Fitrah & Luthfiyah. *Metodologi Penelitian*. Jejak. 2017

<sup>8</sup> Moleong, Lexi J. and P. R. R. B. Edisi. "*Metodologi Penelitian*". Bandung : Remaja Rosdakarya 3.01 (2004)

kebenaran data terhadap sumber yang sama melalui teknik yang berbeda.. Dalam hal ini, peneliti dapat menyilangkan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang kemudian digabungkan menjadi satu untuk mendapatkan sebuah kesimpulan

3. Triangulasi waktu, yaitu uji keabsahan data yang dilakukan dengan pengecekan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Andarusni Alfansyur and Mariyani, 'Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial', *Historis*, 5.2 (2020), 146–50.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Kondisi Objektif SDN 50 Rejang Lebong

##### 1. Sejarah Singkat Berdirinya SDN 50 Rejang Lebong

SDN 50 Rejang Lebong merupakan sekolah dasar yang terletak di Jalan Ki Hajar Dewantara, Desa Kampung Melayu, Kecamatan Bermani Ulu, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Pada awalnya SD ini dikenal dengan SD Negeri 42, kemudian pada tahun 2009 bertepatan dengan adanya pemekaran wilayah kecamatan di Rejang Lebong, maka sekolah ini berganti nama menjadi SD Negeri 03 Bermani Ulu yang berlangsung kurang lebih selama 6 tahun.

Pada tahun 2016 nama sekolah ini kembali diubah oleh pemerintah daerah Kabupaten Rejang Lebong menjadi SDN 50 Rejang Lebong yang berlangsung hingga saat ini. Karena dalam wilayah ini terdapat dua sekolah dasar yang berdekatan, maka pada tahun 2022 SDN 138 Rejang Lebong yang letaknya bersebelahan dengan sekolah ini kemudian bergabung dengan SDN 50 Rejang Lebong dengan tujuan agar tidak adanya kecemburuan sosial.<sup>1</sup>

##### 2. Profil SDN 50 Rejang Lebong

- a. Nama Sekolah : SDN 50 Rejang Lebong
- b. NSS : 101260207003
- c. NPSN : 107007

---

<sup>1</sup> Dokumentasi, SDN 50 Rejang Lebong. 27 Mei 2024

d. Alamat Sekolah

- 1) Jalan : Jalan Ki Hajar Dewantara
- 2) Desa / Kelurahan : Kampung Melayu
- 3) Kecamatan : Bermani Ulu
- 4) Kabupaten : Rejang Lebong
- 5) Provinsi : Bengkulu
- 6) Kode Pos : 3915

e. Status Sekolah : Negeri

f. Akreditasi : B

g. Luas Tanah : 5083.00 m<sup>2</sup>

3. Visi, Misi, dan Tujuan SDN 50 Rejang Lebong

a. Visi

Menciptakan siswa yang berakhlak, berilmu, bertaqwa, cerdas, terampil, dan berbudi luhur,

b. Misi

- 1) Meningkatkan kegiatan keagamaan
- 2) Meningkatkan kedisiplinan
- 3) Meningkatkan kegiatan 10K yaitu kedisiplinan, ketertiban, kerukunan, kebersihan, kerindangan, kekeluargaan, keindahan, keamanan, kesehatan, dan keteladanan
- 4) Meningkatkan motivasi belajar siswa
- 5) Meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler
- 6) Meningkatkan sarana dan prasarana sekolah

c. Tujuan SDN 50 Rejang Lebong

- 1) Siswa beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa dan berakhlak mulia.
- 2) Siswa memiliki dasar-dasar pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.
- 3) Siswa mengenal dan mencintai bahasa, bangsa, masyarakat dan kebudayaan.
- 4) Siswa yang kreatif, terampil, dan bekerja untuk dapat mengembangkan diri secara menerus.<sup>1</sup>

4. Keadaan Guru dan Siswa

a. Keadaan Guru

Berikut ini adalah data guru dan pegawai SDN 50 Rejang Lebong :

**Tabel 4.1**

**Data Guru dan Pegawai SDN 50 Rejang Lebong**

No	Nama Guru	L/P	Jabatan
1	Zulman Karnain, S.Pd.I	L	Kepala Sekolah
2	Bambang Sukamto, S.Pd. SD	L	Guru Kelas
3	Yansori, S.Pd	L	Guru Kelas
4	Linda Gusti, S.Pd. SD	P	Guru kelas
5	Witriani, S.Pd. SD	P	Guru Kelas

<sup>1</sup> Dokumentasi, SDN 50 Rejang Lebong. 27 Mei 2024

6	Listi Asrini. Dj, S.Pd. SD	P	Guru Kelas
7	Yenni Suryaningsih, S.Pd	P	Guru Kelas
8	Efniwati, M.Pd	P	Guru Kelas
9	Effi Yanti, S.Pd	P	Guru Kelas
10	Sulastri, S.Pd. SD	P	Guru Kelas
11	Sri Guslena, S.Pd	P	Guru Kelas
12	Heni Fransiska, S.Pd.I	P	Guru Bahasa Inggris
13	Desma Wulandari, S.Pd	P	Guru Kelas
14	Joko Prasetyo, S.Pd	L	Guru Kelas
15	Lisa Adesi. Hr, S.Pd	P	Guru Kelas
16	Elda Gustiana, S.Pd.I	P	Guru Agama
17	Mahda Hadit	L	Guru Agama
18	Arsita Ratna Asih, S.Pd.Jas	P	Guru Olahraga
19	Abdi Tias Handi Wijaya	L	Guru Olahraga
20	Suwono, S.Pd.I	L	Staf TU
21	Tri Maryono	L	Penjaga Sekolah
22	Dodi Iskandar	L	Penjaga Sekolah

*Sumber dokumentasi SDN 50 Rejang Lebong*

b. Keadaan Siswa

Berdasarkan sumber data SDN 50 Rejang Lebong yang diperoleh menunjukkan bahwa jumlah siswa-siswi SDN 50 Rejang Lebong adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.2**  
**Jumlah Siswa SDN 50 Rejang Lebong**

Kelas		Jumlah Siswa		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
I	A	14	13	27
	B	15	12	27
	<b>Jumlah</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>54</b>
II	A	10	10	20
	B	6	12	18
	<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>38</b>
III	A	12	8	20
	B	9	10	19
	<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>39</b>
IV	A	13	12	25
	B	13	12	25
	<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>50</b>
V	A	9	11	20
	B	12	9	21
	<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>41</b>
VI	A	15	14	29
	B	14	14	28
	<b>Jumlah</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>57</b>
<b>Jumlah</b>		<b>142</b>	<b>137</b>	<b>279</b>

*Sumber dokumentasi SDN 50 Rejang Lebong*

## B. Hasil Penelitian

### 1. *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong

Setiap siswa mempunyai potensi dan kemampuan gerak yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut merupakan permasalahan yang harus dicari jalan keluarnya dalam proses dan kegiatan pembelajaran gerak pendidikan jasmani dan olahraga, sehingga siswa dapat menguasai seluruh keterampilan gerak yang diajarkan dengan baik.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi tingkat *motor ability* (kemampuan gerak) siswa yaitu internal (faktor ukuran tubuh, faktor keturunan, faktor jenis kelamin, dan dasar kedewasaan), dan faktor lingkungan (faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial).

Seperti hasil wawancara dengan Ibu Arsita selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas IV SDN 50 Rejang Lebong, beliau menyampaikan :

“Setiap siswa memang memiliki kemampuan gerak yang berbeda-beda dikarenakan mereka memiliki tinggi badan, berat badan, dan kelincahan yang berbeda. Selain itu faktor aktivitas sehari-hari, kebiasaan keluarga, dan kesukaan mereka dalam bergerak juga turut mempengaruhi bagaimana kemampuan gerak mereka. Jenis kelamin juga mempengaruhi kemampuan gerak mereka, siswa laki-laki biasanya mempunyai kemampuan gerak yang lebih baik dibanding dengan siswa perempuan. Dapat dikatakan berbeda-beda sebab dilakukan tes *motor ability* (kemampuan gerak) yang meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 21 Mei 2024

Selanjutnya beliau menyampaikan :

“Untuk tingkat *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong itu sendiri masih terbelang ada yang baik dan ada yang kurang baik. Ada sebagian siswa yang kemampuannya kurang baik dikarenakan ia kurang beraktivitas baik dirumah maupun disekolah, serta minat mereka terhadap pembelajaran olahraga juga kurang. Terkadang saat jam olahraga ada beberapa diantara mereka yang meminta untuk beristirahat tanpa melakukan aktivitas apapun. Kalau istilah anak sekarang itu mager (malas gerak), tetapi ada juga yang semangat dan aktif saat bergerak di jam olahraga.”<sup>3</sup>

Kemudian beliau menyampaikan bahwa :

“Untuk kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sebagai bagian dari kemampuan gerak (*motor ability*) sebenarnya mereka sudah melakukan gerakan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Namun, dalam melakukan gerak tersebut bukan hanya asal bisa bergerak saja tetapi ada pertimbangan dalam kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan dalam melakukan gerak lokomotor seperti lari dan melompat, geran non lokomotor seperti mengangkat dan mendorong suatu benda, serta gerak manipulatif seperti menangkap dan melempar bola. Tetapi dikarenakan ada beberapa faktor yang ibu sampaikan tadi menyebabkan hampir sebagian dari mereka bisa dikatakan belum mempunyai kemampuan gerak yang cukup baik.”<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV mempunyai tingkat *motor ability* yang berbeda-beda. Diantara mereka ada yang memiliki kemampuan gerak yang baik dan ada juga yang kurang baik, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang

---

<sup>3</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 21 Mei 2024

<sup>4</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 21 Mei 2024

dimiliki oleh siswa, perbedaan pengalaman gerak atau aktivitas, perbedaan jenis kelamin, dan minat atau antusias siswa terhadap dalam bergerak di jam pelajaran olahraga.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa kelas IV B untuk mempertanyakan bagaimana saat mereka ingin berangkat ke sekolah dan bagaimana keseharian mereka saat menghabiskan waktu setelah pulang sekolah. Menurut penuturan dari Anes siswa kelas IV B bahwa :

“Setiap hari saya berangkat sekolah diantar oleh ayah saya, walaupun rumah saya tidak terlalu jauh dari sekolah tetapi tidak diperbolehkan berjalan kaki oleh ayah. Kemudian kalau pulang sekolah saya juga jarang bermain diluar rumah, saya lebih suka bermain game di smartphone milik ayah atau kakak saya.”<sup>5</sup>

Senada dengan jawaban temannya, Trianda siswi kelas IV B menyampaikan bahwa :

“Saya jarang berangkat sekolah berjalan kaki, lebih sering diantar oleh ayah atau kakak karena biar lebih cepat saja. Kalau pulang sekolah saya juga dijemput, setelah pulang sekolah saya hanya bermain di dalam rumah saja, kalau bermain diluar sama teman itu lelah saya tidak suka bermain lari-lari, lompat tali, dan permainan lainnya yang menyebabkan cepat lelah.”<sup>6</sup>

Kemudian Vanessa siswi kelas IV B menyampaikan bahwa :

“Kalau berangkat dan pulang sekolah saya diantar dan dijemput oleh ibu saya. Kemudian sepulang sekolah saya juga jarang bermain diluar rumah karena saya punya adik kecil jadi lebih sering disuruh menemani adik dirumah oleh ibu saya.”<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan Anes, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>6</sup> Wawancara dengan Trianda, Siswi Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>7</sup> Wawancara dengan Vanessa, Siswi Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

Berdasarkan pernyataan dari beberapa siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong ternyata masih terdapat siswa-siswi yang kurang bergerak dan beraktivitas seperti teman-temannya yang lain dengan alasan yang hampir sama, mulai dari malas bergerak, lebih suka menghabiskan waktu istirahat dengan menggambar dan menulis, membuat mainan dari kertas dikelas, dan lain sebagainya.

Penulis juga menemukan bahwa terdapat beberapa siswa dikelas IV A dan IV B ternyata selain jarang beraktivitas saat jam istirahat disekolah dan bermain diluar rumah, beberapa dari mereka juga selalu diantar menggunakan kendaraan bermotor dengan orang tuanya saat berangkat sekolah walaupun jarak rumah mereka tidak terlalu jauh dari sekolah. Sehingga hal ini juga merupakan penyebab (*motor anility*) kemampuan gerak mereka belum mencapai kata baik, seperti yang telah disampaikan oleh Ibu Arsita selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa :

“Bagaimana aktivitas mereka disekolah dan dirumah, kemudian minat mereka terhadap pembelajaran olahraga, dan kondisi tubuh mereka seperti tinggi badan, jenis kelamin, serta kelincahan siswa berpengaruh dalam kemampuan gerak siswa itu sendiri.”<sup>8</sup>

Kemudian beliau menyampaikan :

“Kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan siswa dalam melakukan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang baik sudah seharusnya dapat dimiliki oleh setiap siswa. Terlebih mereka sudah siswa kelas IV, karena pada dasarnya semua pembelajaran pendidikan

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 21 Mei 2024

jasmani olahraga dan kesehatan itu kunci utamanya adalah gerak. Namun beberapa faktor tersebut turut berpengaruh dalam capaian kemampuan gerak mereka.”<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas, memang benar bahwa kebiasaan siswa sehari-hari, bagaimana siswa tersebut menghabiskan waktu disekolah dan dirumah, apakah mereka banyak melakukan gerak atau tidak, kondisi tubuh mereka, serta jenis kelamin mempengaruhi kemampuan gerak mereka saat pembelajaran olahraga. Sedangkan gerak itu sendiri merupakan kunci utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan sangat berpengaruh pada keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran olahraga.

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa kelas IV A dan IV B untuk mengetahui apakah mereka merasa kesulitan saat melakukan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Anes siswa kelas IV B menyampaikan bahwa :

“Saya ada merasakan kesulitan saat melakukan beberapa gerak, seperti melompat karena saya merasa takut jatuh saat melompat. Kalau berlari sebenarnya bisa-bisa saja tetapi saya rasa saya tidak cepat saat berlari.”<sup>10</sup>

Kemudian Trianda siswi kelas IV B juga menyampaikan bahwa:

“Kalau saya merasa kesulitan saat berlari dan melompat, karena badan saya terasa berat saat melakukan aktivitas tersebut. Kemudian karena saya juga perempuan jadi saya tidak sekuat anak laki-laki yang bisa mendorong, menarik, dan mengangkat suatu benda dengan mudah.”<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 21 Mei 2024

<sup>10</sup> Wawancara dengan Anes, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>11</sup> Wawancara dengan Trianda, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

Nia siswi kelas IV B menyampaikan :

“Saya merasa kesulitan saat menjaga keseimbangan tubuh ketika melompat. Saya juga merasa lambat kalau disuruh berlari oleh guru.”<sup>12</sup>

Vanessa siswi kelas IV B juga menyampaikan bahwa :

“Kalau saya juga merasa kesulitan saat menjaga keseimbangan tubuh, misalnya disuruh berdiri dengan satu kaki saat pemanasan sebelum berolahraga. Kemudian saya juga merasa kekuatan saya kurang saat melempar bola volly kepada teman, karena bolanya tidak sampai ke teman.”<sup>13</sup>

Saka siswa kelas IV B menyampaikan :

“Saya kurang lincah saat berlari jika ada rintangannya atau seperti lari zig zag. Di dalam hati ingin cepat tetapi tubuh saya malah selalu berhenti dan berpikir dulu sebelum melanjutnya berlari.”<sup>14</sup>

Senada dengan jawaban temannya, Dzaky siswa kelas IV A menyampaikan bahwa :

“Walaupun saya laki-laki tapi saya jarang melakukan aktivitas yang berat, saya juga jarang bermain lari-larian, atau bermain bola bersama teman. Jadi saya terkandang merasa kesulitan dan tidak lincah dalam melakukan berbagai macam gerak tersebut.”<sup>15</sup>

Dahlia siswi kelas IV A menyampaikan :

“Saya kurang berminat dengan pembelajaran gerak pada pelajaran olahraga, jadi saya merasa kesulitan jika harus diminta melakukan berbagai macam gerak seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap bola karena saya merasa saya tidak bisa.”<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Wawancara dengan Nia, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>13</sup> Wawancara dengan Vanessa, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>14</sup> Wawancara dengan Saka, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>15</sup> Wawancara dengan Dzaky, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>16</sup> Wawancara dengan Dahlia, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

Kintan siswi kelas IV A juga menyampaikan :

“Iya, saya merasa kesulitan melakukan berbagai macam gerak tersebut karena saya merasa tidak sekuat dan selincah teman-teman jadi saya takut dan malu apabila gagal. Seperti misalnya disuruh untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan satu kaki, melompati rintangan, dan melempar bola.”<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas IV A dan IV B, maka saya dapat menemukan bahwa siswa yang jarang beraktivitas atau bergerak saat jam istirahat dan bermain diluar rumah akan mengalami kesulitan dalam menguasai kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan pada saat melakukan berbagai macam gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Hal ini tentu saja menjadi perhatian khusus bagi seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menangani permasalahan tersebut.

## **2. Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong**

Dalam proses pembelajaran biasanya seorang guru menggunakan strategi untuk mencapai tujuan pembelajaran atau keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Strategi ini sendiri merupakan sebagai perencanaan yang berisi tentang serangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu, sedangkan strategi pembelajaran adalah perencanaan pemilihan cara-

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan Kintan, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

cara yang akan digunakan oleh pengajar dalam kegiatan pembelajaran dimana dalam proses pembelajaran menitikberatkan pada kegiatan siswa.

Untuk mengetahui bagaimana strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong, maka peneliti melakukan penelitian langsung dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mengajar di sekolah tersebut.

Wawancara dengan Ibu Arsita guru PJOK di SDN 50 Rejang Lebong, strategi guru menurut beliau yaitu :

“Menurut ibu strategi itu merupakan suatu rencana berupa trik, teknik, atau berbagai macam metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran bersama siswa agar siswa lebih mudah dan senang dalam mengikuti proses kegiatan belajar yang guru sampaikan. Dalam pembelajaran itu sangat penting memiliki strategi, dan juga penerapan strategi perlu dilihat dulu menurut situasi dan kondisi siswa agar tujuan pembelajarannya tercapai sesuai dengan harapan. Strategi yang ibu gunakan adalah *interactive teaching* atau pengajaran interaktif yang berarti guru memandu siswa untuk melakukan aktivitas tertentu kemudian siswa secara aktif terlibat melaksanakannya. Ibu memberikan arahan, contoh, dan petunjuk kepada siswa dalam melakukan suatu gerak kemudian siswa ikut melakukannya.”<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di atas, dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa, guru merancang atau menyusun suatu strategi yang dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa. Dimana pada hasil wawancara guru

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

menerapkan strategi pembelajaran interaktif yang berarti bahwa siswa diminta aktif dalam kegiatan pembelajaran dan melakukan aktivitas sesuai dengan arahan guru. Dengan demikian, siswa memiliki kesempatan yang sama untuk beraktivitas saat pembelajaran gerak.

a. Meningkatkan motivasi belajar siswa

Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa merupakan salah satu kegiatan yang penting dilakukan sebagai salah satu strategi guru dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong. Hal ini dikarenakan setiap siswa itu memiliki semangat belajar yang berbeda-beda, sehingga penting bagi guru untuk senantiasa memberikan motivasi kepada siswa agar siswa memiliki semangat belajar dan mampu mengembangkan diri secara optimal.

Berdasarkan pernyataan dari Ibu Arsita selaku guru pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan kelas IV mengungkapkan bahwa :

“Pentingnya meningkatkan motivasi siswa terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran dapat memberikan semangat kepada siswa sehingga siswa bisa mengembangkan diri dalam pembelajaran secara optimal dan antusias. Kalau yang ibu lakukan dalam rangka meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan menunjukkan bagaimana pembelajaran olahraga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan lingkungan belajar yang membuat siswa merasa nyaman, menunjukkan contoh yang baik dan berusaha menumbuhkan semangat siswa.”<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

Ibu Arsita juga menyampaikan bahwa :

“Dalam proses pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan saingan atau kompetisi lalu memberikan apresiasi dalam bentuk verbal maupun non verbal. Bentuk kompetisi yang dilakukan bisa seperti lomba lari, kemudian lama-lama menjaga keseimbangan dengan satu kaki, lalu passing bawah paling banyak tanpa menjatuhkan bola.”<sup>20</sup>

Anissa siswi kelas IV A menyampaikan bahwa :

“Sebelum belajar gerak diluar kelas, biasanya setelah berdoa ibu arsitia menyampaikan manfaat dari pembelajaran olahraga pada hari itu. Setelah pemanasan dan pemberian materi kemudian saat belajar biasanya ibu melaksanakan kegiatan lomba kecil-kecilan sesuai dengan pembelajaran hari itu yang diikuti seluruh anggota kelas. Kalau sudah begitu teman-teman kelihatan semangat.”<sup>21</sup>

Wawancara dengan Trianda siswa kelas IV B menyampaikan bahwa :

“Kalau saat praktek diluar kelas kemudian diadakan kompetisi rasanya memang lebih semangat, karena semua teman-teman berusaha semaksimal mungkin untuk memenangkan kompetisi tersebut.”<sup>22</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat diketahui bahwa dengan memberikan arahan yang positif mengenai manfaat olahraga dalam kehidupan sehari-hari, dan mengadakan kegiatan kompetisi serta pemberian *reward* (hadiah) dapat membantu siswa untuk mendapatkan semangat belajarnya saat proses pembelajaran tersebut berlangsung.

---

<sup>20</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

<sup>21</sup> Wawancara dengan Anissa, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>22</sup> Wawancara dengan Trianda, Siswa Kelas IV B, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

- b. Menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan dalam bentuk permainan

Suatu pembelajaran dapat dikatakan efektif apabila dalam kegiatan pembelajaran siswa dapat memahami, mengaplikasikan materi dengan baik, serta mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diketahui bahwa kunci utamanya adalah gerak, maka siswa harus memahami dan dapat mengaplikasikan gerak tersebut dengan baik. Menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan dalam pembelajaran gerak bertujuan agar siswa tidak merasa bosan dan selalu antusias saat belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Arsita selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyampaikan bahwa :

“Ibu menyiapkan variasi mengajar agar siswa-siswi tidak merasa bosan dengan menggunakan alat-alat olahraga yang ada disekolah yang divariasikan sesuai pelajaran yang diampu. Lalu ibu juga sering mengajak anak-anak jalan santai keluar lingkungan sekolah tujuannya juga agar anak-anak tidak merasa bosan juga melakukan kegiatan olahraga dilingkungan sekolah saja, ini juga menjadi salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa. Selanjutnya adalah dengan metode permainan, karena anak-anak lebih semangat dan lebih menyukai pembelajaran gerak dalam bentuk permainan sehingga mereka dapat bergerak dengan maksimal. Permainan yang ibu gunakan dalam gerak dasar lokomotor misalnya untuk gerakan berjalan anak dibagi menjadi 2 kelompok lalu setiap kelompok baris berbanjar kemudian setiap anak dalam kelompok harus berjalan melewati celah yang ada dibarisan kelompoknya. Lalu untuk berlari bentuk permainannya juga dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian

setiap kelompok satu persatu bergantian membawa bola mengelilingi tiang secara bergilir jadi siapa kelompok yang paling cepat maka kelompok itu yang menang. Kemudian gerak lokomotor melompat bentuk permainannya sama seperti sebelumnya tetap dibagi menjadi 2 kelompok kemudian secara bergilir setiap anggota kelompok melompat melewati rintangan yang telah ibu siapkan. Kelompok yang semua anggotanya bisa melewati lompatan tercepat akan menjadi pemenangnya.”<sup>23</sup>

Kemudian Ibu Arsita menyampaikan :

“Untuk bentuk permainan pada gerak dasar non lokomotor yang melibatkan aktivitas di mana tubuh tetap dalam posisi tetap sementara bagian tubuh melakukan gerakan seperti gerakan tangan, kepala, atau bagian tubuh lainnya adalah simon says. Permainan ini melibatkan intruksi dengan gerakan seperti mengangkat tangan, menendang kaki, atau menggelengkan kepala. Hal ini dapat meningkatkan koordinasi tubuh anak sehingga mencapai kemampuan gerak yang baik. Lalu membuat permainan dengan berdiri disatu kaki, siapa yang paling lama bertahan maka dia yang menang. Permainan ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh anak dalam melakukan berbagai macam gerak.”<sup>24</sup>

Ibu Arsita juga menyampaikan bahwa :

“Permainan gerak manipulatif yakni gerak yang menggunakan alat, ibu menerapkan permainan bola besar seperti bola volly dan bola kaki. Anak diperintahkan untuk berbaris kemudian secara bergantian melempar dan menangkap bola dengan teman dihadapannya. Begitupun juga dengan bola kaki, anak diminta untuk berbaris lalu menendang bola kearah teman yang ada didepannya. Kemudian yang terakhir adalah dengan berlatih pada saat jam olahraga secara terus menerus agar anak terbiasa melakukan gerak hingga timbul kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang baik.”<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

<sup>24</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 21 Mei 2024

<sup>25</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

Kemudian penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas IV A dan IV B. Dahlia siswa kelas IV A menyampaikan bahwa :

“Iya, saat pembelajaran gerak sering ada permainan yang sesuai dengan materi pada hari itu. Kalau belajar sambil bermain seperti tidak terasa lelah dan bosan karena seru.”<sup>26</sup>

Kemudian Kintan siswa kelas IV A juga menyampaikan bahwa :

“Saya biasanya suka malas gerak, saat istirahat saja jarang main diluar tetapi kalau ada permainan di jam olahraga tiba-tiba jadi tidak malas dan semangat. Apalagi kalau dalam permainan ada hadiahnya.”<sup>27</sup>

Senada dengan teman-temannya, Vanessa siswa kelas IV B juga menyampaikan bahwa :

“Kalau dalam pembelajaran ada permainannya saya lebih suka dan semangat karena tidak membosankan dan bisa seru-seruan bersama teman. Saya yang biasanya malas bergerak bahkan ketika istirahat hanya dikelas saja seperti mendapatkan sesuatu yang baru jika belajar sambil bermain.”<sup>28</sup>



---

<sup>26</sup> Wawancara dengan Dahlia, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>27</sup> Wawancara dengan Kintan, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024

<sup>28</sup> Wawancara dengan Haizar, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei 2024



*Gambar 4.1*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, strategi yang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lakukan dengan menggunakan metode permainan menarik perhatian siswa kelas IV A dan IV B karena siswa merasa saat belajar sambil bermain dapat menumbuhkan semangat mereka dalam melakukan berbagai gerak, baik itu gerak lokomotor, non lokomotor, maupun manipulatif.

Motivasi belajar mereka juga bertambah, dari yang kebiasaan malas gerak menjadi semangat saat bergerak karena adanya keseruan tersendiri saat melakukan gerak sambil bermain. Dengan menggunakan permainan dan aktivitas yang melibatkan gerakan fisik dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan siswa dalam melakukan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan maipulatif.

c. Berlatih terus-menerus atau dilakukan secara berulang-ulang

Latihan teratur yang dilakukan secara terus-menerus atau berulang-ulang dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang meliputi keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Hal ini disampaikan oleh Ibu Arsita selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa :

“Strategi yang ibu gunakan selanjutnya adalah melakukan latihan yang teratur secara terus-menerus pada saat pelajaran olahraga. Latihan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang akan membuat siswa terbiasa melakukan gerak sehingga hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa. Dalam kegiatan ini juga bisa disatukan dengan metode permainan tadi agar pengulangan gerak yang dilakukan membuat anak tidak merasa bosan karena dibuat dalam bentuk permainan yang berbeda-beda.”<sup>29</sup>

Kemudian penulis juga melakukan wawancara dengan siswa kelas IV A dan IV B. Dzaky siswa kelas IV A menyampaikan bahwa :

“Ketika pembelajaran gerak walaupun gerakan yang dilakukan sama saja seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola tetapi setiap belajar selalu dibuat dengan permainan yang berbeda-beda sehingga saya tidak bosan.”<sup>30</sup>

Nia siswi kelas IV B juga menyampaikan bahwa :

“Iya, pada pembelajaran gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dilakukan secara terus menerus. Ibu Arsita menyampaikan tujuannya agar kami terbiasa melakukan

---

<sup>29</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

<sup>30</sup> Wawancara dengan Dzaky, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei

berbagai macam gerak dan bisa lincah.”<sup>31</sup>

Saka siswa kelas IV B menyampaikan :

“Kami sering berlatih gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif secara terus menerus didampingi oleh guru sesuai dengan arahan yang guru berikan.”<sup>32</sup>



**Gambar 4.2**

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, strategi yang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lakukan untuk meningkatkan (*motor ability*) kemampuan gerak siswa adalah dengan meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, menggunakan metode permainan pada pembelajaran gerak, dan berlatih atau dilakukan secara berulang-ulang agar siswa memiliki kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincihan sehingga siswa terbiasa melakukan berbagai macam gerak.

---

<sup>31</sup> Wawancara dengan Nia, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei

<sup>32</sup> Wawancara dengan Saka, Siswa Kelas IV A, di ruang kelas pada tanggal 22 Mei

### **3. Kendala Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong**

Kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) pada siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong adalah fasilitas sekolah yang kurang memadai. Kendala guru dalam meningkatkan kemampuan gerak pada siswa dapat berupa keterbatasan fasilitas yang dimiliki sekolah, hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan Ibu Arsita selaku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyampaikan bahwa :

“Keterbatasan fasilitas olahraga menjadi kendala karena dapat menghambat aktivitas siswa dalam memanipulasi gerak sehingga efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran menjadi terganggu. Sebenarnya sekolah ini mempunyai prasarana lapangan yang luas, namun tidak didukung oleh sarana yang memadai karena peralatan olahraga yang masih kurang mulai dari bola hingga alat peraga yang mendukung aktivitas pembelajaran gerak dasar sehingga menjadi kendala dalam memberikan variasi mengajar.”<sup>33</sup>

Kemudian Ibu Arsita juga menyampaikan :

“Kurangnya sarana dan prasarana olahraga disekolah menuntut seorang guru untuk terus mengembangkan daya kreativitasnya dalam rangka mengatasi kendala tersebut seperti dengan melakukan pemilihan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, serta memodifikasi sarana dan prasarana yang ada.”<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

<sup>34</sup> Wawancara dengan Arsita Ratna Asih, Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di ruang kelas 4 SDN 50 Rejang Lebong pada tanggal 28 Mei 2024

Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka dapat diketahui bahwa keterbatasan fasilitas sekolah berupa sarana dan prasarana menjadi kendala guru dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong. Permasalahan pada sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki oleh sekolah membuat keterbatasan kemampuan guru, karena hal ini dapat menghambat kemampuan guru dalam memberikan variasi dan inovasi dalam pembelajaran. Oleh karena itu untuk menangani kendala ini seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kreativitas dalam memanfaatkan berbagai benda yang ada dilingkungan sekitar untuk mendukung pembelajaran gerak.

### **C. Pembahasan Penelitian**

*Motor ability* (kemampuan gerak) merupakan kemampuan siswa dalam melakukan berbagai macam gerak pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adapun macam-macam kemampuan gerak tersebut adalah kemampuan gerak dasar lokomotor, kemampuan gerak dasar non lokomotor, dan kemampuan gerak dasar manipulatif.

Pada masing-masing gerak tersebut memiliki kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan yang harus dimiliki. Keberhasilan pembelajaran olahraga sangat dipengaruhi oleh kemampuan gerak yang dimiliki oleh siswa, karena tujuan dari pembelajaran olahraga

---

itu sendiri adalah bagaimana siswa dapat bergerak sebagaimana mestinya. Setiap siswa memiliki *motor ability* (kemampuan gerak) yang berbeda-beda, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Sehingga dalam hal ini diperlukan strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa.

### **1. *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong**

*Motor ability* (kemampuan gerak) seseorang memang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasai. Hal tersebut dipertegas oleh pernyataan menurut Yanuar Kiram yang dikutip oleh Apriliana Ningsih, Tuti Sarwita dan Munzir bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh perbedaan kemampuan, koordinasi yang dimiliki, perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), perbedaan umur, perbedaan jenis kelamin, perbedaan motivasi dan tujuan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, perbedaan kemampuan kognitif, dan perbedaan frekuensi latihan.<sup>35</sup>

Perbedaan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV A dan IV B SDN 50 Rejang Lebong tersebut terlihat pada saat pelaksanaan tes *motor ability* (kemampuan gerak) sebagai berikut :

---

<sup>35</sup> Ningsih, Sarwita, and Munzir. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Volume 1, Nomor 1, September 2020.

Tabel 4.3

No.	Nama	L/P	Kelas	Lari 30m	Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan
1	Abu	L	IV A	5,4	12,49	8	20,56
2	Adya	P	IV A	6,41	13,47	10	19,35
3	Annissa	P	IV A	9,12	24,19	5	9,32
4	Billy	L	IV A	5,2	13,50	7	24,58
5	Celsi	P	IV A	8,2	19,45	9	21,49
6	Chantika	P	IV A	9,1	19,32	11	18,23
7	Haizar	L	IV A	13,7	18,35	4	10,46
8	Kintan	P	IV A	10,2	20,12	4	9,48
9	Dahlia	P	IV A	9,9	22,15	3	16,54
10	Dzaky	L	IV A	10,5	22,45	5	15,42
11	Anes	L	IV B	9,47	21,14	6	14,58
12	Arif	L	IV B	5,8	15,34	9	23,47
13	Firman	L	IV B	5,25	12,12	10	21,38
14	Nia	P	IV B	10,23	19,45	6	11,27
15	Trianda	P	IV B	9,40	18,54	5	13,50
16	Vanessa	P	IV B	10,8	20,14	4	10,56
17	Saka	L	IV B	9,55	15,38	2	16,28
18	Vilda	P	IV B	9,7	16,20	6	20,56
19	Jihan	P	IV B	11,12	17,19	6	22,51
20	Raffi	L	IV B	7,22	14,02	9	19,57

Siswa di sekolah dasar pada dasarnya memiliki gerak dasar yang telah dibawanya dari lahir dan mulai belajar gerak (sambil bermain) pada saat di taman kanak-kanak, sehingga dari sumbangan gerak dasar tersebut siswa sekolah dasar sudah memiliki kemampuan gerak dasar minimal yang sangat berguna untuk siswa, terutama yang menyangkut gerakan-gerakan dasar yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian menyatakan bahwa siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki *motor ability* (kemampuan gerak) yang berbeda-beda di ukur dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan siswa itu sendiri. Hal ini disebabkan oleh seberapa banyak pengalaman gerak yang mereka lakukan, Oleh sebab itu peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sangat penting untuk menambah intensitas gerak siswa selama mereka belajar di sekolah.

Hasil wawancara dengan siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong menyatakan bahwa beberapa dari mereka jarang melakukan aktivitas gerak saat jam istirahat disekolah dan saat dirumah, mereka lebih sering menghabiskan waktu didalam kelas dan bermain smartphone milik orang tua mereka sehingga hal ini berdampak pada kemampuan gerak yang mereka miliki. Selain itu tak jarang diantara mereka selalu diantar dan dijemput sekolah yang menyebabkan aktivitas fisik mereka secara otomatis berkurang. Siswa memiliki kemampuan gerak dasar rendah cenderung disebabkan oleh intensitas latihan dan aktivitas

gerak yang kurang. Mereka lebih sering melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menambahkan aktivitas gerak untuk melatih gerak tubuh. Kebiasaan siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bermain game di smartphone dan menonton televisi setelah pulang sekolah menyebabkan siswa memiliki *motor ability* atau kemampuan gerak dasar yang kurang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, setiap siswa memiliki *motor ability* (kemampuan gerak) yang berbeda-beda tergantung pada banyaknya aktivitas gerak yang mereka lakukan. Siswa yang jarang beraktivitas saat jam istirahat di sekolah, dan hanya menghabiskan waktu pulang sekolah dengan bermain game di smartphone dan menonton televisi saja cenderung memiliki kemampuan gerak yang kurang. Siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol kekuatan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincihan saat melakukan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang disebabkan oleh pengalaman gerak siswa yang kurang.

## **2. Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong**

Strategi guru merupakan rencana pembelajaran yang dirancang oleh guru itu sendiri untuk mencapai proses tujuan pembelajaran. Guru mempunyai banyak strategi yang digunakan dalam mengajar kepada anak, strategi yang digunakan tergantung pada kegiatan yang akan

diberikan kepada anak.<sup>36</sup> Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukann dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong, strategi yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut :

a) Meningkatkan motivasi siswa

Motivasi belajar mempunyai peranan yang sangat penting dalam ketercapaian tujuan proses pembelajaran, oleh sebab itu para pendidik dituntut agar menjadi lebih kreatif dalam menyampaikan pembelajaran sehingga motivasi siswa muncul dalam proses pembelajaran.<sup>37</sup> Peran motivasi dalam pembelajaran khususnya bagi siswa, dapat diibaratkan sebagai dinamo untuk menggerakkan mesin belajar yang akan mendorong siswa berperilaku aktif belajar untuk mencapai hasil yang diharapkan berupa prestasi belajar.<sup>38</sup>

Berdasarkan hasil penelitian penelitian menyatakan bahwa motivasi belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Pentingnya meningkatkan motivasi siswa terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran

---

<sup>36</sup> Sari, F. d. *Strategi Belajar & Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan Bahasa. Pena Literasi*. Tahun 2018, hlm 108-113.

<sup>37</sup> Muhammad Fakhur Rozi and others, 'Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)', *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21.1 (2023), 143–53 <<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>>.

<sup>38</sup> Ginting, S. D. *Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantik Raya*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. 2018. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>

dapat memberikan semangat kepada siswa sehingga siswa bisa mengembangkan diri dalam pembelajaran secara optimal dan antusias. Dalam rangka meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan menunjukkan bagaimana pembelajaran olahraga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, menunjukkan contoh yang baik dan berusaha menumbuhkan semangat siswa.

Dalam proses pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan saingan atau kompetisi lalu memberikan apresiasi dalam bentuk verbal maupun non verbal. Bentuk kompetisi yang dilakukan bisa seperti lomba lari, kemudian lama-lama menjaga keseimbangan dengan satu kaki, lalu passing bawah paling banyak tanpa menjatuhkan bola.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong bahwa motivasi dan semangat belajar mereka dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif akan meningkat apabila setelah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberi tahu manfaat dari pembelajaran gerak yang akan dilaksanakan pada hari itu kemudian guru memberi tahu akan ada kompetisi dan *reward* dalam pembelajaran tersebut akan meningkatkan motivasi siswa dalam bergedak di jam olahraga.

b) Menggunakan metode permainan

Guru yang kreatif akan dapat menciptakan sesuatu yang atau memodifikasi yang sudah ada untuk kemudian disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga peserta didik merasa senang saat mengikuti pelajaran yang diberikan. Kemampuan gerak dasar siswa yang diberi perlakuan Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan (SPRP) lebih baik daripada siswa yang diajar dengan Strategi Pembelajaran Konvensional (SPK).<sup>39</sup> Permainan edukatif adalah permainan yang menyenangkan dirancang untuk tujuan latihan tertentu, atau sebagai sarana untuk melatih kemampuan anak.<sup>40</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, strategi selanjutnya yang dilakukan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswaw kelas IV SDN 50 Rejang Lebong yakni dengan menggunakan metode permainan. Adapun metode permainan yang dilakukan untuk meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) pada kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif tersebut adalah sebagai berikut :

---

<sup>39</sup> Bakhtiar, S. *Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 20(2), Tahun 2014 hlm 127–133. Retrieved from <http://repository.unp.ac.id/11/>

<sup>40</sup> Darmadi. *Pengembangan Model Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish. 2018, hlm 36-37.

## 1. Metode permainan pada gerak dasar lokomotor

### a. Berjalan

Bentuk permainan sebagai strategi guru PJOK dalam meningkatkan (*motor ability*) kemampuan gerak pada siswa adalah permainan yang melatih kelincahan dalam berjalan. Dimana dalam permainan ini para peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok. Kemudian masing-masing anak satu per satu melintasi celah yang ada di antara teman yang berbaris. Kemudian setelah selesai melintasi teman, kemudian yang dilakukan ada berdiri tepat di depan teman yang terakhir dilintasi. Permainan ini dilanjutkan hingga seluruh teman yang berbaris mendapatkan kesempatan berjalan melewati celah-celah temannya yang berbaris tersebut.

### b. Berlari

Guru memberikan sebuah permainan lari bergantian. Permainan ini dilakukan dengan membagi peserta didik menjadi 2 kelompok, kemudian masing-masing kelompok baris berbanjar dengan jarak 5-6 meter dari tiang. Pemain pertama ditentukan dari peserta didik yang berbaris paling depan, lalu pemain dua dibelakangnya, dan seterusnya hingga pemain terakhir yang ada dibarisan paling akhir. Permainan ini dimulai ketika guru

membunyikan peluit, pemain paling depan berlari secepat mungkin mengelilingi tiang sambil kemudian berlari kembali ke barisan lalu menepuk pemain kedua. Kemudian dilakukan oleh pemain kedua bergantian pemain ketiga dan seterusnya.

c. Lompat

Jenis permainan yang dilakukan untuk meningkatkan gerak lokomotor (lompat) pada siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong adalah dengan bergantian melompati rintangan yang telah disiapkan oleh guru. Baik siswa laki-laki maupun perempuan melakukan gerakan yang sama, permainan ini dilakukan dengan tim dengan bergantian. Tim yang semua anggotanya bisa melewati lompatan tercepat akan menjadi pemenangnya.

2. Metode permainan pada gerak dasar non lokomotor

Berdasarkan hasil penelitian dalam pembelajaran gerak dasar non lokomotor, untuk bentuk permainan pada gerak dasar non lokomotor yang melibatkan aktivitas di mana tubuh tetap dalam posisi tetap sementara bagian tubuh melakukan gerakan seperti gerakan tangan, kepala, atau bagian tubuh lainnya adalah *simon says*. Permainan ini melibatkan intruksi dengan gerakan seperti mengangkat tangan, menendang kaki, atau menggelengkan kepala. Hal ini dapat meningkatkan koordinasi

tubuh anak sehingga mencapai kemampuan gerak yang baik. Lalu membuat permainan dengan berdiri disatu kaki, siapa yang paling lama bertahan maka dia yang menang. Permainan ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh anak dalam melakukan berbagai macam gerak.

### 3. Metode permainan pada gerak dasar manipulatif

Dalam permainan gerak manipulatif dimana gerak ini memerlukan benda atau alat olahraga, maka guru menerapkan permainan bola besar seperti bola volly dan bola kaki. Anak diperintahkan untuk berbaris kemudian secara bergantian melempar dan menangkap bola dengan teman dihadapannya. Begitupun juga dengan bola kaki, anak diminta untuk berbaris lalu menendang bola kearah teman yang ada didepannya. Kemudian yang terakhir adalah dengan berlatih pada saat jam olahraga secara terus menerus agar anak terbiasa melakukan gerak hingga timbul kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang baik.

#### c) Berlatih atau dilakukan secara berulang-ulang

Menurut Maksom, partisipasi aktif dan teratur itu terbentuk berdasarkan kecintaan terhadap olahraga yang kemudian melekat sebagai bagian dari cara hidup dan budaya. Pengalaman gerak yang sering dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan berulang-ulang

dapat menjadi budaya seseorang dalam aktivitas olahraga.<sup>41</sup>

Hasil penelitian menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SDN 50 Rejang Lebong menerapkan strategi untuk meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV dengan berlatih atau melakukan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif secara berulang-ulang agar siswa terbiasa melakukan gerak sehingga tercipta kekuatan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan dalam gerak yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, aktivitas olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan gerak seseorang. Gerak sangat berperan dalam melakukan aktivitas olahraga karena aktivitas olahraga juga bagian dari pada gerak itu sendiri, seseorang melakukan aktivitas olahraga pasti juga melakukan gerakan.

Jadi, apabila seseorang melakukan aktivitas olahraga secara berulang-ulang dan terus menerus, secara tidak langsung kemampuan geraknya juga ikut meningkat. Seiring dengan meningkatnya kemampuan gerak seseorang, keterampilan dalam melakukan tugas geraknya pun juga dapat meningkat. Sehingga dapat dipahami bahwa seseorang dapat memiliki keterampilan

---

<sup>41</sup> Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa

yang baik dalam gerak dasar berolahraga ketika mereka sering melakukan aktivitas olahraga, karena dengan melakukan aktivitas berolahraga yang rutin, seseorang mempunyai banyak pengalaman gerak yang cukup. Kemampuan gerak akan baik jika dilatih dengan baik tentu dengan frekuensi yang sering juga, dan dikaitkan dengan pembelajaran di lapangan.

### **3. Kendala Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong**

Sebagian besar proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik (gerak) sehingga keberadaan sarana prasarana olahraga menjadi sangat penting dalam rangka melaksanakan proses pembelajaran dengan efektif dan efisien.

Menurut Agus S. Suryobroto yang dikutip oleh Saryono dan Hutomo mengemukakan bahwa sarana merupakan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mudah bawa atau dipindahkan oleh siswa. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan yang bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan.<sup>42</sup>

Suyanto dan Jihad mengemukakan bahwa sarana belajar adalah fasilitas yang memengaruhi secara langsung keberhasilan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan adanya sarana prasarana yang lengkap dan memadai maka akan memudahkan guru dan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan sebelumnya. Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa tidak semua sekolah telah menyediakan sarana dan prasarana secara lengkap, karena terbatasnya dana dan lain-lain. Sehingga hal ini menjadi salah satu kendala yang dihadapi oleh seorang guru dalam mencapai tujuan pendidikan.<sup>43</sup>

Hasil penelitian menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengalami kendala dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) yaitu pada kurangnya sarana dan prasarana olahraga disekolah yang dapat menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran pendidikan jasmanai olahraga dan kesehatan. Oleh karena itu Sukiyandari, L. & Kardiyono berpendapat bahwa kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi dengan sarana

---

<sup>42</sup> Saryono & Hutomo, B. S. *Manajemen pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SMA Negeri se kota Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1), 23-33. 2016. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/10213>

<sup>43</sup> Suyanto, & Jihad, A. (2013). *Menjadi guru professional: Strategi meningkatkan kualifikasi dan kualitas guru di era global*. Jakarta, Indonesia: Esensi

prasarana yang kurang memenuhi. Sehingga guru harus terus mengembangkan daya kreativitasnya untuk mengatasi permasalahan tersebut.<sup>44</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SDN 50 Rejang Lebong untuk menangani atau mengatasi kendala tersebut adalah dengan melakukan pemilihan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, lalu dengan memodifikasi sarana dan prasarana olahraga agar tetap dapat melakukan pembelajaran gerak yang meliputi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

a) Melakukan pemilihan materi yang disesuaikan dengan sarana dan prasarana di sekolah

Pada ruang lingkup pembelajaran gerak lokomotor, gerak yang dipilih guru berupa jalan, lari dan lompat. Guru memanfaatkan prasarana berupa lapangan sekolah yang cukup luas untuk melaksanakan permainan lari kemudian tak jarang guru mengajak siswa untuk jalan santai keluar lingkungan sekolah agar siswa tidak merasa bosan. Sedangkan untuk melatih gerakan melompat guru memanfaatkan alat olahraga anak berupa gawang poa sebagai rintangan siswa untuk melompat, karena alat ini terbatas jumlahnya sehingga guru

---

<sup>44</sup> Widiastuti Widiastuti, 'Overcoming Facilities Limitations Affecting Physical Education Learning Activities', *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15.1 (2019), 140.

menyiasati dengan meminta siswa bergantian saat melompat. Sehingga dengan begitu aktivitas pembelajaran gerak lokomotor tetap dapat dilaksanakan.

Kemampuan gerak manipulatif yang memanfaatkan alat atau benda pada permainan bola besar, materi yang dipilih adalah permainan bola voli. Berhubung sekolah ini memiliki lapangan yang disertai dengan net voli maka materi permainan bola besar dapat diajarkan mulai dari gerakan dasar yakni passing atas, passing bawah, servis, hingga smash.

Pemilihan materi yang dilakukan guru pendidikan jasmani dalam mengatasi kendala keterbatasan sarana prasarana tersebut sesuai dengan pendapat dari Rahayu yang menyatakan bahwa pemilihan materi merupakan salah satu faktor terpenting untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang telah ditentukan.<sup>45</sup>

b) Memodifikasi sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana yang memadai jumlah dan jenisnya diharapkan dapat berperan banyak dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tanpa tersedianya sarana-prasarana yang memadai dapat menjadi kendala dalam ketercapaian tujuan pembelajaran.

---

<sup>45</sup> Rahayu, E. T. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2013.

Namun, bukan berarti bahwa apabila sarana dan prasarana penunjang yang ideal sama sekali tidak ada atau hanya tersedia sebagian saja lalu proses pembelajaran tidak dapat dilaksanakan. Oleh karena itu, dalam hal ini kreativitas seorang guru sangat diperlukan dengan mencoba memodifikasi dan mengkreasi sumber-sumber yang ada serta mudah didapatkan di lingkungan sekolah.

Minimnya fasilitas dan perlengkapan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dimiliki oleh sekolah, menuntut guru untuk menjadi lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan perlengkapan dan fasilitas yang ada sesuai dengan kondisi peserta didik dan sekolahnya. Halaman sekolah, ruang kosong, taman, parit, selokan, dan benda-benda yang ada di lingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi fasilitas maupun perlengkapan tersebut tidak akan mengurangi aktivitas peserta didik dalam melaksanakan kegiatan fisik (bergerak) melainkan sebaliknya, peserta didik akan lebih aktif karena peserta didik difasilitasi untuk lebih banyak bergerak.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) pada siswa SDN 50 Rejang Lebong, dapat diambil kesimpulan :

1. *Motor Ability* (kemampuan gerak) yang dimiliki oleh siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong pada gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif berbeda-beda. Hal ini terlihat dari perbedaan tes *motor ability* (kemampuan gerak) yang dilakukan meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Apabila siswa banyak bergerak dan beraktivitas baik saat disekolah maupun saat dirumah maka ia akan mencapai kemampuan gerak yang baik, sedangkan siswa yang memiliki pengalaman gerak sedikit akibat kurang bergerak saat disekolah maupun dirumah maka kemampuan gerak yang dimiliki akan kurang baik dari segi kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan pada kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
2. Strategi yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa pada gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif adalah dengan meningkatkan motivasi belajar siswa agar siswa aktif

bergerak pada saat pembelajaran olahraga, kemudian menerapkan strategi pembelajaran dengan metode permainan dalam bentuk perlombaan, kompetisi, dan yang lainnya karena dengan permainan siswa lebih mendapatkan semangat belajar mereka sehingga dapat mengeksplor dan meningkatkan kemampuan gerak yang dimiliki. Kemudian strategi yang dilakukan dengan berlatih terus-menerus atau berulang-ulang sebab pengalaman gerak yang sering dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan berulang-ulang dapat menjadi budaya seseorang dalam aktivitas olahraga.

3. Kendala yang dialami oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa yakni kurangnya fasilitas olahraga yang dimiliki olah sekolah kurang memadai. Oleh karena itu guru perlu menangani kendala tersebut melakukan pemilihan materi yang disesuaikan dengan sarana dan prasarana disekolah serta memodifikasikannya.

## **B. Saran**

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk selanjutnya dikembangkan lebih lengkap dan lebih baik lagi.

2. Bagi guru

Dalam meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menggunakan strategi yang mengajak anak aktif untuk bergerak sehingga tujuan

pembelajaran olahraga untuk mencapai gerak yang baik dapat diwujudkan dengan baik.

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah dan mampu memberikan perbaikan serta peningkatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aksin, Wijaya. *Berislam di Jalur Tengah* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2020)
- Access, Open, and Syamsul Arifin, 'Internalisasi Nilai Sportivitas Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar', *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15.2 (2017), 20–29
- Alfansyur, Andarusni, and Mariyani, 'Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial', *Historis*, 5.2 (2020), 146–50
- Asrori, Mohammad, 'Pengertian, Tujuan Dan Ruang Lingkup Akuntansi Sektor Pemerintah', *Madrasah*, 6.2 (2016), 26 <<https://www.researchgate.net>>
- Bhayangkara, Candra Dosen, 'Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Dengan Pola Pendekatan Bermain Sd Al Hanief Kota Bekasi', *Jendela Olahraga*, 3.1 (2018), 57–66 <<https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>>
- Citriadin, Yudin, *Metode Penelitian Kualitatif (Suatu Pendekatan Dasar)*, Sanabil, 2020 <[http://www.academia.edu/download/35360663/METODE\\_PENELITIAN\\_KUALITAIF.docx](http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITAIF.docx)>
- Dewi, Citra, and Victoria Roberto, 'Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar Berbasis Islam Terpadu Di Kota Bengkulu', *Pedagogia*, 16.2 (2018), 90 <<https://doi.org/10.17509/pdgia.v16i2.11700>>
- Al Fathan, Kukuh Maulana, Kiki Melita Andriani, Maya Nurjanah, Rahmah Zaqiyatul Munawaroh, and Diah Tara Dewi, 'Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Untuk Sekolah Dasar', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4.5 (2022), 6914–21 <<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>>
- Firman Ardiansyah, 'Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas IV Dan V Sd N Keraton Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016', *Jurnal Kemampuan Motorik Dasar*, 2016 (2016), 1–9
- Hendra, Setyawan, 'Physical Education in Primary Schools As an Effective Means', *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Aktifitas Jasmani*, 1 (2021), 33–41
- Irmansyah, Johan, Nune Wire Panji Sakti, Elya Wibawa Syarifoeuddin, Muhammad Ridwan Lubis, and Mujriah Mujriah, 'Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar: Deskripsi Permasalahan, Urgensi, Dan Pemahaman Dari Perspektif Guru', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16.2 (2020), 115–31 <<https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.31083>>

- Ishak, Muchamad, Sony Hasmarita, and Ahmad Afandi Harja, 'Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung', *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1.1 (2020), 39–46 <<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.6>>
- Iswanto, Ari, and Esti Widayati, 'Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas', *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27.1 (2021), 13–17 <<https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>>
- Kurniawan Didit, 'Hubungan Sarana Dan Prasarana Olahraga Dengan Aktivitas Gerak Dasar Siswa ', 11.03 (2023), 231–36
- Lestari, Dyah Frika, 'Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8.1 (2021), 7–12 <<https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>>
- Ningsih, A, T Sarwita, and Munzir, 'Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 3 Ketol', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1.1 (2020), 1–15 <<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/35/28>>
- Nugroho, Danang Prasetyo, 'Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen Tahun 2016/2017', 2015, 1–12
- Podung, Beatrix J, 'Peranan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Menentukan Strategi Mengajar Belajar Gerak', 2012
- Ramdani, Nanang Gustri, Nisa Fauziyyah, Riqotul Fuadah, Soleh Rudiyo, Yayang Alistin Septiyaningrum, Nur Salamatussa'adah, and others, 'Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran', *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation*, 2.1 (2023), 20 <[https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31)>
- Rozi, Muhammad Fakhrur, Juanda Putra, Suwirman Suwirman, and Arsil Arsil, 'Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)', *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21.1 (2023), 143–53 <<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>>
- Rukmana, Anin, 'Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9.1 (2008), 1–9
- Sulaeman, 'Analisis Motor Ability Terhadap Kemampuan Lompat Jauh', *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1.2 (2019), 77–85
- Wahyu, Cecep, 'Strategi Guru Dalam Meningkatkan Literasi Anak Terhadap Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Dengan Metode Bercerita', *Jurnal Al-Amar*, 2.April (2020), 121–32

- Widiastuti, Widiastuti, 'Overcoming Facilities Limitations Affecting Physical Education Learning Activities', *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15.1 (2019), 140
- Yandika Fefrian Rosmi, Andarmadi Jati Abdhi Wasesa, and Riga Mardhika, 'Motor Ability Untuk Menunjang Activity Daily Living (ADL) Pada Anak Cerebral Palcy', *SPECIAL: Special and Inclusive Education Journal*, 2.2 (2021), 131–39 <<https://doi.org/10.36456/special.vol2.no2.a5173>>
- Yulifri, Yulifri, Nurini Nurini, Arie Asnaldi, and Ali Umar, 'Studi Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah', *Jurnal MensSana*, 4.2 (2019), 148 <<https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.98>>

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

FAKULTAS TARBIYAH PRODI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH  
Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

PADA HARI INI ... Senin ... JAM 13.00 ... TANGGAL 16 Oktober TAHUN 2023  
TELAH DILAKSANAKAN SEMINAR PROPOSAL MAHASISWA :

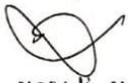
NAMA : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
PRODI : PGMI  
SEMESTER : 7  
JUDUL PROPOSAL : Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Motor Ability dan Hasil Belajar Pada Siswa SDN 50 Rajang Lebong

BERKENAAN DENGAN ITU, KAMI DARI CALON PEMBIMBING MENERANGKAN BAHWA :

1. PROPOSAL INI LAYAK DILANJUTKAN TANPA PERUBAHAN JUDUL
- ② 2. PROPOSAL INI LAYAK DILANJUTKAN DENGAN PERUBAHAN JUDUL DAN BEBERAPA HAL YANG MENYANGKUT TENTANG :
  - a. Mengganti kata analisis menjadi hubungan atau pengaruh
  - b. Pilih salah satu variabel saja. Motor ability atau hasil belajar
  - c. Selatan indikator setiap variabel pada kajian pustaka dan kebaruan tulisannya
3. PROPOSAL INI TIDAK LAYAK DILANJUTKAN KECUALI BERKONSULTASI KEMBALI DENGAN PENASEHAT AKADEMIK DAN PRODI.

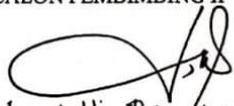
DEMIKIAN BERITA ACARA INI KAMI BUAT, AGAR DAPAT DIGUNAKAN SEBAGAIMANA SEMESTINYA.

CALON PEMBIMBING I

  
(H. Masudi, M.Fil.I)

CURUP, 16 Oktober 2023

CALON PEMBIMBING II

  
(Jamaluddin Rahmat, M.A)

MODERATOR,

  
(Anisya Humairah)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP  
FAKULTAS TARBIYAH**

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010  
Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id)

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH**

Nomor : 89 Tahun 2023

Tentang

**PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;  
b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;  
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup ;  
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup ;  
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi ;  
5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.11/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022-2026.  
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup  
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0704/Ins.34/R/Kp.07.6/09/2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Memperhatikan** : 1. Permohonan Sdr. Anisya Humairah tanggal 22 Desember 2023 dan Kelengkapan Persyaratan Pengajuan Pembimbing Skripsi  
2. Berita Acara Seminar Proposal pada Hari Selasa, 25 Januari 2022

**MEMUTUSKAN :**

**Menetapkan**

- Pertama** : 1. **Masudi, M.Fil.I** 196707112005011006  
2. **Agus Riyan Oktori, M.Pd.I** 199108182019031008

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

**N A M A** : Anisya Humairah

**N I M** : 20591024

**JUDUL SKRIPSI** : Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan Motor Ability (Kemampuan Gerak) pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong

- Kedua** : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga** : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;
- Keempat** : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Kelima** : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Keenam** : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;
- Ketujuh** : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;



Ditetapkan di Curup,  
pada tanggal 22 Desember 2023

Dekan,

Sutarto

**Tembusan :**

1. Rektor  
2. Bendahara IAIN Curup;



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admin@iaincurup.ac.id](mailto:admin@iaincurup.ac.id) Kode Pos 39119

Nomor : 531/In.34/FT/PP.00.9/05/2024  
Lampiran : Proposal dan Instrumen  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

17 Mei 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / PGMI  
Judul Skripsi : Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan Motor Ability (Kemampuan Gerak) pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong  
Waktu Penelitian : 17 Mei s.d 17 Agustus 2024  
Tempat Penelitian : SDN 50 Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.  
Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan



Tembusan : disampaikan Yth :

1. Rektor
2. Warek 1
3. Ka. Biro AUAK



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG  
**DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Basuki Rahmat No.10 ■ Telp. (0732) 24622 Curup

**SURAT IZIN**

Nomor : 503/24/IP/DPMP/TSP/V/2024

**TENTANG PENELITIAN  
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP KABUPATEN REJANG LEBONG**

- Dasar :
1. Keputusan Bupati Rejang Lebong Nomor 14 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong
  2. Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Nomor :574/In.34/FT/PP.00.9/05/2024 tanggal 17 Mei 2024 Hal Rekomendasi Izin Penelitian

Dengan ini mengizinkan, melaksanakan Penelitian kepada :

Nama /TTL : Anisya Humairah/ Kampung Melayu, 13 Agustus 2001  
NIM : 20591024  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Program Studi/Fakultas : PGMI / Tarbiyah  
Judul Proposal Penelitian : "Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SD Negeri 50 Rejang Lebong"  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 50 Rejang Lebong  
Waktu Penelitian : 20 Mei 2024 s/d 17 Agustus 2024  
Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a) Harus mentaati semua ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku.
- b) Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong.
- c) Apabila masa berlaku Izin ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan izin Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- d) Izin ini dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat Izin ini tidak menaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Izin ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Curup  
Pada Tanggal : 20 Mei 2024

Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Kabupaten Rejang Lebong



**ZULKARNAIN, SH**  
Perbina/ IV.a  
NIP. 19751010 200704 1 001

Tembusan :

1. Kepala Badan Kesbangpol Kab. RL
2. Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup
3. Kepala SDN 50 Rejang Lebong
4. Yang Bersangkutan
5. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 50 REJANG LEBONG**

Alamat : Jl. Raya Desa Kampung Melayu. Kec. Bermani Ulu,  
Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu

**SURAT KETERANGAN TELAH SELESAI PENELITIAN**

**NOMOR *Sk.../SM.../SDN50RL/DISDIKBUD/2024***

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zulman Karnain, S.Pd.I  
NIP : 19671115 198803 1 003  
Jabatan : Kepala Sekolah SDN 50 Rejang Lebong

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
Nim : 20591024  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah  
Fakultas : Tarbiyah

Benar-benar telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya-benarnya dan dapat dipergunakan sebagai mestinya. Atas perhatiannya di ucapkan terimakasih.

Bermani Ulu, 22 Juni 2024  
Kepala Sekolah  
  
**Zulman Karnain, S.Pd.I**  
NIP 196711151988031003





IAIN CURUP

Jalan Ak Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0723) 21010-21759 Fax. 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admi@iaincurup.ac.id](mailto:admi@iaincurup.ac.id) Kode Pos 38119

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

BEKANG

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: Anisya Humairah
NIM	: 20591024
PROGRAM STUDI	: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
FAKULTAS	: Tarbiyah
PEMBIMBING I	: H. Masudi, M. Ed. I
PEMBIMBING II	: Agus Riyani Oktiani, M. Pd. I
JUDUL SKRIPSI	: Strategi Guru Pendidikan Jaman: digitalisasi dan keahlihan dalam Mengembangkan Literasi
MULAI BIMBINGAN	: 23 Februari 2024
AKHIR BIMBINGAN	: 23 Februari 2024

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING II
1.	23/02/2024	Pelatihan BAB I, Bab II, dan pelaksanaan penelitian	
2.	27/02/2024	Kepustakaan dan referensi pada Bab II	
3.	30/02/2024	Kelembagaan teori dan jurnal-jurnal (literasi)	
4.	06/03/2024	Pelatihan Bab III, lengkap dengan materi penelitian, Elemen Uraian, dan penyusunan SK Penelitian	
5.	21/03/2024	Pelatihan BAB IV (penulisan)	
6.	30/03/2024	Revisi BAB IV (Hati dan pembahasan)	
7.	3/04/2024	Revisi BAB IV dan V	
8.	8/04/2024	Pelatihan BAB V	
9.	11/04/2024	Kelembagaan teori dan teori, revisi, dan daftar isi, daftar isi, dan keahlihan literasi	
10.	19/04/2024	Pelatihan: abstrak dan penulisan	
11.	20/04/2024	Pelatihan penulisan	
12.	31/04/2024	Acc. Muna-tasyah final	

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH DAPAT DIJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP

PEMBIMBING I,

Masduki, M. Ed. I  
NIP. 196707112005011000

PEMBIMBING II,

Agus Riyani Oktiani, M. Pd. I  
NIP. 193108102019031000

CURUP, ..... 202



IAIN CURUP

Jalan Ak Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0723) 21010-21759 Fax. 21010  
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: [admi@iaincurup.ac.id](mailto:admi@iaincurup.ac.id) Kode Pos 38119

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

DEPAN

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: ANISYA HUMAIRAH
NIM	: 20591024
PROGRAM STUDI	: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
FAKULTAS	: Tarbiyah
DOSEN PEMBIMBING I	: H. Masudi, M. Ed. I
DOSEN PEMBIMBING II	: Agus Riyani Oktiani, M. Pd. I
JUDUL SKRIPSI	: Strategi Guru Pendidikan Jaman: digitalisasi dan keahlihan dalam Mengembangkan literasi pada siswa SMP 50 Kuning Lebong
MULAI BIMBINGAN	: 15 Maret 2024
AKHIR BIMBINGAN	: 15 Maret 2024

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING I
1.	15/03/2024	Pelatihan BAB II (menyempatkan teori kerangka guru)	
2.	15/03/2024	Revisi instrumen penelitian	
3.	16/03/2024	Penyusunan SK penelitian	
4.	21/03/2024	Pelatihan BAB IV	
5.	24/03/2024	Pelatihan BAB IV (pembahasan)	
6.	28/03/2024	Pelatihan BAB IV dan V	
7.	2/04/2024	Pelatihan BAB V	
8.	5/04/2024	Revisi Abstrak, Kelembagaan, dan pembahasan	
9.	8/04/2024	Acc dalam skripsi	
10.			
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH DAPAT DIJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP

PEMBIMBING I,

Masduki, M. Ed. I  
NIP. 196707112005011000

PEMBIMBING II,

Agus Riyani Oktiani, M. Pd. I  
NIP. 193108102019031000

CURUP, ..... 202

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harus dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II

## MATRIK PENELITIAN

### STRATEGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN *MOTOR ABILITY* (KEMAMPUAN GERAK) SISWA SDN 50 REJANG LEBONG

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Metodologi Penelitian	Fokus Penelitian
Startegi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan <i>Motor Ability</i> (Kemampuan Gerak) Siswa SDN 50 Rejang	1. Tingkat <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong	1. Kemampuan gerak dasar lokomotor 2. Kemampuan gerak dasar non lokomotor 3. Kemampuan gerak manipulatif	1. Berjalan, berlari, dan melompat 2. Menekuk, menunduk, menoleh, menggelengkan kepala 3. Melempar dan menangkap bola	1. Pendekatan Penelitian : Kualitatif  2. Jenis Pendekatan : Kualitatif Deskriptif  3. Lokasi Penelitian : SDN 50 Rejang	1. Bagaimana tingkat <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong? 2. Apa yang menunjukkan bahwa setiap anak memiliki <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) yang

Lebong				<p>Lebong</p> <p>4. Teknik Pengumpulan Data</p> <p>a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi</p> <p>5. Teknik Analisis Data</p> <p>a. Reduksi Data b. Penyajian Data c. Verifikasi Data</p>	<p>berbeda-beda?</p> <p>3. Apakah siswa-siswi kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor yang baik?</p> <p>4. Apakah siswa-siswi kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki kemampuan gerak dasar non lokomotor yang baik?</p> <p>5. Apakah siswa-siswi kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki kemampuan gerak dasar manipulatif yang baik?</p>
--------	--	--	--	--	---

					<p>6. Apakah siswa-siswi kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki kemampuan gerak (<i>motor ability</i>) yang kurang baik akibat kurang beraktivitas di luar rumah dan di sekolah?</p> <p>7. Adakah kegiatan yang dapat menunjang kemampuan gerak siswa saat pembelajaran gerak seperti jalan santai,, permainan bola besar dan sebagainya?</p>
Strategi Guru Pendidikan Jasmani	2. Strategi guru pendidikan jasmani	1. Strategi pembelajaran	1. Metode 2. Teknik belajar mengajar	1. Pendekatan Penelitian : Kualitatif	1. Menurut ibu mengapa dalam pembelajaran

<p>Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan <i>Motor Ability</i> (Kemampuan Gerak) Siswa SDN 50 Rejang Lebong</p>	<p>olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong</p>		<p>3. Variasi cara mengajar, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan efektif.</p>	<p>2. Jenis Pendekatan : Kualitatif Deskriptif</p> <p>3. Lokasi Penelitian : SDN 50 Rejang Lebong</p> <p>4. Teknik Pengumpulan Data a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi</p> <p>5. Teknik Analisis Data : a. Reduksi Data b. Penyajian Data c. Verifikasi Data</p>	<p>jasmani dan olahraga, kemampuan gerak menjadi tolak ukur keberhasilan tujuan pembelajaran?</p> <p>2. Bagaimana strategi guru dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?</p> <p>3. Apakah guru menyampaikan materi pembelajaran gerak dalam bentuk yang bervariasi ?</p>
--	---	--	---	--	--

					<p>4. Bagaimana guru menyiapkan variasi mengajar dalam pembelajaran gerak?</p> <p>5. Apakah guru menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan efektif dalam pembelajaran gerak?</p>
<p>Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan <i>Motor Ability</i> (Kemampuan Gerak) Siswa</p>	<p>3. Kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa</p>	<p>1. Fasilitas sekolah</p>	<p>1. Sarana dan prasarana sekolah</p>	<p>2. Pendekatan Penelitian : Kualitatif</p> <p>3. Jenis Pendekatan : Kualitatif Deskriptif</p>	<p>1. Apa saja kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50</p>

<p>SDN 50 Rejang Lebong</p>	<p>kelas IV SDN 50 Rejang Lebong</p>			<p>4. Lokasi Penelitian : SDN 50 Rejang Lebong</p> <p>5. Teknik Pengumpulan Data a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi</p> <p>6. Teknik Analisis Data : a. Reduksi Data b. Penyajian Data c. Verifikasi Data</p>	<p>Rejang Lebong?</p> <p>2. Bagaimana guru menangani atau mengatasi kendala-kendala yang muncul ketika menerapkan strategi dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?</p> <p>3. Apakah sarana dan prasarana di sekolah menjadi salah satu kendala dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?</p>
-------------------------------------	--	--	--	---	--

## FORMAT OBSERVASI

Nama :

Kelas :

Alamat :

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah		
3	Tidak semangat saat berolahraga		
4	Mudah bosan saat belajar olahraga		
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga		
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		

Bermani Ulu, Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

## PEDOMAN WAWANCARA

### STRATEGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN *MOTOR ABILITY* (KEMAMPUAN GERAK) PADA SISWA SDN 50 REJANG LEBONG

No.	Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Siswa Kelas IV
1	Bagaimana tingkat <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	Apakah anda merasa kesullitan saat pembelajaran gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat?
2	Apa yang menunjukkan bahwa setiap anak memiliki <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) yang berbeda-beda?	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?
3	Apakah siswa -siswi kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang baik?	Apakah anda terampil saat melakukan gerak non lokomotor seperti menekuk, menunduk, menoleh, menggenggam kepala, dan mencondongkan badan kedepan/kebelakang?
4	Bagaimana strategi ibu dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang?	Apakah anda bisa melakukan gerak manipulatif seperti menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang anda inginkan?
5	Apakah ibu selalu menyiapkan materi pembelajaran gerak dalam bentuk yang bervariasi?	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?
6	Jika iya, bagaimana ibu menyiapkan variasi dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor?	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dengan baik?
7	Apakah saat pembelajaran olahraga ibu rutin mengadakan jalan santai	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat pembelajaran gerak pada

	atau permainan bola besar sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak pada siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	pelajaran olahraga?
8	Jika iya, apakah semua anak mengikuti kegiatan tersebut dengan baik?	
9	Bagaimana tingkat antusias siswa dalam pembelajaran gerak?	
10	Adakah faktor-faktor yang membuat siswa kurang antusias dalam pembelajaran gerak?	
11	Menurut ibu seberapa penting persiapan sarana dan prasarana dalam pembelajaran gerak ?	
12	Apakah sekolah memiliki sarana dan prasarana yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran gerak?	
13	Apa saja kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	
14	Bagaimana guru menangani atau mengatasi kendala-kendala yang muncul ketika menerapkan strategi dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	
15	Apakah siswa senang saat mengikuti pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif?	
16	Adakah faktor-faktor yang membuat siswa kurang antusias	

	dalam pembelajaran gerak?	
17	Menurut ibu mengapa dalam pembelajaran jasmani dan olahraga, kemampuan gerak menjadi tolak ukur keberhasilan tujuan pembelajaran?	

### FORMAT OBSERVASI

Nama : Dzaky Efendi  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki	√	

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

## FORMAT OBSERVASI

Nama : Haizar Alvis Pranaja

Kelas : IV A

Alamat : Desa Sentral Baru

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga		√
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024

Observer

Anisya Humairah

20591024

## FORMAT OBSERVASI

Nama : Annissa  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

## FORMAT OBSERVASI

Nama : Kintan Akari Septiana  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

## FORMAT OBSERVASI

Nama : Dahlia Aprilia  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah	√	
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

### FORMAT OBSERVASI

Nama : Saka Adji Diandra  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga		√
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

### FORMAT OBSERVASI

Nama : Trianda Okta Syafitri  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah	√	
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

## FORMAT OBSERVASI

Nama : Anes Aminullah  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga		√
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

### FORMAT OBSERVASI

Nama : Vanessa Zahrani  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah		√
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

## FORMAT OBSERVASI

Nama : Nia Ramadhani  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pernyataan Observasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1	Mudah lelah	√	
2	Jarang beraktivitas atau bermain diluar rumah dan saat jam istirahat di sekolah	√	
3	Tidak semangat saat berolahraga	√	
4	Mudah bosan saat belajar olahraga	√	
5	Malas bergerak (mager) saat jam olahraga	√	
6	Pergi dan pulang sekolah berjalan kaki		√

Bermani Ulu, 20 Mei 2024  
Observer

Anisya Humairah  
20591024

**TRANSKRIP WAWANCARA GURU PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN SDN 50 REJANG LEBONG**

Nama Informan : Arsita Ratna Asih, S.Pd

Tanggal : 21 Mei 2024

<b>No.</b>	<b>Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>	<b>Jawaban</b>
1	Bagaimana <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	Untuk tingkat <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong itu sendiri masih terbilang ada yang baik dan ada yang kurang baik. Ada sebagian siswa yang kemampuannya kurang baik dikarenakan ia kurang beraktivitas baik dirumah maupun disekolah, serta minat mereka terhadap pembelajaran olahraga juga kurang. Terkadang saat jam olahraga ada beberapa diantara mereka yang meminta untuk beristirahat tanpa melakukan aktivitas apapun. Kalau istilah anak sekarang itu mager (malas gerak), tetapi ada juga yang semangat dan aktif saat bergerak di jam olahraga
2	Apa yang menunjukkan bahwa setiap anak memiliki <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) yang berbeda-beda	Setiap siswa memang memiliki kemampuan gerak yang berbeda-beda. Anak memiliki tinggi badan, berat badan, dan kelincahan yang berbeda. Selain itu faktor aktivitias sehari-hari, kebiasaan keluarga jug

		<p>ikut mempengaruhi. Hasil tes <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) menunjukkan bahwa setiap anak memiliki kemampuan gerak yang berbeda-beda</p>
3	<p>Apakah siswa -siswi kelas IV SDN 50 Rejang Lebong memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang baik?</p>	<p>Untuk kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sebagai bagian dari kemampuan gerak (<i>motor ability</i>) sebenarnya mereka sudah melakukan gerakan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Namun, dalam melakukan gerak tersebut bukan hanya asal bisa bergerak saja tetapi ada pertimbangan dalam kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan dalam melakukan gerak lokomotor seperti lari dan melompat, geran non lokomotor seperti mengangkat dan mendorong suatu benda, serta gerak manipulatif seperti menangkap dan melempar bola. Tetapi dikarenakan ada beberapa faktor yang ibu sampaikan tadi menyebabkan hampir sebagian dari mereka bisa dikatakan belum mempunyai kemampuan gerak yang cukup baik.</p>
5	<p>Bagaimana strategi ibu dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) pada gerak</p>	<p>Pentingnya meningkatkan motivasi siswa terlebih dahulu sebelum</p>

<p>dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif siswa kelas IV SDN 50 Rejang?</p>	<p>memulai pembelajaran dapat memberikan semangat kepada siswa sehingga siswa bisa mengembangkan diri dalam pembelajaran secara optimal dan antusias. Kalau yang ibu lakukan dalam rangka meningkatkan motivasi belajar siswa adalah dengan menunjukkan bagaimana pembelajaran olahraga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan lingkungan belajar yang membuat siswa merasa nyaman, menunjukkan contoh yang baik dan menumbuhkan semangat siswa.</p> <p>Ibu menyiapkan variasi mengajar agar siswa-siswi tidak merasa bosan dengan menggunakan alat-alat olahraga yang ada disekolah yang divariasikan sesuai pelajaran yang diampu. Lalu ibu juga sering mengajak anak-anak jalan santai keluar lingkungan sekolah tujuannya juga agar anak-anak tidak merasa bosan juga melakukan kegiatan olahraga dilingkungan sekolah saja, ini juga menjadi salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa. Selanjutnya adalah dengan metode permainan, karena anak-anak lebih semangat dan</p>
--	---

		<p>lebih menyukai pembelajaran gerak dalam bentuk permainan sehingga mereka dapat bergerak dengan maksimal. Permainan yang ibu gunakan dalam gerak dasar lokomotor misalnya untuk gerakan berjalan anak dibagi menjadi 2 kelompok lalu setiap kelompok baris berbanjar kemudian setiap anak dalam kelompok harus berjalan melewati celah yang ada dibarisan kelompoknya. Lalu untuk berlari bentuk permainannya juga dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian setiap kelompok satu persatu bergantian membawa bola mengelilingi tiang secara bergilir jadi siapa kelompok yang paling cepat maka kelompok itu yang menang. Kemudian gerak lokomotor melompat bentuk permainannya sama seperti sebelumnya tetap dibagi menjadi 2 kelompok kemudian secara bergilir setiap anggota kelompok melompat melewati rintangan yang telah ibu siapkan. Kelompok yang semua anggotanya bisa melewati lompatan tercepat akan menjadi pemenangnya</p> <p>Untuk bentuk permainan pada gerak dasar non lokomotor yang melibatkan aktivitas di mana tubuh tetap dalam</p>
--	--	---

		<p>posisi tetap sementara bagian tubuh melakukan gerakan seperti gerakan tangan, kepala, atau bagian tubuh lainnya adalah simon says. Permainan ini melibatkan intruksi dengan gerakan seperti mengangkat tangan, menendang kaki, atau menggelengkan kepala. Hal ini dapat meningkatkan koordinasi tubuh anak sehingga mencapai kemampuan gerak yang baik. Lalu membuat permainan dengan berdiri disatu kaki, siapa yang paling lama bertahan maka dia yang menang. Permainan ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh anak dalam melakukan berbagai macam gerak.</p> <p>Permainan gerak manipulatif yakni gerak yang menggunakan alat, ibu menerapkan permainan bola besar seperti bola volly dan bola kaki. Anak diperintahkan untuk berbaris kemudian secara bergantian melempar dan menangkap bola dengan teman dihadapannya. Begitupun juga dengan bola kaki, anak diminta untuk berbaris lalu menendang bola kearah teman yang ada didepannya. Kemudian yang terakhir adalah dengan berlatih pada</p>
--	--	---

		<p>saat jam olahraga secara terus menerus agar anak terbiasa melakukan gerak hingga timbul kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yang baik</p> <p>Strategi yang ibu gunakan selanjutnya adalah melakukan latihan yang teratur secara terus-menerus pada saat pelajaran olahraga. Latihan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang akan membuat siswa terbiasa melakukan gerak sehingga hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa. Dalam kegiatan ini juga bisa disatukan dengan metode permainan tadi agar pengulangan gerak yang dilakukan membuat anak tidak merasa bosan karena dibuat dalam bentuk permainan yang berbeda-beda</p>
5	Apakah ibu selalu menyiapkan materi pembelajaran gerak dalam bentuk yang bervariasi?	Iya, seperti yang ibu katakan sebelumnya bahwa ibu menyiapkan variasi mengajar agar siswa-siswi tidak merasa bosan dengan menggunakan alat-alat olahraga yang ada disekolah yang divariasikan sesuai pelajaran yang diampu

6	Apakah saat pembelajaran olahraga ibu rutin mengadakan jalan santai atau permainan bola besar sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak pada siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	Iya, untuk jalan santai biasanya dua minggu sekali rutin ibu laksanakan. Selain sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak siswa, juga menjadi kegiatan yang <i>merefresh</i> siswa agar tidak bosan.
7	Jika iya, apakah semua anak mengikuti kegiatan tersebut dengan baik?	Tidak semua, karena ada beberapa siswa yang alasannya capek, malas gerak, dan lainnya.
8	Bagaimana tingkat antusias siswa dalam pembelajaran gerak?	Jika ibu membebaskan untuk melakukan kegiatan apa saja saat olahraga maka banyak siswa yang memilih untuk duduk duduk saja mengobrol dengan temannya, tetapi lain hal nya juga sudah belajar sambil bermain karena siswa terlihat lebih antusias.
9	Adakah faktor-faktor yang membuat siswa kurang antusias dalam pembelajaran gerak?	Menganggap bahwa pembelajaran gerak yang itu itu saja membuat siswa merasa bosan, kemudian siswa yang malas bergerak.
10	Menurut ibu seberapa penting persiapan sarana dan prasarana dalam pembelajaran gerak ?	Sangat penting karena menyiapkan sarana dan prasarana dalam pembelajaran gerak akan membuat pembelajaran menjadi efektif
11	Apakah sekolah memiliki sarana dan prasarana yang cukup dalam pelaksanaan pembelajaran gerak?	Tidak, sekolah masih minim fasilitas olahraga untuk pembelajaran gerak.

12	Apa saja kendala guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan <i>motor ability</i> (kemampuan gerak) siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	<p>Kurangnya alokasi waktu yang membuat proses pembelajaran disekolah terbatas sehingga dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat berdampak pada kurangnya aktivitas fisik selama pembelajaran sehingga dapat mempengaruhi kemampuan gerak siswa. Hal ini juga dapat berdampak pada berbagai masalah kebugaran jasmani dan kesehatan siswa akibat perilaku kurang gerak bagi siswa. Untuk menangani permasalahan tersebut maka upaya saya adalah dengan menerapkan waktu belajar aktif, dimana siswa dalam pembelajaran olahraga selalu terlibat dalam pembelajaran. Karena kebanyakan guru pendidikan jasmani pada umumnya hanya menekankan pada latihan kemampuan teknik dasar tanpa memperhatikan aktivitas gerak siswa. Ketika siswa lain sedang melakukan, maka siswa yang menunggu giliran akan diam, duduk dan tidak melakukan aktivitas jasmani. Ketika pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, siswa dituntut untuk selalu aktif, dan berperan serta dalam kegiatan pembelajaran seluruhnya. Jika</p>
----	--	---

		<p>terdapat siswa yang diam dan duduk tanpa melakukan sesuatu, berarti waktu pembelajaran pendidikan jasmani tersebut tidak efektif.</p> <p>Kemudian keterbatasan fasilitas olahraga menjadi kendala karena dapat menghambat aktivitas siswa dalam memanipulasi gerak sehingga efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran menjadi terganggu. Sebenarnya sekolah ini mempunyai prasarana lapangan yang luas, namun tidak didukung oleh sarana yang memadai karena peralatan olahraga yang masih kurang mulai dari bola hingga alat peraga yang mendukung aktivitas pembelajaran gerak dasar sehingga menjadi kendala dalam memberikan variasi mengajar.</p>
13	Bagaimana ibu menangani atau mengatasi kendala-kendala yang muncul ketika menerapkan strategi dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong?	Melakukan pemilihan materi yang disesuaikan dengan sarana dan prasarana disekolah serta memodifikasi sarana dan prasarana yang ada di sekolah.
14	Bagaimana antusias siswa saat bergerak di jam olahraga?	Tidak semua siswa antusias
15	Apakah siswa senang saat mengikuti pembelajaran gerak dasar lokomotor, non lokomotor,	Tidak semua siswa senang saat mengikuti pembelajaran tersebut

	dan manipulatif?	
16	Menurut ibu mengapa dalam pembelajaran jasmani dan olahraga, kemampuan gerak menjadi tolak ukur keberhasilan tujuan pembelajaran?	Karena pada dasarnya semua pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu kunci utamanya adalah gerak

Bermani Ulu, 21 Mei 2024

Interviewer

Anisya Humairah  
20591024

## HASIL WAWANCARA

Nama : Dahlia Aprilia  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Iya, saya merasa kesulitan jika harus diminta melakukan berbagai macam gerak seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap bola karena saya merasa tidak bisa
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Terasa berat
3	Apakah anda terampil saat melakukan gerak non lokomotor seperti menekuk, menunduk, menoleh, menggenggam kepala, dan mencondongkan badan kedepan/kebelakang?	Iya saya bisa melakukannya
4	Apakah anda bisa melakukan gerak manipulatif seperti menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang anda inginkan?	Tidak juga, kadang-kadang meleset tidak sesuai sasaran yang saya inginkan
5	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Kadang tidak semangat dan bosan
6	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Iya tapi kadang malas-malasan
7	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya sering merasa bosan

## HASIL WAWANCARA

Nama : Kintan Akari Septiana

Kelas : IV A

Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Iya, saya merasa kesulitan melakukan berbagai macam gerak tersebut karena saya merasa tidak sekuat dan selincah teman-teman jadi saya takut dan malu apabila gagal. Seperti misalnya disuruh untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan satu kaki, melompati rintangan, dan melempar bola.
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Terasa lambat dan lelah
3	Apakah anda terampil saat melakukan gerak non lokomotor seperti menekuk, menunduk, menoleh, menggelenkan kepala, dan mencondongkan badan kedepan/kebelakang?	Terkadang merasa gerakannya susah
4	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak, kadang-kadang tidak sesuai dengan arah yang saya inginkan
5	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Kadang-kadang
6	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Kadang-kadang
7	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya kalau pelajarannya membosankan

## HASIL WAWANCARA

Nama : Annissa  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Iya terkadang saya merasa kesulitan kalau melompati rintangan dan berlari cepat
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Kalau berjalan ya biasa saja karena sehari-hari berjalan, tetapi kalau berlari dan melompat seringkali kesulitan mengontrol kecepatan dan keseimbangan
3	Apakah anda terampil saat melakukan gerak non lokomotor seperti menekuk, menunduk, menoleh, menggenggam kepala, dan mencondongkan badan kedepan/kebelakang?	Iya karena sebelum olahraga pasti pemanasan terlebih dahulu dan melakukan gerakan-gerakan tersebut
4	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak, lebih sering tidak sesuai sasaran yang diinginkan
5	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak juga
6	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Saya rasa tidak juga karena sering malas gerak saat olahraga
7	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya saya merasa malas dan bosan

## HASIL WAWANCARA

Nama : Haizar Alvis Pranaja

Kelas : IV A

Alamat : Desa Sentral Baru

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Kalau berjalan tidak karena sehari-hari sudah berjalan, tapi kalau melompat dan berlari saya rasa iya
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Lelah dan sulit mengatur kecepatan serta keseimbangan saat berlari dan melompat
3	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak selalu, lebih sering meleset
4	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak juga
5	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Tidak selalu, kadang-kadang hanya main-main dan tidak serius
6	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya saya merasa cepat bosan tapi kalau malas tidak

## HASIL WAWANCARA

Nama : Dzaky Efendi  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Walaupun saya laki-laki tapi saya jarang melakukan aktivitas yang berat, saya juga jarang bermain lari-larian, atau bermain bola bersama teman. Jadi saya terkadang merasa kesulitan melakukan berbagai macam gerak tersebut
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Kalau berjalan biasa saja, kalau berlari tidak bisa cepat, kalau melompat melewati rintangan takut jatuh karena lompatnya tidak tinggi
3	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak, kalau bisa sesuai arah yang saya inginkan berarti sedang beruntung saja
4	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak selalu
5	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Kadang-kadang tidak karena setengah hati
6	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya merasa malas dan cepat bosan kalau itu-itu saja saat pelajarannya

## HASIL WAWANCARA

Nama : Nia Ramadhani  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Saya merasa lambat kalau berlari
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Lelah
3	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak selalu sesuai dengan arah yang saya inginkan karena susah untuk mengaturnya agar pas sasaran
4	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak selalu, karena kadang juga tidak semangat
5	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Kadang-kadang tidak serius saat belajar
6	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya saya merasa cepat bosan dan malas karena lelah

## HASIL WAWANCARA

Nama : Trianda Okta Syafitri  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Kalau saya merasa kesulitan saat berlari dan melompat, karena badan saya terasa berat saat melakukan aktivitas tersebut.
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Karena saya perempuan jadi saya tidak secepat dan selincah anak laki-laki saat berlari dan melompat
3	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak, karena sering meleset dan tidak bisa menangkap bola yang dilempar teman atau melempar bola dengan tepat sesuai posisi teman
4	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak selalu
5	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Tidak selalu
6	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya, saya merasa malas dan cepat bosan

## HASIL WAWANCARA

Nama : Saka Adji Diandra  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Saya kurang lincah saat berlari jika ada rintangannya seperti lari zig-zag. Didalam hati ingin cepat tetapi tubuh saya malah selalu berhenti dan berpikir dulu sebelum melanjutkan berlari
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Terasa berat dan tidak lincah saat berlari dan melompat
3	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Kadang-kadang bisa
4	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak selalu
5	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Tidak selalu
6	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Kalau malas sih tidak, tapi kalau cepat bosan iya

## HASIL WAWANCARA

Nama : Anes Aminullah  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
4	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Saya merasa kesulitan saat melakukan beberapa gerak, seperti melompat karena saya merasa takut jatuh saat melompat. Kalau berlari sebenarnya bisa-bisa saja tetapi saya rasa saya tidak cepat saat berlari
5	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Lambat saat berlari dan tidak lincah saat melompati rintangan
6	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak selalu sesuai arah yang saya inginkan
7	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak selalu
8	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Tidak juga, terkadang main-main
9	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Kalau malas ya tidak, tetapi kalau cepat bosan saya sering

## HASIL WAWANCARA

Nama : Vanessa Zahrani  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda merasa kesulitan saat melakukan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, melompat, berlari?	Iya terkadang merasa kesulitan saat berlari cepat dan melompat, kalau berjalan sih tidak soalnya sehari-hari juga berjalan
2	Bagaimana kondisi tubuh anda saat berjalan, berlari, dan melompat?	Tubuh terasa berat kalau melompat dan merasa lambat saat berlari
3	Apakah anda dapat menangkap dan melempar bola dengan baik sesuai dengan arah yang diinginkan?	Tidak, karena saya merasa kekuatan saya kurang saat melempar bola seperti bola volly jadi bolanya kadang tidak sampai ke arah yang saya inginkan
4	Apakah anda selalu semangat saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?	Tidak selalu semangat, kadang juga lesu dan kurang bersemangat
5	Apakah anda selalu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik?	Tidak, karena kadang main-main tidak serius sampai ditegur oleh guru
6	Apakah anda merasa malas dan cepat bosan saat bergerak pada pelajaran olahraga?	Iya sering merasa malas dan cepat sekali bosannya

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arsitia Ratna Asih, S.Pd  
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Alamat : Desa Kampung Sajad

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

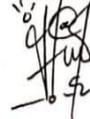
Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 20 Mei 2024

Informan



(ARSITIA RATNA ASIH, S.Pd)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dahlia Aprilia  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan



(.....Dahlia APRILIA.....)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dzakky Efendi  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu.

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22-Mei 2024

Informan



(DZAKKY EFENDI  
.....)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kintan Akari Septiana  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan

  
(Kintan...Akari...Septiana.....)

### KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Haizat Alvis Pranaja  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Sentral Batu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 12 Mei 2024

Informan



(...HAIZAR ALVIS PRANAJA...)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annissa  
Kelas : IV A  
Alamat : Desa Kampung Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan



(.....ANNISSA.....)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nia Ramadhani  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan



(...Nia Ramadhani.....)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vanessa Zahrani  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan



(...VANessa Zahrani.....)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anes Aminullah  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampong Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan



(ANES AMINULLAH.....)

## KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Trianda Okta Syafitri  
Kelas : IV B  
Alamat : Desa Kampung Melayu

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Anisya Humairah  
NIM : 20591024  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Meningkatkan *Motor Ability* (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Bermani Ulu, 22 Mei 2024

Informan



(.....Trianda okta syafitri.....)

## MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA 2023

### PJOK SD KELAS 4

<b>INFORMASI UMUM</b>	
<b>A. IDENTITAS MODUL</b>	
<b>Penyusun</b>	: <b>Arsita Ratna Asih, S.Pd</b>
<b>Instansi</b>	: <b>SDN 50 REJANG LEBONG</b>
<b>Tahun Penyusunan</b>	: <b>Tahun 2023</b>
<b>Jenjang Sekolah</b>	: <b>SD</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	: <b>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)</b>
<b>Fase / Kelas</b>	: <b>B / 4</b>
<b>BAB 1</b>	: <b>Pola Gerak Dasar Lokomotor</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	: <b>3 x 35 menit (3 kali pertemuan)</b>
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
❖ Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat)	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li><li>❖ Gawang Aman (Peralatan Kids Atletik), gawang aman yang dibuat dari kertas karton/kardus</li><li>❖ Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya</li><li>❖ Petak lompat (Peralatan Kids Atletik), ban bekas atau sejenisnya</li><li>❖ Bola plastik kecil, dan bola voli, balon atau sejenisnya</li><li>❖ Tongkat Estafet atau sejenisnya</li><li>❖ Bilah aman (Peralatan Kids Atletik), bilah bambu atau sejenisnya</li><li>❖ Bendera Pembatas lapangan (corong, bilah bambu atau sejenisnya)</li><li>❖ Peluit dan <i>stopwatch</i></li></ul>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li><li>❖ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI)</li></ul>	
<b>F. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Pembelajaran tatap muka</li></ul>	

<b>KOMPONEN INTI</b>
<b>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<p>❖ Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari, variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<b>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</b>
<p>❖ Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak lari ketika bermain kejar-kejaran bersama teman di lingkungan rumah, peserta didik dapat memanfaatkan gerak lari ketika ingin menyelamatkan diri atau meminta pertolongan pada orang lain ketika ada bahaya dan rasa takut yang menghampirinya, dan peserta didik dapat memanfaatkan gerak lompat ketika butuh untuk melompati got atau melompati genangan air di jalan.</p>
<b>C. PERTANYAAN PEMANTIK</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor?</li> <li>2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?</li> </ol>
<b>D. KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<p><b>1. Persiapan Mengajar</b></p> <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)</li> <li>➤ Gawang Aman (Peralatan Kids Atletik), gawang aman yang dibuat dari kertas karton/kardus</li> <li>➤ Cone/Patok dengan berbagai ukuran dan bentuk, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya</li> </ul> </li> </ol>

- Petak lompat (Peralatan Kids Atletik), ban bekas atau sejenisnya
- Bola plastik kecil dan bola voli, balon atau sejenisnya
- Tongkat Estafet atau sejenisnya
- Bilah aman (Peralatan Kids Atletik), bilah bambu atau sejenisnya.
- Peluit dan stopwatch.
- Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## **2. Kegiatan Pengajaran**

Langkah-langkah pengajaran antara lain sebagai berikut :

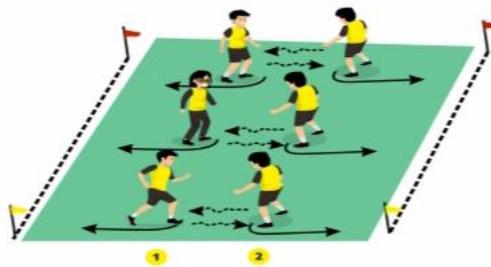
### **a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

1. Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik
2. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
4. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
5. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
6. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat)
8. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas

pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

9. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game *Hitam* dan *Hijau* dengan ketentuan sebagai berikut :

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok (2 kelompok A dan 2 kelompok B). 2 kelompok akan bermain terlebih dahulu, dan 2 kelompok lainnya akan mengamati kelompok lainnya.
- Peserta didik di kelompok A diberi nama *Hitam*.
- Peserta didik di kelompok B diberi nama *Hijau*.
- Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
- Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang, dan ketika mau memasuki garis akhir/belakang lakukan dengan satu lompatan atau loncatan.
- Nama kelompok yang tidak disebut mengejar untuk mendapatkan kelompok yang dikejar dengan cara menyentuh anggota tubuh bagian belakang.
- Cara penyebutan nama kelompok (*Hi.....tam/jau*). Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar akan diberikan hukuman menggendong peserta didik yang dapat mengejar atau dikejar.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



#### b. Kegiatan Inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.

2. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
3. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari, variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat

Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) adalah sebagai berikut :

### Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, melalui :

- **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

- A. **Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari secara bergantian mengelilingi lapangan.**



Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
2. Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
3. Guru bersama peserta didik membuat lintasan untuk aktivitas gerak, dengan memberi *Cone*/bendera, dapat juga menggunakan kardus atau benda sejenisnya, di pasang di 4 sudut lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang kurang lebih 14-18 meter dan lebar kurang lebih 6-9 meter.

4. Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh teman yang berada di depannya.
5. Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
6. Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
7. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak dengan mengawali dari sudut pertama dengan jogging (lari santai) ke sudut kedua, lalu berjalan dari sudut ke dua hingga sudut ke tiga, selanjutnya dengan jogging lagi ke sudut ke empat, kemudian berjalan kembali ke sudut awal.
8. Peserta didik yang sudah selesai melakukan aktivitas gerak, diminta untuk kembali ke barisan paling belakang.
9. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
10. Peserta didik/kelompok diminta untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 10 menit.

**B. Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari mengikuti gerakan teman yang berada di depan**

Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
2. Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
3. Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 20 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya.
4. Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
5. Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, diikuti oleh peserta didik lainnya di

barisan kedua, ketiga dan keempat secara bersamaan.

6. Peserta didik ke 2, 3, dan 4 diminta untuk meniru/mengikuti aktivitas gerak jalan dan lari dengan berbagai variasi dan kombinasi yang dilakukan oleh peserta didik pertama.
7. Peserta didik pertama yang sudah selesai melakukan aktivitas gerak ini, selanjutnya diminta untuk mengambil posisi di barisan paling belakang.
8. Kemudian peserta didik yang ke 2 diminta maju ke barisan paling depan, untuk bersiap melakukan aktivitas gerak yang sama, begitu seterusnya dengan peserta didik yang lainnya.
9. Peserta didik yang berada di barisan paling depan dapat menentukan sendiri bentuk atau jenis gerak jalan dan lari apa saja yang akan mereka lakukan, contoh ; jalan biasa, jalan jinjit, jalan dengan tumit, jalan cepat, jalan menyamping, jalan mundur, lari zig-zag, lari menyamping, lari mundur, lari cepat, dan sebagainya.
10. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
11. Peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
12. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit

**C. Aktivitas pembelajaran berjalan mundur dengan ujung kaki berlari zig-zag, dan berlari cepat lurus ke depan**

Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar
2. Guru membuat lintasan dengan jarak 12 meter, yang terdiri dari 3 titik (A, B, dan C), setiap titik ditandai dengan cone/patok atau sejenisnya. Jarak titik A ke titik B adalah 4 meter, jarak dari titik B ke titik C adalah 8 meter.
3. Peserta didik dalam melakukan rangkaian aktivitas gerak ini, dengan memegang tongkat estafet menggunakan salah satu tangan. Untuk diberikan kepada teman kelompok selanjutnya setelah peserta didik tersebut menyelesaikan keseluruhan rangkaian gerak di titik A.
4. Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar

aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.

5. Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, kegiatan ini diawali dari titik A ke titik B dengan gerakan berjalan mundur dengan ujung kaki lurus, dari titik B ke titik C dengan gerakan berlari zig-zag, dan dari titik C berputar berbalik arah dengan mengitari *cone* lalu dilanjutkan dengan berlari cepat lurus ke depan kembali ke titik A lagi. Setelah sampai di titik A, dengan cepat peserta didik memberikan tongkat estafet kepada teman kelompok yang selanjutnya, kemudian kembali menuju barisan belakang.
6. Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
7. Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
8. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
9. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 10 menit.



A

B

C

### Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari, serta variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut :

- **Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, dipelajari melalui membaca dan

berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru

**A. Aktivitas pembelajaran berlari dan melompat/melompat ke berbagai arah dengan instruksi gerak tangan dari guru**



Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
2. Buatlah ruang gerak dengan jarak kurang lebih 12-15 meter, yang terdiri dari 2 titik (A, dan B), setiap titik ditandai dengan cone/patok atau sejenisnya.
3. Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit
4. Peserta didik diminta untuk berdiri dengan rileks di titik A, dan peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, peserta didik diminta untuk mengawali aktivitas gerak dari titik A, dan guru berada di titik B untuk bersiap memberikan instruksi kepada peserta didik.
5. Guru memberikan instruksi kepada peserta didik dengan menggunakan kode gerak tangan, peserta didik diminta untuk fokus memperhatikan guru. Jika gerak tangan guru seperti menarik ke depan maka peserta didik akan berlari maju, jika gerak tangan guru seperti mendorong ke belakang maka peserta didik akan berlari mundur, jika gerak tangan guru seperti mendorong ke arah kanan maka peserta didik dapat berlari ke arah kanan, jika gerak tangan guru seperti mendorong ke arah kiri maka peserta didik dapat berlari ke arah kiri.
6. Kemudian, jika tangan guru melambai ke arah belakang maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah belakang, jika tangan guru melambai ke arah depan maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah depan, jika tangan guru melambai ke arah kanan maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah kanan, jika gerak tangan guru melambai ke arah kiri maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah kiri

7. Guru akan meniupkan bunyi peluit cukup panjang, pertanda pergantian pemain/peserta didik, bagi peserta didik yang baru saja menyelesaikan aktivitas gerak diminta untuk segera kembali masuk barisan yang paling belakang.
8. Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
9. Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
10. Peserta didik/kelompok diminta untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
11. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara continue, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

**B. Aktivitas pembelajaran meloncat 2 kali ke depan dengan tumpuan kedua kaki, berlari sprint lurus ke depan, dan berlari santai/jogging**



Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
2. Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
3. Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 18 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan cone/kardus atau benda sejenisnya. Dalam aktivitas ini juga membutuhkan alat berupa bilah aman, atau dapat digunakan bilah bambu.
4. Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
5. Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan

aktivitas gerak terlebih dahulu.

6. Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan meloncat ke depan 2 kali, menolakkan atau bertumpu dengan kedua kaki melewati bilah, lakukan loncatan sejauh mungkin. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari sprint/cepat lurus ke depan hingga ke titik akhir, setelah sampai di titik akhir kembali ke titik awal dengan berlari santai/*jogging*.
7. Peserta didik yang baru sampai ke titik awal diminta untuk melakukan tos/bertepuk dua tangan di depan atas kepala dengan teman anggota kelompok berikutnya, dan kembali ke barisan paling belakang.
8. Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
9. Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
10. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
11. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara continue, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

**C. Aktivitas pembelajaran meloncat ke depan dengan tumpuan ke dua kaki, dan berlari melompati gawang.**

Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
2. Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
3. Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 18 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan cone/kardus atau benda sejenisnya. Dalam aktivitas ini juga membutuhkan alat berupa gawang aman, dan ban bekas.
4. Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
5. Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
6. Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan meloncat ke dalam ban bekas sebanyak 5 kali loncatan, menolakkan atau bertumpu dengan

kedua kaki. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari melompati gawang ke depan hingga ke titik akhir, setelah sampai di titik akhir kembali ke titik awal dengan berjalan menuju barisan paling belakang.

7. Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya, dan aktivitas berikutnya dapat dimulai ketika teman kelompoknya yang berada di depan sudah mencapai titik akhir.
8. Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
9. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
10. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran lari variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut :

- **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

#### **A. Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit, berlari zig-zag, berlari cepat ke depan, berlari melompati gawang, berjalan jongkok, meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki**

Cara melakukannya :

1. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar
2. Dalam aktivitas ini membutuhkan alat berupa cone, gawang aman, petak lompat, dan bilah aman/bilah bambu.
3. Guru membuat lintasan ruang gerak berbentuk oval dengan panjang kurang lebih 22 meter, yang terdiri dari 7 titik (A, B, C, D, E, F, G), setiap titik

ditandai dengan cone/patok atau sejenisnya.

4. Jarak titik A ke titik B adalah 2 meter, jarak dari titik B ke titik C adalah 6 meter, jarak dari titik C ke titik D adalah 5 meter, jarak dari titik D ke titik E adalah 5 meter, jarak dari titik E ke titik F adalah 2 meter, dan jarak dari titik F ke titik G adalah 2 meter.
5. Rangkaian aktivitas gerakan ini dilakukan secara bergiliran, jika seorang anggota kelompok sudah sampai pada titik E, maka anggota kelompok yang berikutnya sudah bisa melanjutkan aktivitas gerak.
6. Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
7. Aktivitas gerak akan dimulai dari titik A. Dari titik A ke titik B dilakukan dengan gerakan jalan jinjit, dari titik B ke titik C dilakukan dengan gerakan lari zig-zag, dari titik C ke titik D dilakukan dengan lari cepat ke depan, dari titik D ke titik E dilakukan dengan alri melompati gawang, dari titik E ke titik F dilakukan dengan gerakan jalan jongkok, dan dari titik F ke titik G dilakukan dengan gerakan meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki pada petak lompat.
8. Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompoknya.
9. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
10. Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 20 menit

**c. Kegiatan Penutup**

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari,

dan lompat), hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.

- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

#### E. ASESMEN / PENILAIAN

##### 1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

##### a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- Isikan identitas kalian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur. 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi

##### b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang saya dilakukan.		
2	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya		
7	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat baru dalam melaksanakannya		
8	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara baik		
10	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan		

	kekurangan, dan dapat saling membantu		
11	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama		
12	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
13	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		
14	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		

KET :

Sangat Baik = Jika lebih dari 10 terisi “Ya”

Baik = Jika lebih dari 8 terisi “Ya”

Perlu perbaikan = Jika lebih dari 6 pernyataan “Tidak”

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Isian	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pola gerak lokomotor memiliki ciri yang mendasar yakni pola gerak yang gerakannya dapat .... <b>Kunci : berpindah tempat.</b></li> <li>Contoh dari pola gerak lokomotor paling yang sering kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah ... dan ... <b>Kunci: berjalan dan berlari.</b></li> <li>Salah satu manfaat dari gerakan melompat adalah... <b>Kunci : melatih kekuatan otot tungkai/kaki</b></li> <li>Salah satu contoh variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat adalah.... <b>Kunci : melompat</b></li> </ol>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<b>dengan tumpuan dua kaki ke depan, berlari zigzag, meloncat rintangan, dan berlari cepat lurus ke depan.</b>	
--	--	--	--

### 3. Asesmen Keterampilan

Penilaian hasil gerakan permainan berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya, secara berkelompok :

a) Tahap pelaksanaan pengukuran Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dengan cara :

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan gerakan permainan berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan gerak jalan, lari, dan lompat yang dapat dilakukan selama aktivitas pembelajaran.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dalam kelompoknya.
- Jumlah hitungan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

b) Konversi nilai produk

No	Gerakan	Jumlah Gerakan yang Dilakukan dengan Benar	Gerakan yang Seharusnya Dilakukan Selama Permainan (Sesuai Perintah)
1	Jalan		
2	Lompat		
3	Lari		
	Jumlah skor		
	Skor Maksimal		
	Nilai	$\frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$	

### G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

#### Pengayaan

- Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan

penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

### **Remedial**

- Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran

## **G. REFLEKSI**

### **Refleksi Peserta Didik**

Pada setiap akhir topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang :

1. Apa yang sudah dipelajari
2. Dari apa yang sudah dipelajari, apa yang sudah dikuasai.
3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat).
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat).
5. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat).

## **LAMPIRAN**

### **A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Peserta didik : .....  
Fase/Kelas : B / IV

### 1. Panduan Umum

- a) Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b) Ikuti gerak pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c) Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d) Selama kegiatan pembelajaran, perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
- e) Selama kegiatan pembelajaran didampingi oleh guru.

### 2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.  
Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat) secara berkelompok dengan temanmu satu kelompok.
- b. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Lakukanlah variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat), dalam aktivitas pembelajaran berjalan jinjit, berlari zig-zag, berlari cepat ke depan, berlari melompati gawang, berjalan jongkok, melompat ke depan dengan tumpuan kedua kaki (formula 1).

## B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Gerak dasar dalam pendidikan jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Berbagai permainan sederhana yang berkaitan dengan gerak lokomotor

### Bahan Bacaan Guru

1. Pengertian gerak dasar lokomotor.
2. Bentuk-bentuk gerak dasar lokomotor.
3. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor.

4. Manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor bagi tubuh
5. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar lokomotor dalam permainan sederhana.

Mengetahui:  
Kepala Sekolah

**Zulman Karnain, S.Pd.I**  
NIP. 1967111511988031003

Curup, 2023

Guru PJOK Kelas IV,

**Arsita Ratna Asih, S.Pd**  
NIP.....

**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA 2023**  
**PJOK SD KELAS 4**

<b>INFORMASI UMUM</b>	
<b>A. IDENTITAS MODUL</b>	
<b>Penyusun</b>	: <b>Arsita Ratna Asih, S.Pd</b>
<b>Instansi</b>	: <b>SDN 50 REJANG LEBONG</b>
<b>Tahun Penyusunan</b>	: <b>Tahun 2023</b>
<b>Jenjang Sekolah</b>	: <b>SD</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	: <b>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)</b>
<b>Fase / Kelas</b>	: <b>B / 4</b>
<b>BAB 1</b>	: <b>Pola Gerak Dasar Non-Lokomotor</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	: <b>3 x 35 menit (3 kali pertemuan)</b>
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
❖ Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun,menekuk).	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase B adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun,menekuk).	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>❖ Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.</li> <li>❖ Tali rapia/tali sejenisnya.</li> <li>❖ Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya</li> <li>❖ Botol minum plastik.</li> <li>❖ Piring makan plastik.</li> <li>❖ Tongkat Estafet atau sejenisnya.</li> <li>❖ Peluit dan <i>stopwatch</i></li> </ul>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li> <li>❖ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI)</li> </ul>	
<b>F. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
❖ Pembelajaran tatap muka	
<b>KOMPONEN INTI</b>	

#### **A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN**

- ❖ Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi gerakan memutar dan mengayun, variasi dan kombinasi gerakan memutar dan menekuk, variasi dan kombinasi gerakan mengayun dan menekuk, variasi dan kombinasi gerakan memutar, mengayun dan menekuk. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### **B. PEMAHAMAN BERMAKNA**

- ❖ Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak menekuk badan ke bawah ketika mengambil suatu benda yang berada di lantai, gerak memutar badan dan mengayun lengan ke samping ketika memberikan suatu benda ke orang lain, dan peserta didik juga dapat memanfaatkan gerak menekuk kaki sebagai bentuk pemanasan sebelum bersepeda bersama teman atau ayah.

#### **C. PERTANYAAN PEMANTIK**

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

#### **D. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

##### ❖ **Persiapan Mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar non-lokomotor.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
  - Tali rafia/tali sejenisnya.
  - Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau sejenisnya
  - Botol minum plastik.

- Piring makan plastik.
- Tongkat Estafet atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

#### ❖ **Kegiatan Pengajaran**

Langkah-langkah pengajaran antara lain sebagai berikut :

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

1. Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik
2. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah
3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
4. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
5. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
6. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat)
8. Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar,

mengayun, menekuk), dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

9. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game Estafet Bola dengan ketentuan sebagai berikut :
10. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok (2 kelompok A dan 2 kelompok B). 2 kelompok akan bermain terlebih dahulu, dan 2 kelompok lainnya akan mengamati kelompok lainnya.
  - Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan badminton, bola voli, bol basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka kita dapat membuat dua kelompok permainan, yakni kelompok peserta didik laki-laki dan kelompok peserta didik perempuan, dan juga dapat digabungkan antara peserta didik laki-laki dan perempuan
  - Cara bermain :
    - 1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, tiap kelompok berjumlah kurang lebih 7 peserta didik. Setiap kelompok berbaris secara berbanjar dengan jarak setiap anggota kelompoknya kurang lebih 1-2 meter, dengan posisi kaki agak dibuka lebar.
    - 2) Dalam permainan ini menggunakan alat berupa bola dalam setiap kelompoknya, bola di posisikan di depan bawah (lantai/tanah) peserta didik yang berada paling depan. Permainan ini dimulai dan diakhiri dengan tanda bunyi peluit dari guru.
    - 3) Gerakan dalam permainan ini diawali oleh peserta didik yang berada di barisan pertama mengambil bola dari lantai dengan menggunakan kedua tangan, kemudian mengayun kedua tangan lurus hingga depan dada, lalu ayunkan ke dua tangan ke samping kanan dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan gerakan bantuan memutar badan, lalu kembali ke depan, kemudian ayunkan ke dua tangan ke samping kiri dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan bantuan memutar badan, selanjutnya ayunkan kedua tangan ke arah depan kembali dan diteruskan hingga kedua tangan lurus ke atas, dan lentingkan atau liukkan badan sedikit ke belakang untuk bersiap memberikan bola kepada teman anggota kelompok yang berada dibelakang. Peserta didik berikutnya yakni yang

berada dibarisan kedua, melanjutkan aktivitas gerak yang sama.

- 4) Ketika bola sudah berada pada peserta didik yang paling belakang, maka akan ada perbedaan arah memberi dan menerima bola, yaitu ketika bola sudah diterima dari depan atas oleh peserta didik dengan mengayun kedua lengan ke depan atas untuk mengambil bola menggunakan satu tangan, maka gerakan selanjutnya adalah mengayun lengan lurus hingga depan dada lalu ayunkan ke dua lengan ke samping kanan dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan gerakan bantuan memutar badan, lalu kembali ke depan, kemudian ayunkan ke dua lengan ke samping kiri dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan bantuan memutar badan, selanjutnya ayunkan kedua lengan ke arah depan kembali, lalu ayunkan kedua lengan lurus ke depan bawah disertai gerakan menekuk/membungkukkan badan, kemudian berikan bola kepada teman yang berada di depan peserta didik.
  - 5) Peserta didik berikutnya melanjutkan dengan gerakan menekuk/membungkukkan badan ke bawah disertai dengan gerakan mengayun kedua lengan lurus ke bawah menjorok ke dalam di antara kedua kaki, lalu ambil bola dengan kedua tangan dan ayunkan kembali kedua lengan hingga lurus di depan dada, selanjutnya ayunkan kedua lengan ke samping kanan dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan gerakan bantuan memutar badan, lalu ayunkan lengan kembali ke depan (badan menghadap ke depan), kemudian ayunkan ke dua lengan ke samping kiri dan diteruskan hingga ke arah belakang dengan bantuan memutar badan. Selanjutnya ayunkan kembali kedua lengan ke arah depan, lalu lakukan gerakan menekuk/membungkukkan badan disertai gerakan mengayunkan kedua lengan lurus ke depan bawah, kemudian berikan bola kepada teman yang berada di depan peserta didik.
- Lakukanlah aktivitas gerak yang sama hingga bola berada kembali pada peserta didik yang paling depan.
  - Lakukan permainan tersebut hingga guru meniup peluit panjang, sebagai tanda waktu untuk permainan ini telah berakhir.
  - Dalam permainan ini peserta didik tidak boleh melakukan

perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.

### **b. Kegiatan Inti (75 menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut :

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
2. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
3. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, variasi dan kombinasi memutar, mengayun dan menekuk .

Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun menekuk) adalah sebagai berikut :

#### **Aktivitas 1**

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dan variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, melalui :

- **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan memutar dan mengayun**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru

#### **A. Aktivitas pembelajaran memutar satu lengan ke depan, mengayun satu kaki ke depan**



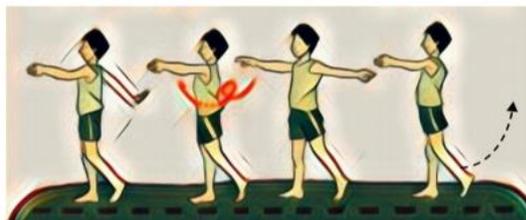
Cara melakukannya :

1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta

berbaris berbanjar, mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.

2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya..
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik, dan ketika peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran, guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan juga memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan memutar lengan kanan ke depan 3 kali, dan mengayun kaki kiri ke depan 3 kali, posisikan tangan kiri lurus ke depan, gerakan tersebut dilakukan secara bersamaan.
7. Dengan posisi kaki yang sama, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan kiri ke depan 3 kali, dan mengayun kaki kanan ke belakang 3 kali, posisikan tangan kanan lurus ke depan, gerakan tersebut dilakukan secara bersamaan.
8. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
9. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

**B. Aktivitas pembelajaran memutar satu lengan ke belakang, mengayun satu kaki ke belakang**



Cara melakukannya :

1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta

berbaris berbanjar, mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan

2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan juga memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan memutar lengan kanan ke belakang 3 kali, dan mengayun kaki kiri ke belakang 3 kali, posisikan tangan kiri lurus ke depan, gerakan ini juga dilakukan secara bersamaan.
7. Dengan posisi kaki yang sama, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan kiri ke belakang, dan mengayun kaki kanan ke belakang, posisikan tangan tangan lurus ke depan, gerakan tersebut dilakukan secara bersamaan
8. Peserta didik tidak boleh melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan jalan, lari maupun lompat.
9. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
10. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit

**C. Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke depan, mengayun satu kaki ke samping (Setelah itu ganti lengan de bekalang)**

Cara melakukannya :

1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.

3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 3 kali pengulangan.
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke depan 3 kali, dan dilanjutkan mengayun kaki kanan ke samping 3 kali. Ketika kaki diayunkan ke samping kedua tangan berada di pinggang.
7. Dengan posisi yang sama kemudian lakukan gerakan memutar kedua lengan ke depan 3 kali, dan dilanjutkan mengayun kaki kiri ke samping 3 kali. Ketika kaki diayunkan ke samping kedua tangan berada di pinggang
8. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
9. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.



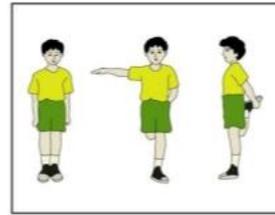
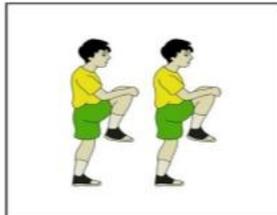
### Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan mengayun, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut :

- **Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

**A. Aktivitas pembelajaran memutar bahu ke depan dan belakang, menekuk satu kaki ke atas dan ke belakang**



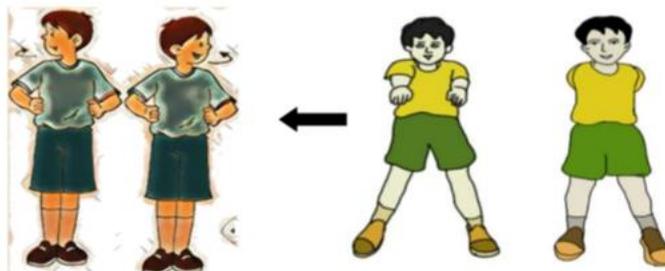
Cara melakukannya :

1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan
2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan memutar bahu ke depan dengan posisi kedua tangan berada di pinggang, sebanyak 4 kali putaran. Lalu lakukan gerakan menekuk kaki kanan ke atas tahan selama 4 hitungan, dan

menekuk kaki kanan ke belakang tahan selama 4 hitungan.

7. Setelah itu, lanjutkan dengan memutar bahu ke belakang dengan posisi kedua tangan berada di pinggang, sebanyak 4 kali putaran. Lalu lakukan gerakan menekuk kaki kiri ke atas tahan selama 4 hitungan, dan menekuk kiri ke belakang tahan selama 4 hitungan.
8. Ketika melakukan gerakan menekuk kaki ke atas, posisi kedua tangan memegang/menarik pada lutut kaki yang ditekuk. Dan pada saat melakukan gerakan menekuk kaki ke belakang, posisi kedua tangan memegang/menarik di pergelangan kaki atau satu tangan memegang pergelangan kaki yang di tekuk dan satu tangan lainnya direntangkan ke samping.
9. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
10. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hatihati.
11. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

**B. Aktivitas pembelajaran memutar kedua lengan ke depan dan ke belakang, menekuk kepala ke samping kanan dan kiri**



Cara melakukannya :

1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan

aktivitas gerak.

5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan memutar kedua lengan ke arah depan sebanyak 4 kali putaran, lalu lakukan gerakan menekuk kepala ke samping kanan tahan selama 4 hitungan.
7. Kemudian rapatkan kedua kaki, lanjutkan dengan dengan memutar kedua lengan ke arah belakang sebanyak 4 kali putaran, lalu lakukan gerakan menekuk kepala ke samping kiri tahan selama 4 hitungan.
8. Ketika melakukan gerakan menekuk kepala ke samping, posisi ke dua tangan berada di pinggang, atau boleh juga dengan memegang kepala.
9. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hatihati.
10. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak memutar dan menekuk, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak mengayun dan menekuk, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

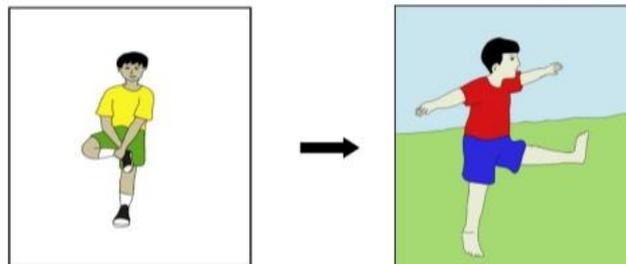
**A. Aktivitas pembelajaran menekuk satu kaki ke depan, mengayun satu kaki ke depan**

Cara melakukannya :

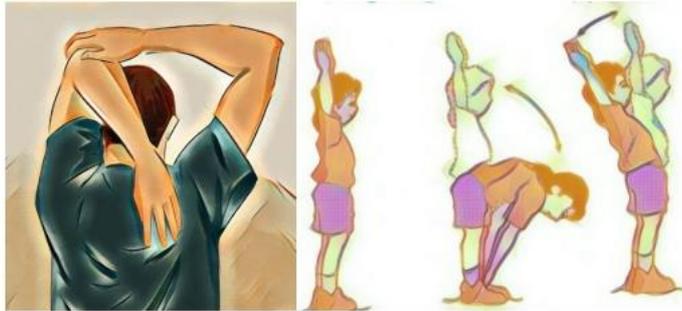
1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini

akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.

4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan menekuk kaki kanan ke depan selama 4 hitungan, dengan posisi kedua tangan memegang/menarik pergelangan kaki, lalu lakukan gerakan mengayun kaki kiri ke depan sebanyak 4 hitungan. Ketika satu kaki diayunkan ke depan, kedua tangan direntangkan ke samping badan.
7. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan menekuk kaki kiri ke depan selama 4 hitungan, dengan posisi kedua tangan memegang/menarik pergelangan kaki, lalu lakukan gerakan mengayun kaki kanan ke depan sebanyak 4 hitungan.
8. Guru menyampaikan kepada peserta didik, bahwa antara kaki yang ditekuk dan yang diayun berlawanan.
9. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
10. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
11. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit.



**B. Aktivitas pembelajaran menekuk siku ke atas, mengayun badan dari bawah ke atas**



Cara melakukannya :

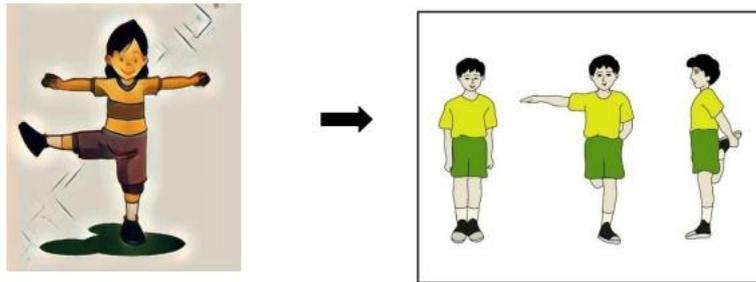
1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki dibuka selebar bahu. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan.
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan menekuk siku kanan ke atas lewat belakang kepala selama 4 hitungan, dengan posisi tangan kiri memegang/menarik siku kanan, lalu lakukan gerakan mengayun badan dari arah bawah ke atas sebanyak 2 kali ayunan (4 hitungan). ketika badan diayunkan ke atas, posisikan kedua tangan lurus ke atas mengikuti arah badan.
7. Kemudian dilanjutkan dengan menekuk siku kiri ke atas lewat belakang kepala selama 4 hitungan, dengan posisi tangan kanan memegang/menarik siku kanan, lalu lakukan gerakan mengayun badan dari arah bawah ke atas sebanyak 2 kali ayunan (4 hitungan).
8. Ketika mengayunkan badan, posisikan kedua tangan lurus mengikuti arah badan.
9. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan

sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.

10. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.

11. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit

**C. Aktivitas pembelajaran mengayun satu kaki ke samping, menekuk satu kaki ke belakang**



Cara melakukannya :

1. Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan, peserta didik diminta berbaris berbanjar mengatur jarak dengan kedua tangan direntangkan, dengan sikap kaki rapat. Setiap pasangan berdiri dengan arah saling berhadapan.
2. Pada setiap pasangan, satu peserta didik melakukan aktivitas gerak dan satu peserta didik lainnya diminta mengamati gerak dari pasangannya.
3. Peserta didik ini akan berganti peran secara bergiliran, pergantian posisi ini akan dilakukan setelah peserta didik melakukan rangkaian gerakan sebanyak 2 kali pengulangan
4. Beberapa peserta didik yang terampil diminta untuk menjadi contoh bagi peserta didik lainnya, dan berdiri di depan peserta didik yang melakukan aktivitas gerak.
5. Guru akan memberikan instruksi gerakan kepada peserta didik dengan mengucapkan perintah gerak, peserta didik diharapkan untuk fokus mendengar instruksi dari guru dan memperhatikan peserta didik yang menjadi tutor.
6. Gerakan diawali dengan mengayun kaki kanan ke samping hingga 4 hitungan, lalu lakukan gerakan menekuk kaki kanan ke belakang tahan hingga 4 hitungan.
7. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengayun kaki kiri ke samping hingga 4 hitungan, lalu lakukan gerakan menekuk kaki kiri ke belakang tahan hingga 4 hitungan.

8. Ketika melakukan gerakan mengayun satu kaki, posisi kedua tangan direntangkan ke samping.
9. Ketika melakukan gerakan menekuk kaki ke belakang, posisi kedua tangan memegang/menarik di pergelangan kaki atau satu tangan memegang pergelangan kaki yang di tekuk dan satu tangan lainnya direntangkan ke samping.
10. Peserta didik diminta untuk tidak melakukan perpindahan tempat dengan sengaja, seperti melakukan gerakan bergeser, jalan, lari maupun lompat selama aktivitas gerak ini dilakukan.
11. Guru meminta peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak dengan cermat dan hati-hati.
12. Aktivitas pembelajaran ini dilakukan kurang lebih 10 menit

**c. Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula

**E. ASESMEN / PENILAIAN**

**1. Asesmen Sikap**

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- Isikan identitas kalian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam

pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.

- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur. 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang saya dilakukan.		
2	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya		
7	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat baru dalam melaksanakannya		
8	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara baik		
10	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu		
11	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama		
12	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
13	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		
14	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		

KET :

Sangat Baik = Jika lebih dari 10 terisi “Ya”

Baik = Jika lebih dari 8 terisi “Ya”

Perlu perbaikan = Jika lebih dari 6 pernyataan “Tidak”

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Isian & pilihan ganda	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pola gerak yang gerakannya tidak berpindah tempat disebut dengan pola gerak .... <b>Kunci: non-lokomotor.</b></li><li>2. Yang termasuk contoh gerakan memutar adalah .... <b>Kunci: memutar lengan/ memutar badan.</b></li><li>3. Yang termasuk contoh gerakan mengayun adalah .... <b>Kunci: mengayun kaki/ mengayun lengan.</b></li><li>4. Yang termasuk contoh gerakan menekuk adalah .... <b>Kunci: menekuk siku/ menekuk kaki.</b></li><li>5. Salah satu manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi gerak memutar, mengayun, dan menekuk bagi tubuh kita adalah .... <b>Kunci: dapat melatih kelentukan .</b></li><li>6. Permainan Estafet Tongkat termasuk contoh pola gerak ...<ol style="list-style-type: none"><li>A. Menekuk dan memutar</li><li>B. Memutar dan mengayun</li><li>C. Mengayun dan menekuk</li><li>D. Mengayun, menekuk, dan memutar.</li></ol><b>Kunci: D</b></li><li>7. Ketika Budi ingin memberikan atau mengoper sepatu pada ayah</li></ol>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>yang berdiri di atas tonggak pagar untuk menjemur sepatu di atas atap, maka pola gerak yang paling tepat digunakan dalam hal ini adalah ....</p> <p>A. Menekuk  B. Mengayun  C. Memutar  D. Meliuk</p> <p><b>Kunci :B</b></p>	
--	--	--	--

### 3. Asesmen Keterampilan

a) Butir Tes

Lakukan aktivitas lari bolak balik dalam “permainan Estafet Tongkat”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

b) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

c) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : .....

Kelas : .....

No	Pola Dasar Gerak	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya	Tidak
1	Gerak Memutar	Sikap kaki			
		Sikap lengan			

		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi gerakan			
2	Gerak Mengayun	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi gerakan			
3	Gerak Menekuk	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi gerakan			

Pedoman Pensekoran :

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

1) Gerak Memutar

- ✓ Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat
- ✓ Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru
- ✓ Sikap badan rileks dan tidak kaku
- ✓ Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
- ✓ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik

2) Gerak Mengayun

- ✓ Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
- ✓ Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru
- ✓ Sikap badan rileks dan tidak kaku.
- ✓ Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
- ✓ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

3) Gerak Menekuk

- ✓ Kaki tidak bergeser atau tidak berpindah tempat.
- ✓ Sikap lengan rileks dengan posisi dan pergerakan sesuai instruksi guru.
- ✓ Sikap badan rileks dan tidak kaku
- ✓ Pandangan mata mengikuti arah tubuh.
- ✓ Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

## **G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL**

### **Pengayaan**

- ❖ Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

### **Remedial**

- ❖ Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran

## **G. REFLEKSI**

### **Refleksi Peserta Didik**

Pada setiap akhir topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang :

1. Apa yang sudah dipelajari
2. Dari apa yang sudah dipelajari, apa yang sudah dikuasai.
3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk)
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar,

mengayun, menekuk).

5. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).

#### **LAMPIRAN**

#### **BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK**

1. Gerak dasar dalam pendidikan jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Berbagai permainan sederhana yang berkaitan dengan gerak non-lokomotor

#### **Bahan Bacaan Guru**

1. Pengertian gerak dasar non-lokomotor.
2. Bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.
3. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor.
4. Manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor bagi tubuh.
5. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar non-lokomotor dalam permainan sederhana.

Mengetahui:  
Kepala Sekolah

Curup, 2023  
Guru PJOK Kelas IV,

**Zulman Karnain, S.Pd.I**  
NIP. 1967111511988031003

**Arsita Ratna Asih, S.Pd**  
NIP.....

## MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA 2023

### PJOK SD KELAS 4

<b>INFORMASI UMUM</b>	
<b>A. IDENTITAS MODUL</b>	
<b>Penyusun</b>	: <b>Arsita Ratna Asih, S.Pd</b>
<b>Instansi</b>	: <b>SDN 50 REJANG LEBONG</b>
<b>Tahun Penyusunan</b>	: <b>Tahun 2023</b>
<b>Jenjang Sekolah</b>	: <b>SD</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	: <b>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)</b>
<b>Fase / Kelas</b>	: <b>B / 4</b>
<b>BAB 1</b>	: <b>Pola Gerak Dasar Manipulatif</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	: <b>3 x 35 menit ( 3 kali pertemuan)</b>
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>	
❖ Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).	
<b>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>	
Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase C adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).	
<b>D. SARANA DAN PRASARANA</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li><li>❖ Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.</li><li>❖ Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya.</li><li>❖ Bola kecil (bola tenis, bola kasti) atau sejenisnya</li><li>❖ Bola kecil plastik berwarna</li><li>❖ Bendera kecil/bilah aman atau sejenisnya</li><li>❖ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li></ul>	
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li><li>❖ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI)</li></ul>	
<b>F. MODEL PEMBELAJARAN</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Pembelajaran tatap muka</li></ul>	

<b>KOMPONEN INTI</b>
<b>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<p>❖ Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil, variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>
<b>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</b>
<p>❖ Peserta didik dapat memanfaatkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak melempar dan menangkap dalam kegiatan mengambil buah jambu dari pohon, buah jambu yang dilempar oleh kakak dapat ditangkap oleh adik, ketika peserta didik melihat batu kecil/benda mengganggu lainnya di jalan, maka peserta didik dapat memanfaatkan gerakan menendang untuk menyingkirkan batu tersebut ke pinggir jalan</p>
<b>C. PERTANYAAN PEMANTIK</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif?</li> <li>2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?</li> </ol>
<b>D. KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<p><b>1. Persiapan Mengajar</b></p> <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar Manipulatif</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)</li> <li>• Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.</li> </ul> </li> </ol>

- Bola besar (bola voli, bola kaki, bola tangan, bola basket) atau bola sejenisnya.
- Bola kecil (bola tenis, bola kasti) atau sejenisnya
- Bola kecil plastik berwarna
- Bendera kecil/bilah aman atau sejenisnya
- Peluit dan *stopwatch*.

## 2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah pengajaran antara lain sebagai berikut :

### a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan

bola) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game polisi dan maling* dengan ketentuan sebagai berikut :

- Permainan dapat dilakukan di lapangan permainan bola voli, bola basket, atau halaman sekolah yang cukup luas. Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka kita dapat membuat dua kelompok permainan, yakni kelompok peserta didik laki-laki dan kelompok peserta didik perempuan, dan juga dapat digabungkan antara peserta didik laki-laki dan perempuan.
- Cara bermain: (1) Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok, di awal permainan, tentukan satu orang peserta didik yang berperan sebagai polisi, dan peserta didik lainnya berperan sebagai maling. (2) Permainan ini menggunakan alat bantu satu buah bola gabus atau bola plastik yang berukuran besar atau kecil, yang tidak membahayakan bagi peserta didik. (3) Peserta didik yang berperan menjadi polisi, bertugas untuk mengejar dan menangkap maling dengan cara melempar maling dengan bola secara langsung. Jika bola mengenai peserta didik yang berperan menjadi maling setelah bola tersebut memantul terlebih dahulu, maka lemparan tersebut tidak sah. (4) Peserta didik yang terkena lemparan bola, selanjutnya akan berperan sebagai polisi juga, dan akan berkolaborasi dengan peserta didik yang berperan sebagai polisi di awal untuk menangkap maling lainnya, dalam hal ini jumlah peran sebagai polisi akan terus bertambah seiring dengan bertambahnya peserta didik yang berperan sebagai maling tertangkap. (5) Dalam permainan ini peserta didik dapat melakukan aktivitas variasi gerak melempar dan menangkap sesuai keinginan dan kemampuannya. (6) Permainan dilakukan dengan penuh semangat dan suasana ceria. (7) Peserta didik yang terakhir tertangkap adalah pemenangnya.

### 3. Kegiatan Inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut :

- a) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola), baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- b) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
- c) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar (bola voli, basket, bola kaki), variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola kecil (bola kasti, bola tenis, bola plastik kecil berwarna), variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola, variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola sederhana.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola) adalah sebagai berikut:

#### Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap menggunakan bola besar, melalui :

- **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan memutar dan mengayun**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan menggunakan bola besar, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

**A. Aktivitas pembelajaran melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok.**



Cara melakukannya :

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang peserta didik. Pada setiap kelompok dibuat ruang gerak dengan jarak kurang lebih 5-7 meter, dengan menggunakan 2 pembatas berupa cone/patok atau sejenisnya di masing-masing titiknya (A dan B), 4 orang peserta didik berdiri di titik A dan 3 lainnya berdiri di titik B.
- Peserta didik berdiri dengan posisi kaki melangkah (salah satu kaki di depan kaki lainnya, dengan jarak dibuka selebar bahu) dengan rileks.
- Dalam aktivitas gerak ini menggunakan bola yang berukuran besar, seperti bola voli, bola basket atau bola kaki.
- Peserta didik yang berada di barisan depan di salah satu titik memulai aktivitas gerak terlebih dahulu.
- Sasaran operan bola adalah setinggi dada.
- Bola dipegang dengan tangan kanan dengan rileks (lentur) ke bawah, mulai dari jari kelingking sampai dengan ibu jari hampir seluruh telapak tangan ikut aktif memegang bola.
- Kaki kiri lebih di depan dari kaki kanan dan berdiri dalam jarak kurang lebih selebar dan jaga keseimbangan.
- Saat bola masih berada di bawah, tangan kiri membantu secukupnya (sekedar membantu agar bola tidak jatuh dan mengantarkannya sesaat sebelum bola meninggalkan tangan kanan).
- Ayunkan lengan yang memegang bola dengan rileks lurus dari samping kanan agak ke belakang.
- Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan dan diayun ke depan atas, dengan pergelangan tangan dan jari ditekuk.

- Ketika bola ingin dilepaskan dari tangan, maka langkahkan salah satu kaki ke depan untuk dapat menambah kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan tubuh.
- Setelah melakukan aktivitas gerak melempar bola ini, selanjutnya peserta didik berpindah tempat menuju posisi belakang dalam barisan.
- Peserta didik yang menjadi sasaran operan kemudian melakukan gerakan menangkap bola dengan menggunakan kedua tangan dari arah depan dada. Bola terselip di antara kedua telapak tangan. Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
- Setelah melakukan aktivitas gerak menangkap bola, selanjutnya bersiap melakukan gerakan melempar bola, seperti yang dilakukan oleh peserta didik sebelumnya.
- Guru meminta peserta didik dalam aktivitas gerak melempar ini untuk dapat melakukannya secara bergantian tangan. Dengan proses yang sama dan disesuaikan.
- Guru meminta peserta didik untuk mengamati aktivitas gerak dari peserta didik yang menjadi teman kelompoknya, yakni yang berada di barisan depan masing-masing peserta didik.
- Guru meminta masing-masing peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- Aktivitas pembelajaran ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 15 menit, dengan diawali dan diakhiri bunyi peluit dari guru

#### **4. Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk).

- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun, menekuk), hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula

#### E. ASESMEN / PENILAIAN

##### 1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

##### a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- Isikan identitas kalian
- Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- Isilah pernyataan tersebut dengan jujur. 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi

##### b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang saya dilakukan.		
2	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya		
7	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat baru dalam melaksanakannya		
8	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		

9	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara baik		
10	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu		
11	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama		
12	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
13	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		
14	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		

KET :

Sangat Baik = Jika lebih dari 10 terisi “Ya”

Baik = Jika lebih dari 8 terisi “Ya”

Perlu perbaikan = Jika lebih dari 6 pernyataan “Tidak”

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda	<p>1. Aktivitas gerak yang dilakukan oleh anggota badan dengan memindahkan suatu objek, disebut dengan pola gerak ....</p> <p>A. Lokomotor B. Manipulatif C. Non-lokomotor D. Non-manipulatif.</p> <p><b>Kunci: B</b></p> <p>2. Yang termasuk contoh pola gerak manipulatif adalah ....</p> <p>A. Menendang bola dan berlari. B. Melempar bola dan melompat C. Menangkap bola dan menahan bola. D. Berjalan dan menyentuh bola.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p style="text-align: center;"><b>Kunci: C</b></p> <p>3. Melempar bola melambung, melempar bola mendatar, dan melempar bola merendah merupakan ....</p> <p>A. Variasi gerak melempar bola.</p> <p>B. Kombinasi gerak melempar bola.</p> <p>C. Koordinasi gerak melempar bola</p> <p>D. Verifikasi gerak melempar bola.</p> <p style="text-align: center;"><b>Kunci : A</b></p> <p>4. Yang bukan termasuk contoh dari variasi dan kombinasi gerak menendang dan menahan bola adalah ....</p> <p>A. Menendang bola dengan kaki bagian dalam, menahan bola dengan kaki bagian dalam, menendang bola dengan kaki bagian luar, dan menahan bola dengan telapak kaki.</p> <p>B. Menendang bola dengan punggung kaki, menahan bola dengan punggung kaki, melempar bola melengkung, dan menangkap bola mendatar dari depan dada</p> <p>C. Menendang bola dengan kaki bagian luar, menahan bola dengan kaki bagian luar, menendang bola dengan kaki bagian dalam, dan menahan bola dengan kaki bagian dalam.</p> <p>D. Menendang bola dengan punggung kaki, menahan</p>	
--	--	--	--

		<p>bola dengan telapak kaki, menendang bola dengan bagian luar, menahan bola dengan kaki bagian luar.</p> <p><b>Kunci: B</b></p> <p>5. Manfaat yang paling dominan dari melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola bagi tubuh kita adalah ....</p> <p>A. Melatih kekuatan otot perut</p> <p>B. Melatih kekuatan otot tungkai.</p> <p>C. Melatih kekuatan otot lengan.</p> <p>D. Melatih kekuatan otot punggung.</p> <p><b>Kunci: C</b></p>	
--	--	--	--

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a) Butir Tes

Lakukan aktivitas “melempar bola melengkung dari atas kepala dengan satu tangan (kanan dan kiri), dan menangkap bola dari arah depan dada dengan kedua tangan menggunakan bola besar secara berkelompok”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

#### b) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

#### c) Rubrik Penilaian

Keterampilan Gerak Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian)

Nama : .....

Kelas : .....

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya	Tidak
1	Posisi dan sikap awal	Kaki		
		Badan		
		Pandangan mata		
		Lengan dan tangan		
		Koordinasi gerakan		
2	Pelaksanaan gerak	Kedua kaki ikut memberikan kekuatan mendorong		
		Badan dicondongkan kedepan		
		Kedua lengan diayun lurus ke depan		
		Pandangan mata tertuju pada sasaran		
		Koordinasi gerakan kaki, lengan, dan badan yang baik		
3	Posisi dan sikap akhir	Kaki		
		Lengan dan tangan		
		Badan		
		Pandangan mata		
		Koordinasi gerakan		

Pedoman Penskoran :

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - 1) Sikap awalan melakukan gerakan
    - Kedua kaki berdiri rileks dengan posisi melangkah.
    - Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki

- Lengan ditekuk ke belakang atas kepala.
- Pandangan mata ke arah datangnya bola
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang bai

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- Kedua kaki ikut memberikan kekuatan mendorong
- Badan dicondongkan ke depan
- Kedua lengan diayun lurus ke depan.
- Pandangan mata tertuju pada sasaran.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

3) Sikap akhir melakukan gerakan

- Posisi kaki belakang melangkah ke depan
- Badan tetap condong ke depan.
- Setelah mengayun lepas lurus di depan atas kepala, dibantu dengan bantuan lecutan pergelangan tangan.
- Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan dan badan yang baik.

## **G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL**

### **Pengayaan**

- ❖ Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan

### **Remedial**

- ❖ Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## **G. REFLEKSI**

### **Refleksi Peserta Didik**

Pada setiap akhir topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang :

1. Apa yang sudah dipelajari
2. Dari apa yang sudah dipelajari, apa yang sudah dikuasai.
3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola)
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).
5. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak manipulatif (melempar dan menangkap bola, menendang dan menahan bola).

#### LAMPIRAN

#### BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

##### **Bahan bacaan peserta didik**

1. Gerak dasar dalam pendidikan jasmani. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Berbagai permainan sederhana yang berkaitan dengan gerak dasar manipulatif

##### **Bahan Bacaan Guru**

1. Pengertian gerak dasar manipulative
2. Bentuk-bentuk gerak dasar manipulatif.
3. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif.
4. Manfaat dari melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif bagi tubuh.
5. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar manipulatif dalam permainan sederhana

Mengetahui:  
Kepala Sekolah

Curup, 2023  
Guru PJOK Kelas IV,

**Zulman Karnain, S.Pd.I**  
NIP. 1967111511988031003

**Arsita Ratna Asih, S.Pd**  
NIP.....



**Izin penelitian dengan Kepala Sekolah SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswi kelas IV B  
SDN 50 Rejang Lebong**

**Wawancara dengan siswi kelas IV B  
SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswa kelas IV B  
SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswa kelas IV  
B SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswi kelas IV A  
SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswi kelas IV A  
SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswa kelas IV A  
SDN 50 Rejang Lebong**



**Wawancara dengan siswa kelas IV  
A SDN 50 Rejang Lebong**



**Proses pembelajaran gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif  
untuk meningkatkan *motor ability* (kemampuan gerak) siswa kelas IV  
SDN 50 Rejang Lebong**

## BIOGRAFI PENULIS



*Anisya Humairah* nama penulis skripsi ini, penulis adalah seorang anak bungsu dari tiga bersaudara. Penulis merupakan anak dari Bapak Bambang Sukanto dan Ibu Rohimawati, yang lahir pada tanggal 13 Agustus 2001 di Desa Kampung Melayu. Hingga saat ini penulis dan keluarga masih tinggal di desa Kampung Melayu, desa yang asri dan penuh kenangan.

Penulis menempuh pendidikan pertama di TK PAUD Kasih Ibu Desa Kampung Melayu, lalu masuk di SD Negeri 27 Rejang Lebong, kemudian melanjutkan jenjang sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Curup Tengah, setelah itu melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 4 Rejang Lebong. Pada tahun 2020, penulis melanjutkan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup dengan mengambil jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dan menyelesaikan studi hingga memperoleh gelar (S1), dengan judul skripsi **“Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Meningkatkan Motor Ability (Kemampuan Gerak) Pada Siswa SDN 50 Rejang Lebong”**.

Dengan ketekukan dan motivasi yang diberikan oleh orang-orang terkasih untuk terus belajar dan berusaha, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan skripsi ini mampu memberikan kontribusi yang positif dalam dunia pendidikan.