

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR MENGUNAKAN METODE BLENDED LEARNING DI SEKOLAH DASAR MURUNG SARI 2 AMUNTAI

Muhammad Zein, Ma'riful Kahri dan Herita Warni
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
muhammad.zein8787@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi Upaya Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Blended Learning. Siswa kelas tiga di SDN Murung Sari 2 Amuntai dijadikan sebagai sampel penelitian, dan statistik deskriptif dengan persentase digunakan dalam analisis data. memperoleh informasi melalui ujian dan observasi. Metode analisis data penelitian ini adalah metode analisis data deskriptif kuantitatif. Berdasarkan observasi awal gerak dasar lari, diketahui bahwa 18 siswa telah menyelesaikannya dan 12 siswa yang belum menyelesaikannya, sehingga diperoleh tingkat ketuntasan pembelajaran klasikal sebesar $18/30 \cdot 100\% = 60\%$. Setelah pelaksanaan PTK pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar siswa, khususnya peningkatan hasil belajar sebesar 76% jika menggunakan pendekatan blended learning. Hasil belajar dan penguasaan siswa meningkat 20% menjadi 96% dari hasil belajar secara tradisional pada siklus II PTK. Di kelas III SDN Murung Sari 2 Amuntai, peneliti menemukan bahwa penerapan teknik blended learning meningkatkan hasil belajar siswa sebesar 36%, dari 60% menjadi 96%.

Kata Kunci : Upaya Meningkatkan, Gerak Dasar Lokomotor, Metode Blended Learning

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify efforts to improve locomotor basic movement skills using the blended learning method. Third grade students at SDN Murung Sari 2 Amuntai were used as the research sample, and descriptive statistics with percentages were used in data analysis. obtain information through examination and observation. The research data analysis method is a quantitative descriptive data analysis method. Based on initial observations of basic running movements, it is known that 18 students have completed it and 12 students have not completed it, so that the classical learning completeness level is $18/30 \cdot 100\% = 60\%$. After the implementation of PTK in cycle I there was an increase in student learning outcomes, especially an increase in learning outcomes of 76% when using a blended learning approach. Student learning outcomes and mastery increased by 20% to 96% of traditional learning outcomes in cycle II CAR. In class III at SDN Murung Sari 2 Amuntai, researchers found that the application of blended learning techniques increased student learning outcomes by 36%, from 60% to 96%.

Keywords: Efforts to Improve, Basic Locomotor Movements, Blended Learning Methods

PENDAHULUAN

Suatu bangsa dapat maju pesat melalui pendidikan. Pendidikan diharapkan mampu mengembangkan potensi generasi muda dan menanamkan dalam diri mereka sikap kritis dan dinamis, tanggung jawab, akhlak mulia, keimanan, dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kemampuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang kompeten, seperti sikap, pengetahuan, dan keterampilan, merupakan syarat lain dari pendidikan. Pendidikan adalah restrukturisasi pengalaman untuk meningkatkan kapasitas seseorang untuk membentuk pendidikan di masa depan..

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1, pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan lingkungan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (ayat 1). (Konstitusi Pulau Rhode, No. 20 Tahun 2003).

Banyak kalangan menyerukan agar dasar Jasmani Pendidikan menjadi fokus utama semua bentuk pendidikan lainnya. Mengadopsi instruksi kelas, bagaimanapun, belum menghasilkan hasil yang diinginkan. Pendekatan Pembelajaran untuk Pendidikan Jasmani Tidak Harus Selalu Pada Siswa Bukan Pada Guru. Tujuan pembelajaran bukan hanya untuk mempromosikan olimpiade; mereka juga membantu orang tua membesarkan anak-anak mereka secara pribadi dan diam-diam. Agar efektif dan menarik, pengajaran di kelas harus diselaraskan dengan kebutuhan siswa, lingkungan, dan sumber daya yang tersedia.

Istilah "pendidikan jasmani" sering digunakan untuk merujuk pada setiap usaha atau kegiatan yang mempromosikan pertumbuhan organ tubuh manusia (binaraga), kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan pengembangan keterampilan. Meskipun benar bahwa aktivitas jasmani memiliki tujuan yang pasti, pendidikan menyajikan perspektif yang terbatas dan menyesatkan tentang arti sebenarnya dari pendidikan jasmani. Karena aktivitas fisik tidak terikat pada tujuan tertentu, ia tidak memiliki fitur pedagogis. Salah satu tujuan pengintegrasian pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kemampuan gerak dasar siswa. Keterampilan lokomotor dasar yang meliputi berjalan, berlari, dan melompat harus dikembangkan di sekolah dasar bersama dengan gerakan dasar (SD) lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu kategori gerak dasar fundamental. Gerak dasar lokomotor sangat penting untuk Sekolah Dasar (SD), karena sangat berpengaruh terhadap gerak aktif anak saat berjalan (ayunan tangan kurang, posisi badan bungkuk, langkah kaki seimbang), lari (kurang cepat, ayunan tangan lambat), dan melompat (lompatan tidak cukup jauh, langkah tidak panjang). Namun, tindakan lokomotor sederhana juga diperlukan untuk tugas sehari-hari.

Karena hampir semua orang melakukan aktivitas sehari-hari termasuk berjalan, berlari, dan melompat, aktivitas gerak dasar lokomotor memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas fisik sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Salah satu tujuan kegiatan psikomotor yang banyak dilakukan siswa sekolah dasar adalah untuk mengasah kemampuan gerak anak agar dapat aktif dalam gerak lokomotor dasar dan meningkatkan kemampuan anak untuk bersosialisasi dengan teman-temannya guna membina kerjasama dan komunikasi yang

baik. Permainan bola kecil merupakan langkah mendasar dalam pembentukan gerak dasar anak agar mampu melakukan aktivitas fisik .

Pada dasarnya keterampilan lokomotorik dasar seorang anak merupakan keterampilan minimal yang diperlukan agar mereka dapat berkembang sesuai dengan usianya (Widiarti et al., 2021). Namun, beberapa anak masih kesulitan dalam melakukan fungsi alat gerak sederhana. Anak itu mungkin bergerak sangat sedikit karena masalah ini menunda pertumbuhannya. Keterampilan lokomotorik dasar seperti berjalan, berlari, membungkuk, mengayunkan tangan dan kaki, melompat, dan bergoyang ke kanan dan ke kiri, dapat dianggap telah berkembang pada anak usia dini. Dalam situasi ini, anak akan lebih gesit dan mudah beradaptasi saat berinteraksi dengan teman-temannya. Selain itu, anak-anak dengan keterampilan gerak dasar yang kuat akan mampu menghidupi diri sendiri, memiliki sikap positif, dan mahir dalam menangani masalah yang mereka dihadapi pada kehidupan sehari-hari.

Beberapa instruktur dan orang tua terus menekankan pada kemampuan membaca, matematika, dan menulis daripada kemampuan fisik lainnya pada siswa mereka. Selain itu, perkembangan keterampilan gerak dasar anak tidak selalu berhasil. Pada kenyataannya, ini bertentangan dengan premis yang diuraikan di atas. Anak muda saat ini menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton televisi dan bermain video game daripada sebelumnya. Hal ini disebabkan masih banyak orang tua yang memberikan perangkat elektronik kepada anaknya agar tidak mengganggu aktivitasnya sehingga membuat orang tua merasa lebih nyaman dan betah.

Keterampilan lokomotorik dasar dapat berkembang sepenuhnya ketika seorang anak benar-benar percaya bahwa dia dapat berhasil dalam pelatihannya (Widiarti et al., 2021). Perlunya penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar lokomotor anak, khususnya sejak dini, ditunjukkan dengan stimulasi kemampuan gerak dasar lokomotor anak. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa jika anak-anak berolahraga secara teratur dan mendengarkan instruktur mereka, gerakan lokomotor mereka akan meningkat. Menurut skor PDMS-2, anak yang mengikuti program senam mengalami peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor (Widiarti et al. al., 2021).

Anak-anak di sekolah dasar yang masih perlu mengembangkan keterampilan lokomotor mungkin menggunakan latihan tambahan untuk membantu mereka bergerak seefisien mungkin. Anak-anak yang mengikuti latihan latihan terstruktur mulai terbiasa melakukan gerakan-gerakan mulai dari yang paling dasar hingga yang paling rumit. Sementara beberapa anak yang kesulitan dengan gerakan ini mungkin kesulitan karena anggota tubuh mereka tidak terkoordinasi, saat mereka melanjutkan ke latihan berikutnya, mereka akan mulai memahami bahwa gerakan harus dilakukan persis seperti yang diarahkan. Sebaliknya, anak-anak yang memutuskan untuk tidak mengikuti kegiatan pelatihan akan menjadi lebih pendiam dan lebih memperhatikan teman sekelasnya selama waktu tersebut. Selain itu, anak-anak yang umumnya tidak banyak bergerak saat dewasa mungkin mengalami defisit perkembangan (Knapik et al. 2013).

Karena melibatkan beberapa ciri dasar pertumbuhan hanya dari satu jenis gerakan, gerakan dasar disebut demikian dalam bahasa perkembangan motorik. Gerak dasar merupakan keterampilan yang paling baik diajarkan kepada anak karena memenuhi beberapa persyaratan, antara lain: (a) tubuh anak lebih lentur dibandingkan tubuh remaja atau orang dewasa, sehingga memudahkan mereka dalam mempelajari pelajaran; (b) anak-anak dapat mempelajari keterampilan baru dengan lebih mudah; dan (c) secara keseluruhan, anak-anak lebih berani

saat muda dibandingkan saat dewasa, sehingga mereka akan lebih berani mencoba sesuatu yang menantang (Widiarti et al., 2021).

Di Indonesia, virus Covid-19 sudah hadir sejak dua tahun terakhir. Modifikasi ini memiliki dampak yang signifikan pada bagaimana sistem pendidikan beroperasi. Dalam Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 digunakan ungkapan “belajar nekat, nekad, atau dari rumah”. Akibat kurangnya dukungan dari para guru, banyak dari mereka yang tidak menyadari bahwa pembelajaran dilakukan di luar kelas. Hal ini terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Nafrin dan Hudaidah yang menunjukkan bahwa guru mengalami berbagai kendala teknis saat mengajar selama wabah Covid-19. Temuan dari guru wawancara menunjukkan bahwa tidak semua guru memiliki akses ke literatur digital dan pelajar online yang lebih mahir dari biasanya (Nafrin & Hudaidah, 2021).

Pada 24 Maret 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan undang-undang pendidikan pada masa darurat COVID-19. Untuk menghentikan penyebaran COVID-19, proses pembelajaran dilakukan di rumah melalui pembelajaran jarak jauh dan berisiko. Berani belajar adalah praktek menggunakan jaringan internet untuk belajar. Kebebasan untuk belajar kapan pun dan di mana pun tersedia bagi siswa yang mau belajar. Siswa dan guru dapat terhubung menggunakan berbagai platform, termasuk sebagai ruang kelas, konferensi video, percakapan telepon atau tatap muka, zoom, atau grup WhatsApp. Sebuah inovasi pendidikan yang membahas masalah aksesibilitas sumber belajar adalah kursus ini (Yamoto et al., 2007).

Selain itu, salah satu contoh pembelajaran fleksibel dalam strategi blended learning adalah penggunaan e-learning atau pembelajaran online. Strategi pembelajaran yang dikenal sebagai blended learning memadukan instruksi kelas tradisional dengan pembelajaran online yang memanfaatkan teknologi. (Sharif, 2012).

Untuk mendorong tercapainya tujuan pembelajaran yang sebesar-besarnya, pendekatan blended learning dalam pendidikan jasmani memerlukan pemanfaatan berbagai media dan bahan ajar. Seorang guru harus mampu menggunakan media dan sumber belajar yang kreatif dan inovatif untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan sederhana untuk dipahami oleh siswa. Tujuan penggunaan teknologi dalam pendidikan jasmani adalah untuk mengidentifikasi bahan ajar dan sumber belajar yang sederhana untuk dipahami siswa. Salah satu sumber tersebut adalah media YouTube yang dapat dimanfaatkan siswa untuk memperoleh materi pembelajaran pendidikan jasmani. Penulis menggunakan pendekatan pembelajaran terpadu untuk melakukan penelitian gerak dasar lokomotor di SDN Murung Sari 2 Amuntai setelah mengetahui permasalahan tersebut di atas.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas atau lebih sering disebut PTK (PTK). Pendekatan atau strategi yang berbeda dapat digunakan untuk melakukan penelitian tindakan di kelas. Model CAR yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan McTaggart. Proses spiral refleksi diri yang dimulai dengan rencana, tindakan, pengamatan, refleksi, dan perencanaan ulang serta membuat kerangka kerja untuk pemecahan masalah menjadi salah satu alasan peneliti memilih untuk menggunakan model ini.

Menurut Sugiyono (2018), teknik penelitian pada hakekatnya merupakan pendekatan ilmiah dalam pengumpulan data dengan tujuan dan kegunaan yang telah ditentukan sebelumnya. Penelitian dilakukan melalui penelitian tindakan kelas (PTK). Upaya atau

kegiatan yang sistematis untuk menjawab pertanyaan atau klaim dengan mengumpulkan data dan menarik kesimpulan berdasarkan bukti apa yang dikenal sebagai penelitian (Fadjarajani et al., 2020). Metodologi penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas.. Mengingat desain penelitian, khususnya Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Peneliti berharap dengan menerapkan strategi ini, siswa kelas III SDN Murung Sari 2 Amuntai dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor mereka.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah sumber data, dan informasi yang diberikannya diperlukan untuk menjawab tantangan penelitian. Subyek penelitian adalah siswa kelas tiga puluh tiga SD Negeri Murung Sari 2 Amuntai. Teknik sensus/total sampling, yang melibatkan pengambilan sampel dari seluruh populasi, digunakan dalam penyelidikan ini (Sugiyono, 2019).

Instrumen Penelitian

Latihan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Panduan wawancara, (Chan, F., Kurniawan, A. R., Herawati, N., Efendi, R. N., & Mulyani, 2019)
2. Dokumentasi, Sugiyono, (2018:102)

HASIL PENELITIAN

Deskriptif statistic dari instrumen penilaian pada Perbandingan data observasi awal dan persiklus yang di dapat sebagai berikut :

No	Nama	Observasi	Siklus I	Siklus II	Predikat	Hasil
1	Daffa Nugraha	14/20 X 100 % = 70	14/20 X 100 % = 70	14/20 X 100 % = 70	Cukup	Tetap
2	Ayla Tsabita	15/20 X 100 % = 75	15/20 X 100 % = 75	15/20 X 100 % = 75	Baik	Tetap
3	Rifa Zanzabila	12/20 X 100 % = 60	14/20 X 100 % =70	15/20 X 100 % = 75	Baik	Meningkat
4	Muhammad Rifa`i	12/20 X 100 % = 60	12/20 X 100 % = 60	14/20 X 100 % =70	Cukup	Meningkat
5	Eka Yati	18/20 X 100 % = 90	18/20 X 100 % = 90	18/20 X 100 % = 90	Sangat Baik	Tetap
6	M.Dikha Rafasya	16/20 X 100 % = 80	16/20 X 100 % = 80	16/20 X 100 % = 80	Baik	Tetap
7	Abidzar Ramadhani	15/20 X 100 % = 75	15/20 X 100 % = 75	15/20 X 100 % = 75	Baik	Tetap
8	Murfid Zaki Mubarok	12/20 X 100 % =60	15/20 X 100 % =	16/20 X 100 %	Baik	Meningkat

			75	=80		
9	Davina Athaya Fajeriannur	17/20 X 100 % = 85	17/20 X 100 % = 85	17/20 X 100 % = 85	Baik	Tetap
10	Salsabila Azima	18/20 X 100 % = 90	18/20 X 100 % = 90	18/20 X 100 % = 90	Sangat Baik	Tetap
11	Rizka Norhidayah	12/20 X 100 % = 60	15/20 X 100 % = 75	16/20 X 100 % = 80	Baik	Meningkat
12	Putri Selvia Ramadhani	18/20 X 100 % = 90	18/20 X 100 % = 90	18/20 X 100 % = 90	Sangat Baik	tetap
13	Rijali Rahman	16/20 X 100 % = 80	16/20 X 100 % = 80	16/20 X 100 % = 80	Baik	Tetap
14	M.Sofyan	16/20 X 100 % =80	16/20 X 100 % =80	16/20 X 100 % =80	Baik	Tetap
15	Noor Hikmah	16/20 X 100 % =80	16/20 X 100 % =80	16/20 X 100 % =80	Baik	Tetap
16	Dimas Mulyadi	19/20 X 100 % =95	19/20 X 100 % =95	19/20 X 100 % =95	Sangat Baik	Tetap
17	Ahmad Aura	18/20 X 100 % =90	18/20 X 100 % =90	18/20 X 100 % =90	Sangat Baik	Tetap
18	Muhammad Naufal	12/20 X 100 % = 60	12/20 X 100 % = 60	12/20 X 100 % = 60	Cukup	Tidak Meningkatkan
19	Muhammad Ridzky Haikal	16/20 X 100 % =80	16/20 X 100 % =80	16/20 X 100 % =80	Baik	Tetap
20	Zana Fazila Adiva	10/20 X 100 % = 50	13/20 X 100 % = 65	16/20 X 100 % =80	Baik	Meningkat
21	Naura Azahra	13/20 X 100 % = 65	13/20 X 100 % = 65	14/20 X 100 % =70	Cukup	Meningkat
22	Zhiad Ruzick Abdillah	14/20 X 100 % =70	14/20 X 100 % =70	14/20 X 100 % =70	Cukup	Tetap
23	Muhammad Rizjy	13/20 X 100 % =65	14/20 X 100 % =70	16/20 X 100 % =80	Baik	Meningkat

24	Maulidya Azizah	17/20 X 100 % =85	17/20 X 100 % =85	17/20 X 100 % =85	Baik	Tetap
25	Ahmad Syarif	18/20 X 100 % =90	18/20 X 100 % =90	18/20 X 100 % =90	Sangat Baik	Tetap
26	Najwa Azzahra	12/20 X 100 % =60	12/20 X 100 % =60	16/20 X 100 % =80	Baik	Meningkat
27	M.Pratama	17/20 X 100 % =85	17/20 X 100 % =85	17/20 X 100 % =85	Baik	Tetap
28	Muhammad Fikri	10/20 X 100 % =50	12/20 X 100 % =60	14/20 X 100 % =70	Cukup	Meningkat
29	Denda Aditya Putra	12/20 X 100 % =60	12/20 X 100 % =60	16/20 X 100 % =80	Baik	Meningkat
30	Syahril Maulana	13/20 X 100 % = 65	14/20 X 100 % =70	16/20 X 100 % =80	Baik	Meningkat

Berdasarkan temuan penelitian di atas, hasil siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa pendekatan blended learning dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas III di SDN Murung Sari 2 Amuntai. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil belajar dan keterampilan siswa yang berubah dari observasi awal yang belum tuntas berubah menjadi tuntas dengan predikat berubah menjadi baik.

Dengan rincian peserta didik 30 orang :

Meningkat : 11 orang

Tetap : 18 Orang

Tidak Meningkatkan : 1 orang

Pembelajaran *Blended Learning* di SDN Murung Sari 2 Amuntai di bagi dalam dua sesi pembelajaran yaitu pembelajaran secara online melalui group Whatsapp,yaitu pada pembelajaran Siklus I. Pada pembelajaran selanjutnya peneliti melakukan sesi kedua pada pembelajaran berbasis *Blended Learning* yaitu belajar secara langsung atau tatap muka dengan siswa antara peneliti yang di lakukan di ruang kelas.

Peneliti lebih mampu berkomunikasi dengan siswa ketika belajar di sesi kedua, yaitu pembelajaran tatap muka di kelas, menurut penelitian pada siswa yang menggunakan metode blended learning, karena peneliti lebih dapat memahami dan mengetahui di mana kekurangan dan kendala siswa ketika belajar gerak dasar lokomotor

serta peneliti dapat melakukan dan memberikan contoh dan arahan secara individual dengan siswa.

Studi sebelumnya tentang blended learning menyebutkan Utari et al. Temuan tahun 2020 bahwa instruksi langsung memotivasi siswa. Namun, keadaan lingkungan pendidikan yang juga melibatkan pengasingan sosial, mencegah dilakukannya pembelajaran formal. Akibatnya, muncul pertanyaan apakah blended learning yang diterapkan dalam pengaturan tatap muka virtual dapat menghasilkan hasil positif yang sama seperti pada penelitian sebelumnya. Blended learning merupakan alat yang bermanfaat untuk digunakan pada masa new normal saat ini berdasarkan manfaat yang telah disebutkan. (Widyasari dan Rafsanjani 2021, hlm. 857)

PEMBAHASAN

Dari data hasil observasi awal pembelajaran gerak dasar lokomotor berjalan menggunakan metode *blended learning* ditunjukkan pada tabel 4.2 di bawah ini :

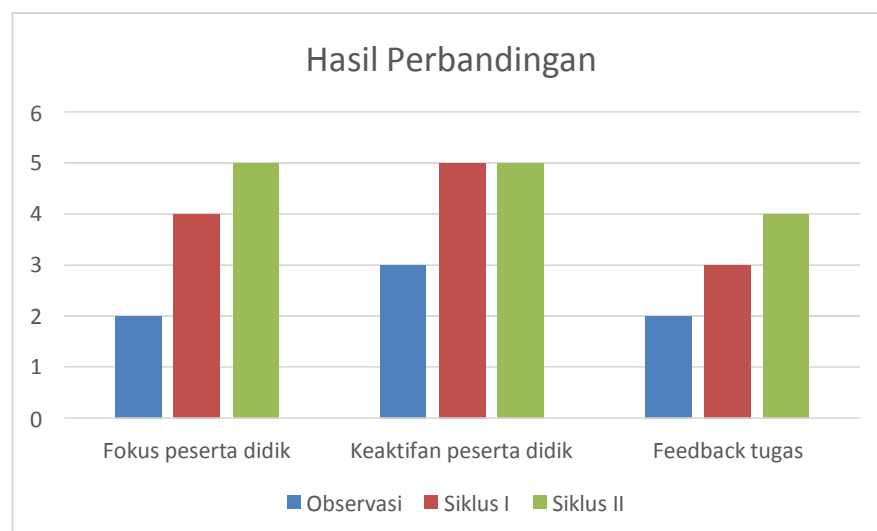
Table 4.2 Hasil Observasi Awal Gerak Dasar Locomotor Berjalan

Ketuntasan Belajar	Peserta Didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	18	60 %
Belum	12	40%
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel data observasi awal gerak lokomotor dasar lokomotor, dapat diketahui bahwa masing-masing 12 siswa dan 18 siswa belum menuntaskan keterampilan lokomotor dasar lokomotor.

Banyak siswa masih gagal menyerahkan solusi mereka untuk tugas kelompok pada waktu yang tepat. Oleh karena itu, pembelajaran yang menggunakan pendekatan blended learning dapat dianggap berhasil jika siswa memberikan respon yang baik terhadapnya.

Grafik 1. Perbandingan Hasil Pembelajaran Menggunakan Metode Blended Learning



Berdasarkan grafik diatas terlihat kemajuan pada observasi di siklus kedua, peningkatan.

a) Refleksi

1. Dari Guru Pendidikan Jasmani

Siswa masih berjuang dengan pembelajaran karena mereka bekerja dengan peneliti untuk pertama kalinya.

2. Dari Peserta Didik

Sebelum materi inti di ajarkan kepada peserta didik, peserta didik terlihat semangat dan senang walaupun pembelajaran melalui whatsapp group, serta peserta didik ada yang sangat memperhatikan dan cepat menjawab soal yang diberikan oleh peneliti, pembelajaran melalui whatsapp group.

b) Evaluasi Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus I

setelah latihan pendidikan selesai. Tugas selanjutnya adalah menyelenggarakan tes evaluasi. Tujuan dari tes belajar ini adalah untuk menilai dan mengukur kemampuan psikomotorik, kognitif, dan afektif siswa. Hasil asesmen psikomotor dirinci pada Lampiran 9 yaitu pada halaman 86. Tabel 4.2 menampilkan temuan asesmen gerak dasar lokomotor secara keseluruhan:

Table 4.2 Evaluasi Psikomotor Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus I

Ketuntasan Belajar	Peserta Didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	23	76 %
Belum	7	24 %
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel penelitian gerak lokomotor dasar di atas, terlihat jelas bahwa pada siklus I, 23 siswa (atau 76% kelas) telah menyelesaikan studi individu dan ujian psikomotoriknya, sedangkan 7 siswa (atau 24%) belum menyelesaikannya. $. 23/30 \times 100\% = 76\%$ merupakan angka ketuntasan siklus I pendidikan klasikal.

Dalam Lampiran 10 di halaman 87, hasil evaluasi kognitif dirinci. Tabel 4.3 di bawah merangkum temuan evaluasi kognitif berjalan lokomotor dasar:

Table 4.3 Evaluasi Kognitif Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus I

Ketuntasan Belajar	Peserta Didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	28	93 %
Belum	2	7 %
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil penelitian kognitif gerak lokomotor dasar yang ditunjukkan pada tabel di atas, terlihat bahwa pada siklus I masih terdapat siswa yang belum menyelesaikan tujuan pembelajaran dan penilaian kognitif. Namun, terdapat 28 siswa (93%) yang telah menyelesaikan tujuan pembelajaran dari asesmen kognitif dengan mengirimkan tanggapannya terhadap pertanyaan yang diberikan, dan terdapat 2 siswa (7%) yang hasilnya tidak lengkap karena belum mengirimkan tanggapannya. Siklus I $28/30 \times 100\%$ Sama dengan 93% tingkat ketuntasan untuk pembelajaran klasikal.

Seperti yang bisa dilihat, siklus I belajar peneliti melakukan pembelajaran secara online melalui group WhattsApp terdapat peserta didik yang masih belum menguasai gerak dasar lokomotor berjalan dengan baik serta terdapat gerakan yang kurang tepat seperti :

- Langkah kaki yang tidak berirama ada yang langkah cepat dan ada yang melangkah dengan lambat.
- Terdapat peserta didik yang berjalan dengan tumit yang dilakukan tanpa di sadari oleh peserta didik.
- Peserta didik ada yang berjalan dengan langkah kaki menyilang.
- Terdapat peserta didik yang berjalan dengan posisi pandangan mengarah ke bawah tidak melihat pandangan lurus kedepan untuk melihat jalan.
- Terdapat peserta didik yang posisi badan yang sambil berjalan membungkuk serta tidak tegap.
- Masih terdapat beberapa peserta didik yang ayunan tangan saat berjalan tidak ada menganyun tangan.

Dari sisi pembelajaran terdapat kekurangan dan kelebihan yang peneliti temui pada siklus I secara daring. Adapun kekurangan dari pembelajaran daring yang dilakukan di siklus I diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Pembelajaran masih kurang efektif dikarenakan terdapat peserta didik yang belum memahami secara keseluruhan pembelajaran melalui daring.
- b) Peneliti lebih sulit untuk berinteraksi dengan peserta didik karena pembelajaran daring.
- c) Peserta didik masih ada yang tidak mengikuti pembelajaran karena ada peserta didik yang tidak memperhatikan group whatsapp.

Sementara itu kelebihan dari pembelajaran daring yang dilakukan di siklus I diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dirumah.
- b) Peserta didik lebih bisa leluasa menonton dan membuka video pembelajaran.

Dari kekurangan yang terjadi pada pembelajaran di siklus I maka pada pembelajaran di siklus berikutnya (siklus II) peneliti merencanakan pembelajaran secara tatap muka yang dilakukakan adalah lebih menekankan perbaikan pembelajaran dan teknik dasar berjalan serta melakukan kegiatan praktek gerak dasar lokomotor berjalan dan memudahkan peneliti untuk melihat secara langsung dan mengamati aktivitas belajar peserta didik.

1. Temuan Pada Siklus II

Pada pembelajaran siklus I peneliti menemukan beberapa kekurangan pada gerak dasar lokomotor berjalan maka dengan itu peneliti lebih menekankan pada perbaikan langkah kaki, ayunan tangan dan posisi badan dan lebih mengarahkan peserta didik untuk gerak aktif, dengan adanya kekurangan itu maka peneliti melakukan pembelajaran secara tatap muka pada siklus II.

Pembelajaran pada siklus II dilakukan oleh peneliti secara tatap muka ini bertujuan agar bisa diawasi langsung oleh peneliti dan guru pendidikan jasmani di sekolah dan menekankan pada perbaikan cara berjalan dan gerak aktif peserta didik.

- Pelaksanaan

Kegiatan pada siklus II dilaksanakan pada 20 Juli 2022. Adapun kegiatan siklus II sebagai berikut :

a) Kegiatan Awal

Sesi pertama, dari pukul 07.30 hingga 09.30, mempelajari dasar-dasar lokomosi. Peneliti mengucapkan salam kepada siswa kemudian meminta perwakilan siswa untuk memimpin doa. Peneliti kemudian menarik perhatian siswa, mendistribusikan materi

pembelajaran, dan menginspirasi siswa untuk terlibat dan bersemangat dalam belajar pendidikan jasmani.

b) Inti Pembelajaran

Komponen utama pembelajaran ini melibatkan materi pelajaran serta peningkatan tekanan pada siswa untuk lebih aktif bergerak dan bertanya. Pembelajaran tatap muka mendorong siswa untuk lebih banyak bergerak, hal ini diperlukan bagi siswa yang belum memahami konsep dengan baik atau masih belum memahami cara bergerak yang benar sesuai dengan gerak dasar alat gerak berjalan. Setelah menjelaskan secara menyeluruh dan menampilkan kembali video pembelajaran di kelas, peneliti meminta setiap siswa untuk dapat bergerak maju dan meniru tindakan yang telah mereka pelajari dan pahami. Peneliti kemudian membantu siswa yang masih salah bergerak atau belum mengerti. Selain itu, peneliti memberikan ilustrasi yang benar agar peserta didik dapat memahami dengan baik. Ketika mata kuliah hampir selesai, peneliti menanyakan kepada mahasiswa apakah masih ada yang belum sepenuhnya menguasai gerak dasar alat gerak berjalan.

c) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir pembelajaran gerak dasar lokomotor berjalan secara tatap muka peneliti kembali melakukan evaluasi dengan guru pendidikan jasmani di sekolah terdapat hasil pengamatan yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani terhadap pembelajaran gerak dasar lokomotor berjalan yang sudah dilakukan secara tatap muka. Dari hasil evaluasi diketahui semua peserta didik sudah dapat memahami sepenuhnya tentang gerak dasar lokomotor berjalan yang baik dan benar serta peserta didik sudah aktif melakukan gerakan walaupun masih didalam kelas seragap peserta didik sangat aktif dalam bertanya kepada peneliti tentang gerakan yang benar. Peserta didik juga antusias dalam mencoba gerakan walaupun masih didalam kelas.

Peneliti dan guru pendidikan jasmani mengamati siswa yang mempelajari dasar-dasar gerak selama siklus II proses pembelajaran. Hasil observasi ini antara lain sebagai berikut: Observasi siswa meliputi: 1) Siswa sangat aktif dalam mengajukan pertanyaan peneliti; 2) Siswa juga lebih cepat memahami informasi yang peneliti berikan kepada siswa; dan 3) Siswa juga terlihat cukup sibuk bahkan di seluruh kelas, 4) Peserta didik juga terlihat berusaha memperbaiki gerakan yang salah mulai dari ayunan tangan dan juga posisi badan. Dan untuk peneliti, yaitu 1) Secara umum sistematika pelaksanaan sudah mulai bagus dari awal pelajaran sampai akhir berjalan dengan baik, 2) Saat perkuliahan, suara peneliti terdengar oleh siswa, sehingga memudahkan mereka untuk memahami materi, 3) Guru pendidikan jasmani juga menambahkan agar peneliti bisa lebih aktif dalam kelas sehingga tidak hanya berada di depan, 4) Secara umum juga peneliti sudah dapat mengelola kelas dengan baik dan kondusif terlihat dari peserta didik yang fokus terhadap peneliti yang menjelaskan materi pembelajaran.

- Refleksi

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran siklus II yaitu dari Guru Pendidikan Jasmani mengatakan :

1) tujuan dari pembelajaran sudah sesuai dengan metode blended learning oleh peneliti, 2) Peneliti sudah bisa mengelola kelas dengan baik dilihat dari peserta didik yang memperhatikan juga peserta didik aktif bertanya. Dari peserta didik dapat dilihat yaitu: 1) sudah banyak yang aktif dalam bertanya dan juga peserta didik juga berani mencoba gerakan yang benar, 2) Peserta didik sudah aktif dalam melakukan gerakan yang di ajarkan untuk bisa

belajar dengan baik, 3) Latihan mendasar yang diajarkan yaitu langkah kaki dan ayunan tangan sudah banyak yang baik.

d) Evaluasi Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus II

Sama halnya dengan siklus I, siklus II meliputi penilaian psikomotorik dan kognitif serta kajian penguasaan gerak dasar lokomotor berjalan. Penilaian dan tes diberikan pada akhir setiap pelajaran. Berikut perkembangan penguasaan gerak jalan:

- Dengan kata lain, anak muda bisa melakukannya dengan ritme lambat dan bisa juga cepat. Gerakan murid mulai cepat dan seimbang.
- Cara kedua kaki bergerak lebih seperti berjalan daripada bersepeda. Saya tidak menyeberang, dan sudut telapak kaki saya kecil.
- Ayunan tangan mulai membaik dari siklus I.
- Gerakan berjalan sudah mampu seperti gerakan berjalan orang dewasa pada umurnya.

Rincian hasil penilaian Psikomotor dapat dilihat pada lampiran 11 halaman 88. Secara keseluruhan hasil tes penilaian gerak dasar lokomotor berjalan siklus II dapat dilihat pada table 4.4 dibawah ini :

Tabel 4.4 Evaluasi Psikomotor Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus II

Ketuntasan Belajar	Peserta Didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	29	96 %
Belum	1	4 %
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel hasil evaluasi ujian psikomotor gerak dasar lokomotor di atas, pada siklus II terdapat 29 siswa (96%) yang menuntaskan hasil tes psikomotorik lokomotor dasar secara individual, dan 3 siswa (atau 1%) yang tuntas. bukan. Siklus II memiliki tingkat penyelesaian ujian psikomotor tradisional $29/30 \times 100\% = 96\%$.

Rincian hasil penilaian Kognitif dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 89. Secara keseluruhan hasil tes penilaian gerak dasar lokomotor berjalan siklus II dapat dilihat pada table 4.5 dibawah ini :

Tabel 4.5 Evaluasi Kognitif Gerak Dasar Lokomotor Berjalan Pada Siklus II

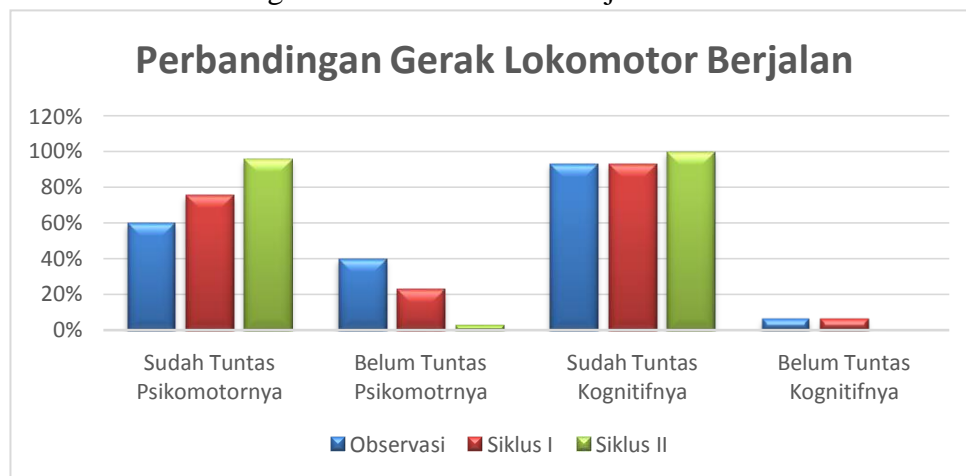
Ketuntasan Belajar	Peserta Didik (Σ)	Persentase (%)
Sudah	30	100 %
Belum	-	-
Jumlah	30	100

Berdasarkan pada tabel hasil penilaian tes kognitif gerak dasar lokomotor berjalan di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II terdapat 30 peserta didik (100%) yang sudah tuntas hasil belajar dan hasil tes kognitif dari pembelajaran gerak dasar lokomotor berjalan. Persentase klasikal ketuntasan hasil tes kognitif pada siklus II adalah $30/30 \times 100 = 100\%$.

Perbandingan Data Hasil Evaluasi

Untuk mengetahui perbandingan hasil penelitian gerak dasar lokomotor berjalan sebelum dan sesudah dilaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) bisa dilihat pada grafik 2 dibawah ini :

Grafik 2. Perbandingan Gerak Lokomotor Berjalan



Terlihat dari tabel hasil penilaian gerak dasar lokomotor yang dilakukan sebelum dan sesudah penelitian tindakan kelas (PTK) bahwa lebih banyak siswa yang menyelesaikan pembelajaran individualnya serta lebih banyak siswa yang menyelesaikan pembelajaran klasikalnya pada saat melakukan lari lokomotor dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas III SDN Murung Sari 2 Amuntai, hasil belajar siswa meningkat dari observasi awal sebesar 60% (18 siswa yang tuntas) menjadi 76% (23 siswa yang tuntas) pada siklus I. peningkatan pada siklus II siswa yang lulus menjadi 96%. (29 siswa yang lulus). Di SDN Murung Sari 2 Amuntai, keefektifan pendekatan blended learning dengan penelitian tindakan kelas bagi siswa yang awalnya belum menyelesaikan tes psikomotorik gerak dasar lokomotor membantu siswa untuk dapat mempelajari hasil belajar keterampilan gerak dasar lokomotor secara maksimal dan komprehensif.

SARAN

1. Pembelajaran menggunakan metode campuran seperti *Blended Learning* dapat diterapkan ke semua kelas agar proses belajar mengajar dapat dirasakan semua peserta didik lebih maksimal.
2. Peralatan dan teknologi untuk pelaksanaan pembelajaran dengan metode *blended learning* dapat lebih ditingkatkan.
3. Guru pendidikan jasmani lainnya dapat belajar dan menerapkan metode *blended learning* untuk hasil pembelajaran yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2014). *Pengertian Peningkatan Menurut Para Ahli*. Internet.
- Apriliyani, D. W. I., Jasmani, P., Dan, K., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2012). *Anak Abk Sd Inklusi Melalui Media Bola Warna-Warni Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri Polbayem Kab . Rembang Tahun*.
- Azis, Y. M., & Juanda, E. A. (2016). *Komposisi Waktu Pembelajaran Dalam Blended*

- Learning. *Sentia*, 8(2011), 8–12.
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., ... Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner. In *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*.
- Fauzi, A. (2018). Ahmad Fauzi. *Promedia*, 4(2), 56–76.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Mirriahi, N., Alonzo, D., & Fox, B. (2015). A blended learning framework for curriculum design and professional development. *Research in Learning Technology*, 23(1063519). <https://doi.org/10.3402/rlt.v23.28451>
- Nafrin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); Kedua). Alfabeta, cv.
- Syahrial, B. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Unp Press* (Vol. 1).
- UD RI No. 20. (2003). Presiden republik indonesia. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan*, 1, 1–5. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWxrKeif7eAhVYfysKHcHWAOWQFjAAegQICRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.ojk.go.id%2Fid%2Fkanal%2Fpasar-modal%2Fregulasi%2Fundang-undang%2FDocuments%2FPages%2Fundang-undang-nomo>
- Widiarti, W., Yetti, E., & Siregar, N. (2021). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak melalui Modifikasi Seni Tradisional Burok. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1787–1798. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1005>
- Widiyastuti, P. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas PJJ ICT 2009*.
- Yamato, K. T., Ishizaki, K., Fujisawa, M., Okada, S., Nakayama, S., Fujishita, M., Bando, H., Yodoya, K., Hayashi, K., Bando, T., Hasumi, A., Nishio, T., Sakata, R., Yamamoto, M., Yamaki, A., Kajikawa, M., Yamano, T., Nishide, T., Choi, S. H., ... Ohyama, K. (2007). Gene organization of the liverwort Y chromosome reveals distinct sex chromosome evolution in a haploid system. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(15), 6472–6477. <https://doi.org/10.1073/pnas.0609054104>
- Yapici, I. U., & Akbayin, H. (2012). High school students' views on blended learning. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13(4), 125–139.