

## "GERAK DASAR (LOKOMOTOR DAN NONLOKOMOTOR) DI SD NEGERI 060939"

Putri Marsya<sup>1</sup>, Putri Hartini ningsih<sup>2</sup>, Nisa Alfina Zahra<sup>3</sup>, Novia Raya Naomi S<sup>4</sup>,  
Onma Nikita Putri Saragih<sup>5</sup>, Fajar Sidik Siregar<sup>6</sup>

Universitas Negeri Medan

E-mail: [putrimarsyaa26@mhs.unimed.ac.id](mailto:putrimarsyaa26@mhs.unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [putrihartininingasih@gmail.com](mailto:putrihartininingasih@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[nisaalfina1701@gmail.com](mailto:nisaalfina1701@gmail.com)<sup>3</sup>, [noviasirait09945@gmail.com](mailto:noviasirait09945@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[putrinikita870@gmail.com](mailto:putrinikita870@gmail.com)<sup>5</sup>, [fajar.sidik@unimed.ac.id](mailto:fajar.sidik@unimed.ac.id)<sup>6</sup>

### INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2024-05-30  
Review : 2024-06-11  
Accepted : 2024-06-28  
Published : 2024-06-30

### KATA KUNCI

Pendidikan jasmani SD, Gerak lokomotor dan Non-lokomotor .

### A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam pendidikan jasmani pada peserta didik kelas VI di SD Negeri No. 060939, Jl. Turi Timbang Deli Serdang, Kecamatan Medan Amplas, Medan, Sumatera Utara. Menggunakan pendekatan kualitatif. Dengan menggunakan Metode observasi dan juga dokumentasi. Pendidikan Jasmani (Penjas) di sekolah dasar memainkan peran krusial dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Program ini dirancang untuk membangun fondasi kebugaran fisik yang kuat, serta mengembangkan keterampilan motorik dasar, kesadaran tubuh, dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode dari Miles dan Huberman dengan Komponen data reduction, data display, conclusion and verification. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa gerak lokomotor dan gerak non-lokomotor merupakan bagian dari pendidikan olahraga. Gerak lokomotor merupakan gerak yang melakukan perpindahan posisi atau tempat baik secara vertikal ataupun horizontal sedangkan non-lokomotor, merupakan gerakan yang tidak melakukan perpindahan posisi ataupun perpindahan tempat. Pembinaan dan pengembangan pendidikan olahraga dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik.

### ABSTRACT

*This research aims to examine the implementation of basic locomotor and non-locomotor movements in physical education for class VI students at SD Negeri No. 060939, Jl. Turi Timbang Deli Serdang, Medan Amplas District, Medan, North Sumatra. Using a qualitative approach. By using observation and documentation methods. Physical education (Penjas) in primary schools plays a crucial role in children's physical, mental and social development. This program*

**Keywords:** *Elementary physical education, locomotor and non-locomotor movements .*

---

*is designed to build a strong foundation of physical fitness, as well as develop basic motor skills, body awareness, and knowledge of a healthy lifestyle. The data analysis technique used by researchers is the method of Miles and Huberman with the components of data reduction, data display, conclusion and verification. The results of this research are that locomotor movements and non-locomotor movements are part of sports education. Locomotor movements are movements that change position or place either vertically or horizontally, while non-locomotor movements are movements that do not change position or place. The coaching and development of sports education is carried out by taking into account the potential, abilities, interests and talents of students.*

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan melalui gerak, serta harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan definisi tersebut.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspekke-segaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga individu memiliki keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Sistem Keolahragaan tahun 2005 menjelaskan bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pasal 25 ayat 4 adalah: ”pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Pendidikan jasmani merupakan proses edukatif yang menggunakan aktivitas fisik, permainan, atau olahraga yang dipilih sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2011). Sementara itu, Marhaendro (2008) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses edukatif yang melibatkan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang disengaja, sistematis, dan intensif untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat ini juga didukung oleh Sukintaka (2001) yang berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya, melalui aktivitas fisik yang diatur.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri No. 060939, Jl. Turi Timbang Deli Serdang, Kecamatan Medan Amplas, Medan, Sumatera Utara. Pada penelitian ini digunakan Pendekatan Kualitatif dengan metode yang digunakan yaitu Observasi dan juga Dokumentasi. Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. Observasi merupakan alat pengumpul data yang banyak

digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan (Nana Sudjana dan Ibrahim, 2013:84).

Pada saat melakukan observasi, peneliti melakukan pengamatan pada anak kelas VI pada saat melakukan kegiatan olahraga berupa gerak lokomotor dan non lokomotor. Dan yang terakhir adalah melakukan sesi dokumentasi. Dokumentasi merupakan pengumpulan dari catatan peristiwa yang sudah berlalu baik berbentuk tulisan, foto atau karya-karya monumental dari seseorang atau instansi (Sugiyono, 2020:124). Peneliti mengambil video beserta foto untuk menunjukkan perkembangan anak dalam melakukan gerak lokomotor maupun non lokomotor dengan menggunakan instrumen berupa handphone. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode dari Miles dan Huberman dengan komponen data reduction, data display, conclusion and verification.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan Jasmani SD pada dasarnya merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspekke-segaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga individu memiliki keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Sistem Keolahragaan tahun 2005 menjelaskan bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pasal 25 ayat 4 adalah: "pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler". Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa penjasorkes adalah dapat meningkatkan potensi yang ada dalam diri anak didik, dapat meningkatkan minat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani serta dapat menyalurkan bakat yang ada pada diri anak didik melalui kegiatan yang bermanfaat.

Dari proses pembangunan, guru penjasorkes diharapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga. Internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain)serta pembiasaan pola hidup sehat yang pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritis, tetapi melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial peserta didik.

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, leaping, jingkat, menderap, sliding, skiping,rolling,dan memanjat. Gerakan non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor, yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah bahwa gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor merupakan bagian dari pendidikan olahraga. Gerak lokomotor merupakan gerak yang melakukan perpindahan posisi atau tempat baik secara vertikal ataupun horizontal sedangkan non lokomotor, merupakan gerakan yang tidak

melakukan perpindahan posisi ataupun perpindahan tempat. Pembinaan dan pengembangan pendidikan olahraga dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik.

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VI di SD Negeri No. 060939, Jl. Turi Timbang Deli Serdang, Kecamatan Medan Amplas, Medan, Sumatera Utara mengenai kegiatan olahraga berupa gerak lokomotor dan non lokomotor. Penelitian ini dilakukan dengan observasi melalui pengamatan secara langsung. Dengan penelitian secara langsung yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa gerak dasar dan yang paling dasar dari pendidikan jasmani sd adalah gerak lokomotor dan non lokomotor. Melalui penelitian ini diharapkan menjadi langkah yang tepat untuk mengembangkan diri peserta didik dalam pendidikan olahraga dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Pinton Setya Mustafa, M. (2023). BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN UNTUK GURU KELAS MI/SD. Mojokerto : Insight Mediatama .
- Supriyadi, M. (2018). PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAG DAN KESEHATAN PADA SEKOLAH DASAR . Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Volume 1, Nomor 2, hlm. 64-72.
- Tomoliyus, M. d. (2013). TINGKAT KEMAMPUAN GURU PENJAS SEKOLAH DASAR . JURNAL KEPENDIDIKAN, Volume 43, Nomor 2, Halaman 174 - 184.