

Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Lokomotor Siswa Kelas 2 SD Lab School FIP UMJ melalui Permainan Tradisional dan Media Cone

Rizky Ahmad Ramadhan¹, Fitria Rosmi²

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: Rizkyrivaria14@gmail.com

Abstrak. Hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa kelas 2 SD Lab School FIP UMJ, masih banyak siswa yang kurang maksimal dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor. Hal tersebut terlihat dari hasil penilaian terhadap ragam gerak lokomotor. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lokomotor siswa kelas 2 SD Lab School FIP UMJ melalui pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan. Sumber data penelitian adalah siswa kelas 2 di SD Lab School FIP UMJ, sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data adalah tes awal, tes siklus I dan tes siklus II keterampilan gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) yang kemudian di modifikasi menggunakan media cone melalui permainan tradisional. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif.

Kata kunci: Gerak dasar lokomotor, pendekatan dengan bermain, permainan tradisional

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan PJOK harus sejalan dengan tujuan pendidikan tersebut.

PJOK sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Pelaksanaan PJOK bukan hanya aktivitas jasmani. PJOK diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga pada akhirnya akan menunjang program Kemenpora, yaitu Desain Besar Olahraga Nasional (DBON).

Persepsi yang sempit dan keliru terhadap PJOK akan mengakibatkan tidak tercapainya nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan PJOK itu sendiri. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi, dan urutan materi. Selain itu, cara penyampaiannya pun harus menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya untuk mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga untuk perkembangan pribadi peserta didik seutuhnya. Konsep dasar dan model pembelajaran seperti inilah yang perlu dipahami oleh guru PJOK.

PJOK merupakan mata pelajaran di sekolah yang mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportif, pembiasaan pola hidup sehat, dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional. PJOK yang diberikan pada semua jenjang pendidikan dasar dan menengah, mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan

perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Perubahan Atas

Peraturan Pemerintah nomor 57 tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan). PJOK yang diselenggarakan di Indonesia memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa. Pada dasarnya PJOK, sebagaimana pendidikan keseluruhan merupakan upaya menyiapkan peserta didik dalam menghadapi dan berkontribusi terhadap lingkungan dan masyarakat yang selalu berubah cepat dan mampu menghadapi tantangan sesuai zamannya.

Pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi yang bermuara pada kehidupan masyarakat yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat terdahulu. Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia

seutuhnya. Pernyataan di atas sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah nomor 57 tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan; Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana 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.

PJOK sebagaimana di dalam kebijakan tersebut menjadi bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional yaitu, “Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat diantaranya pendidikan jasmani dan olahraga.” (pasal 37 ayat 1). Secara konsisten pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ini tertuang pula pada PP Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan,

PP 32 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, dan PP 13 tahun 2015 tentang Perubahan ke-2 Standar Nasional Pendidikan dengan penjelasan bahwa bahan kajian Pendidikan Jasmani, dan Olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas.

PJOK ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut, dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan. PJOK pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik jasmani, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan peserta didik sebagai makhluk

kesatuan utuh, tidak hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah antara kualitas jasmani dan mentalnya.

PJOK adalah suatu bidang kajian yang sangat luas cakupannya. Titik perhatian pada bidang ini adalah peningkatan kualitas gerak manusia. Lebih khusus lagi, PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dengan perkembangan fisik, jiwa, dan pikirannya. Fokus ini yang menjadikan PJOK sebagai mata kajian yang unik

PJOK sedikit berbeda dengan mata pelajaran lain yang mengembangkan unsur organik, neuro muskular, dan mental secara menyeluruh. Esensi PJOK adalah memanfaatkan jasmani untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui jasmani, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral dan pengetahuan yang penekanannya benar-benar pada perkembangan dua hal tersebut, tetapi aspek jasmani tidak turut dikembangkan, baik secara langsung maupun tidak.

Hasil-hasil kajian dari PJOK tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan jasmani semata, PJOK tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas jasmani. Kita harus melihat istilah PJOK pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pendidikan, dan sebagai upaya pembentukan kualitas pikiran, mental, dan juga tubuh.

Sesuai dengan penjelasan tersebut William H Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

PJOK merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (human movement). PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa “suara pikiran adalah suara tubuh.” Di dalam panduan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2013 dijelaskan bahwa nama Pendidikan Jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajarannya.

PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, meliputi aspek psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu peserta didik untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Pada unit pembelajaran ini, peserta didik dapat diharapkan menunjukkan kemampuan mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (fundamental basic movement), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Hakikat dari gerakan lokomotor adalah gerakan berpindah tempat. Pada gerak lokomotor, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Contoh gerak lokomotor adalah berlari, melompat, memanjat, melangkah, mengayunkan lengan pada gerak berirama, dan berlari untuk merebut bola dalam permainan sepak bola. Pembelajaran gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan menjadi empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat pra-pengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran gerak dasar lokomotor di SD kelas 2 Lab School FIP UMJ, yaitu tahap pra-pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pra-pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu. Aktivitas tahap pra-pengendalian, diantaranya berpindah dalam ruang umum (general space), berpindah tempat dengan imajinasi (membayangkan gerakan yang akan dilakukan), berpindah tempat melalui jalur tali atau rintangan, dan berpindah di antara rintangan teman.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan: guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, menggunakan media cone dan melalui permainan tradisional.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (Action Research). Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik latihan dan praktik sosial mereka. Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana, dan pencetus gagasan terhadap permasalahan yang dihadapi dan mencari pemecahan masalah melalui tindakan. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa sebuah siklus diikuti oleh penemuan yang sistematis, sebuah proses reflektif, bersifat partisipatif dan ditentukan oleh pelaksana. Penelitian tindakan menggunakan siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Terkait penelitian yang dilakukan di SD Lab School FIP UMJ Kelas 2, sedangkan populasi dan sampel penelitian berjumlah 20 orang. Sebanyak 11 siswa putra dan 9 siswa putri. Prosedur penelitian ini terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak. Rasdiani (2013:3-5) menjelaskan ada beberapa fungsi pendidikan jasmani antara lain:

3.1.1 Aspek Organik

- Dapat menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tantangan-tantangan di lingkungan secara memadai serta memiliki landasan untuk perkembangan keterampilan.
- Dapat meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- Dapat meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot agar dapat bekerja dalam waktu yang lama.
- Dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu dalam melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.
- Dapat meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera pada tulang.

3.1.2 Aspek Neuromuskuler

- Meningkatkan menyeimbangkan antara fungsi saraf dan otot.
- Mengembangkan keterampilan lokomotor pada peserta didik, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur melangkah, mendorong, menderap, bergulir, dan menarik.
- Mengembangkan keterampilan non-lokomotor pada peserta didik, seperti mengayun, melenggok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membengkok.
- Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif pada peserta didik, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar mengubah arah memantulkan, bergulir, memvoli.
- Mengembangkan faktor-faktor gerak peserta didik, seperti ketepatan, irama rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.
- Mengembangkan keterampilan olahraga pada peserta didik, seperti sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, bela diri.
- Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah mendaki, berkemah, berenang, lain-lain.

3.1.3 Aspek Perseptual

- Mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menerima menerima dan membedakan isyarat.
- Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan dalam mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.
- Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan dalam mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, atau kaki.
- Mengembangkan keseimbangan tubuh (status, dinamis), yaitu kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- Mengembangkan dominasi (dominancy), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan ataupun kiri dalam melempar atau menendang.
- Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu kemampuan dalam membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan di antara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.
- Mengembangkan image tubuh (body image), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh

tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

3.1.4 Aspek Kognitif

- Mengembangkan kemampuan dalam menggali, menemukan, sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
- Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
- Mengembangkan kemampuan dalam penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
- Meningkatkan pengetahuan tentang fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
- Menghargai kinerja tubuh dalam penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
- Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan masalah-masalah perkembangan melalui gerakan.

3.1.5 Aspek Sosial

- Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan yang mereka tempati.
- Mengembangkan kemampuan dalam pengambilan keputusan dalam kelompok.

3.2 Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang digunakan oleh guru untuk memberikan materi saat pembelajaran berlangsung, Menurut Arsyad, (2009:16), media merupakan bentuk jamak dari perantara (medium). Media berasal dari bahasa latin medium (perantara), peristiwa ini merujuk pada apa saja yang membawa informasi antara sebuah sumber dan sebuah penerima. Tujuan dari media sendiri adalah untuk memudahkan komunikasi dan belajar, penyampaian pesan. Dalam hal ini, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor melalui media pembelajaran menggunakan cone yang kemudian diterjemahkan melalui permainan tradisional gobak sodor.

3.3 Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.3.1 Deskripsi Kondisi Awal Penelitian

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal atau pengamatan awal terhadap pelaksanaan pembelajaran gerak lokomotor dengan permainan tradisional gobak sodor dan media cone yang sudah dilakukan. Hasil kajian tersebut adalah, sebagai berikut:

Siswa kelas II SD Lab School keseluruhannya berjumlah 20 orang, dengan siswa laki- laki 11 orang dan siswa perempuan 9 orang, dilihat dalam proses pembelajaran gerak lokomotor khususnya jalan, lari, dan lompat dapat dikatakan proses pembelajarannya dalam kategori ini peserta didik masih kurang meminati, banyak peserta didik yang hanya tertarik untuk bermain permainan bola besar seperti basket dan sepak bola.

Pada saat mengikuti pembelajaran gerak lokomotor, siswa masih menunjukkan sikap tidak fokus, kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan guru, tidak melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh guru, namun saat pembelajaran dimodifikasi melalui permainan tradisional,

terlihat peningkatan minat peserta didik terhadap materi pembelajaran.

3.3.1.1 Kegiatan Awal

- Penjelasan peneliti kepada siswa bahwa peneliti akan menggunakan mereka sebagai subjek penelitian dengan situasi duduk di lapangan.
- Pemberian penjelasan pokok mengenai pembelajaran gerak lokomotor dengan metode permainan yang akan dilakukan secara singkat.
- Peneliti memerintahkan siswa untuk berdiri dan berbaris, setelah itu melakukan pemanasan dan peregangan pada hari pertama.
- Penilaian tes awal gerak lokomotor
- Peneliti memberikan penjelasan terhadap tes awal yang akan dilakukan terhadap siswa.
- Guru olahraga akan menjadi evaluator dalam setiap penilaian keterampilan siswa dalam melakukan gerak lokomotor (jalan, lari lompat).
- Siswa memainkan permainan tradisional gobak sodor sebagai regu, untuk memilai tingkat kerja sama antara teman sepermainan.

3.3.1.2 Kegiatan Akhir

- Setelah selesai melakukan tes awal dilanjutkan dengan pendinginan.
- Melakukan evaluasi pembelajaran secara keseluruhan.
- Menjelaskan gambaran umum pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

3.3.1.3 Tes Akhir (Penilaian Siklus II)

- Peneliti memberikan penjelasan mengenai teknis pelaksanaan tes siklus II dan peneliti menyiapkan segala keperluan yang mendukung pelaksanaan tes siklus II.
- Peneliti memberikan motivasi lebih kepada siswa supaya mampu melaksanakan secara maksimal pada tes siklus II dan memperoleh hasil yang lebih baik, untuk mengevaluasi sejauh mana hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan.

3.3.1.4 Kegiatan Akhir

- Setelah selesai melakukan tes siklus II dilanjutkan dengan pendinginan.
- Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa

Penelitian dengan menerapkan siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lokomotor siswa kelas 2 SD Lab School FIP UMJ. Dimana pada siklus 1 berjalan sesuai dengan rencana yang dirancang, berhasil memenuhi target klasikal yaitu 80%. Sebelum melaksanakan siklus 2, peneliti kembali menelaah temuan dari siklus 1. Dimana hasil evaluasi dari siklus 1 tersebut selanjutnya diterapkan untuk pembelajaran pada tahap siklus 2, sehingga terjadi peningkatan nilai klasikal menjadi 85%

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan dan dicermati guru. Pentingnya bagi guru untuk selalu melakukan inovasi terkait media pembelajaran dalam hal ini memperkaya permainan seperti permainan tradisional sebagai salah satu contoh. Hal tersebut mengingatkan bahwa seorang guru harus memiliki kompetensi sebagai modal mengembangkan permainan yang lebih bervariasi.

4. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menerapkan permainan tradisional gobak sodor menggunakan media cone yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa adanya keberhasilan dan peningkatan hasil belajar gerak lokomotor siswa kelas 2 SD Lab School FIP UMJ. Peningkatan terjadi pada saat siklus 2.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor (jalan, lari, lompat) untuk siswa mengalami peningkatan. Penerapan pembelajaran dengan metode permainan tersebut membuat suasana belajar menjadi lebih aktif, menarik, dan bervariasi. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran dan lebih bersemangat dan hasil yang diperoleh dari pembelajaran gerak lokomotor menjadi lebih baik.

4.2 Saran

dalam proses pembelajaran, guru dapat lebih berperan aktif dalam membimbing siswa dan memberikan penjelasan yang konkret berdasarkan kehidupan sehari-hari, sehingga siswa lebih memahami dan mudah untuk mengaplikasikan dalam kehidupannya. Guru juga dituntut untuk kreatif dalam menjalankan kegiatan pembelajaran guna meningkatkan minat dan keaktifan mengikuti jalannya kegiatan pembelajaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra SD Lab School FIP UMJ yang memberikan izin melakukan penelitian, yaitu:

- Ibu Khozanah, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SD LAB SCHOOL FIP UMJ
- Ibu Fitria Rosmi, M.PD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel.
- Bapak Gilang Pratama, S.PD selaku guru pamong di SD LAB SCHOOL FIP UMJ
- Teman-teman KKN-PLP KELOMPOK 3 Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Daftar Pustaka

- Cheryl A.coker. 2013. Motor Learning And Control For Practitioners. new mexico: mc graw hill
- Deborah A. Wuest. 2015, Physical Education Exercise Science And Sport.new York: McGraw-Hill Education
- Dimiyati & Mudjiono. 2014. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Departemen Pendidikan & Kebudayaan dan Rieneka Cipta,
- Heny Setyawati. Pemberian Umpan Balik Dalam Belajar Gerak, Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 2 Tahun 2011.
- Husdarta. 2014. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- James Tankudung. 2014. Kepeleatihan Olahraga. Jakarta : Cerdas Jaya.
- March L. Krotee, 2013. Management of Physical Education, and Sport” .the Mc Graw-Hill companies.

- Mia kusumawati. 2015. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung : Alfabeta.
- Nana sudjana, 2014. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Richard Decaprio, Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah, Jogjakarta: Diva Press, 2013.