

PENDAMPINGAN DAN PENINGKATAN GERAK LOKOMOTOR DENGAN MENGGUNAKAN TEKNOLOGI LIGHT EMITTING DIOD (LED) PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Juli Candra^{1,*}, Rejal Wijaya²,

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 7, Jl. Harsono RM No.67, RT.7/RW.4, Ragunan, Pasar Minggu, South Jakarta City, Jakarta 12550

*E-mail : juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penyebaran covid 19 yang terus berlangsung memberikan dampak negative terhadap perkembangan anak khususnya pada siswa sekolah dasar yang ada pada sekolah binaan FIP Ubharajaya. Melihat situasi dilapangan kami melihat rendahnya kemampuan gerak lokomotor pada siswa yaitu bagaimana melakukan kegiatan gerak dengan memindahkan posisi badan kearah bagian tertentu. Masalah yang terjadi selama covid 19 siswa sekolah dasar tidak melakukan pembelajaran penjas secara baik karena lebih banyak aktifitas dilakukan dirumah tanpa ada pembelajaran yang terstruktur dan media pendukung pembelajaran. Melihat situasi ini tim abdimas FIP Ubharajaya melakukan kegiatan abdimas dengan menggunakan media LED (Light Emitting Diode) dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan gerak lokomotor. Dalam pelaksanaan aktifitas kegiatan abdimas dengan media LED dapat membuat anak – anak secara aktif mengikuti kegiatan peningkatan gerak lokomotor dengan aktifitas selama 16 kali pertemuan, pada tes awal dengan hasil 73,44 kemudian dilakukan perlakuan dengan media LED, pada pertemuan ke 8 diperoleh dengan hasil 75,8 dan pada pertemuan ke 16 diperoleh dengan hasil 82,88. Jadi dalam aktifitas pengabdian kepada masyarakat dengan media LED terjadi peningkatan gerak lokomotor pada siswa sekolah dasar dengan menggunakan media LED.

Kata kunci: Gerak Locomotor, LED, Sekolah Dasar

ABSTRACT

The ongoing spread of COVID-19 has had a negative impact on children's development, especially for elementary school students at FIP Ubharajaya fostered schools. Looking at the situation in the field, we saw the low ability of locomotor movements in students, namely how to carry out movement activities by moving the body position towards certain parts. The problem that occurred during covid 19 was that elementary school students did not do physical education properly because more activities were carried out at home without structured learning and learning support media. Seeing this situation, the abdimas team of FIP Ubharajaya carried out community service activities using LED (Light Emitting Diode) media to help students improve their locomotor movement skills. In the implementation of community service activities with LED media, children can actively participate in locomotor movement improvement activities with activities for 16 meetings, in the initial test with a result of 73.44 then treatment with LED media, at the 8th meeting it was obtained with 75 results. ,8 and at the 16th meeting it was obtained with the result of 82,88. So in community service activities with LED media, there is an increase in locomotor motion in elementary school students using LED media.

Keywords: Gerak Locomotor, LED, Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Pada saat sekarang ini seluruh dunia masih dihantui dengan penyebaran covid 19 yang menyebabkan terjadinya pembatas aktifitas yang dilakukan oleh masyarakat khususnya dalam proses pembelajaran. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan melakukan aturan untuk proses belajar mengajar dilakukan secara daring dari rumah masing – masing. Sudah setahun lebih proses belajar dirumah masih tetap dilakukan, hal tersebut sangat berdampak sekali terhadap hasil pembelajaran yang dilakukan oleh siswa khususnya pada pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar. Kami melakukan kegiatan obserfasi kepada siswa sekolah dasar Binaan FIP Ubharajaya dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya pada kemampuan Gerak Lokomotor , hasilnya kemampuan siswa belum sesuai dengan tumbuh kembang karena proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilakukan secara daring belum sesuai dengan harapan sehingga sangat berdampak terhadap penurunan kemampuan Gerak dasar Lokomotor dan menurunnya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh masing – masing siswa. Menurunnya kebugaran jasmani dikarenakan kurangnya siswa melakukan aktifitas fisik selama belajar dirumah sehingga berdampak terhadap peningkatan berat badan yang mengakibatkan banyak siswa yang mengalami obesitas. Peningkatan berat badan serta menurunnya kemampuan kebugaran siswa hal ini mengakibatkan terjadinya rendahnya kemampuan motorik kasar siswa yaitu pada kemampuan gerak lokomotor. Kemampuan Gerak Lokomotor siswa sudah satu tahun lebih tidak melakukan pembelajaran praktek kegiatan jasmani secara terstruktur maka hal tersebut mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan aktifitas gerak. Untuk menyikapi hal tersebut perlu ada sebuah kegiatan dalam meningkatkan kemampuan Gerak lokomotor siswa yang dilakukan secara terstruktur dan kontiniu dalam peningkatan kesegaran jasmani dan menimalisir obesitas terhadap siswa sekolah dasar yang dapat mengganggu tumbuh kembang dalam peningkatan kecerdasan.

. Melihat kondisi seperti itu Tim Abdimas FIP UBJ bekerjasama dengan Guru Penjas Sekolah Dasar mencari solusi untuk meningkatkan kemampuan Gerak Lokomotor pada sekolah binaan FIP Ubharajaya. Kami

melihat kemampuan Gerak Lokomotor siswa belum sesuai dengan tumbuh kembang masing – masing siswa dikarenakan minimnya aktifitas fisik yang dilakukan serta belum adanya media pembelajaran yang menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar dapat berjalan dengan baik.

Untuk memperoleh kemampuan Gerak Lokomotor yang baik perlu adanya sebuah kegiatan aktifitas yang dilakukan secara kontiniu supaya kemampuan fisik siswa dapat terlatih dengan baik dan berpengaruh terhadap kualitas kebugaran yang dimiliki oleh siswa sehingga membantu tumbuh kembang siswa terutama dalam peningkatan kecerdasan kognitif, afektif dan psikomotor. Namun untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani perlu adanya sebuah proses latihan secara rutin dan berkelanjutan yang dapat melatih kemampuan Gerak Lokomotor siswa. Untuk membantu menyelesaikan masalah yang terjadi terhadap siswa sekolah dasar di Sekolah Binaan Fakultas Ilmu Pendidikan akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pendampingan dan peningkatan kemampuan Gerak Lokomotor terhadap siswa sekolah dasar.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan pelatihan langsung kepada siswa terkait peningkatan kemampuan Gerak Lokomotor. Goldstsein dan Gressner (1988) dalam Trianto (2007, hlm. 6) mendefinisikan pelatihan sebagai usaha sistematis untuk menguasai keterampilan, peraturan, konsep, ataupun cara berperilaku yang berdampak pada peningkatan kinerja. Selanjutnya menurut Dearden (1984) dalam R Nuryani (2005, hlm.7) yang menyatakan bahwa pelatihan pada dasarnya meliputi proses belajar mengajar dan latihan bertujuan untuk mencapai tingkatan kompetensi tertentu atau efisiensi kerja. Dari dafenisi diatas dapat kita liat bahwa metode pelatihan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat merupakan sebuah usaha peningkatan keterampilan dalam pelaksanaan gerak lokomotor oleh siswa sekolah dasar sehingga kualitas gerak yang dihasilkan siswa dapat memberikan kontribusi terhadap tumbuh kembang dalam penguasaan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode pelatihan langsung ada beberapa tahap yang harus diperhatikan Berikut langkah pengelolaan pelatihan menurut Sudjana (2012, hlm.17):

- a. Rekrutmen peserta pelatihan Rekrutmen peserta dapat menjadi kunci yang bisa menentukan keberhasilan langkah selanjutnya dalam pelatihan. Dalam melakukan rekrutmen peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami mengajak setiap siswa sekolah dasar supaya dapat mengikuti kegiatan peningkatan gerak lokomotor dalam proses aktifitas pembelajaran.
- b. Identifikasi kebutuhan dalam proses kegiatan abdimas, kami akan mengidentifikasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses kegiatan abdimas terkait pelatihan peningkatan kemampuan gerak lokomotor diantaranya membuat rancangan pelatihan, menentukan tempat dan waktu dalam proses kegiatan serta sarana dan prasarana apa saja yang dibutuhkan dalam proses penunjang kegiatan pelatihan peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa sekolah dasar di Sekolah binaan FIP Ubharajaya.
- c. Menentukan dan merumuskan tujuan pelatihan Tujuan pelatihan secara umum berisi hal-hal yang harus dicapai oleh pelatihan. Tujuan umum itu dijabarkan menjadi tujuan-tujuan yang lebih spesifik. Untuk memudahkan penyelenggara, perumusan tujuan harus dirumuskan secara konkret dan jelas tentang apa yang harus dicapai dengan pelatihan tersebut.
- d. Menyusun Urutan Kegiatan Pelatihan Pada tahap ini penyelenggara pelatihan menentukan bahan belajar, memilih dan menentukan metode dan teknik pembelajaran, serta menentukan media yang akan digunakan. Kami dari tim abdimas selama tiga bulan pelaksanaan kegiatan abdimas akan merancang pelaksanaan kegiatan selama 16 kali pertemuan dengan rentang waktu tiga bulan.
- e. Melaksanakan evaluasi awal bagi peserta Evaluasi awal yang biasanya dilakukan dengan pretest dapat dilakukan secara lisan maupun tulisan. Dalam tahap

evaluasi awal kami akan melakukan tes keterampilan gerak lokomotor kepada siswa untuk melihat sejauh mana kemampuan awal yang dimiliki oleh setiap masing – masing individu

- f. Mengimplementasikan pelatihan Tahap ini merupakan kegiatan inti dari pelatihan yaitu proses interaksi edukatif antara sumber belajar dengan peserta dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses pelaksanaan setiap siswa wajib mengikuti setiap arahan dan bimbingan yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar. Siswa melakukan kegiatan latihan menggunakan media pembelajaran LED yang sudah dirancang dengan program pelaksanaan 16 kali pertemuan.
- g. Evaluasi akhir Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan belajar. Dengan kegiatan ini diharapkan diketahui daya serap dan penerimaan peserta pelatihan terhadap berbagai materi yang telah disampaikan. Dengan begitu penyelenggara dapat menentukan langkah tindak lanjut yang harus dilakukan.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat selama tiga bulan pelaksanaan dengan 16 kali pertemuan diharapkan nantinya setiap siswa dapat melakukan semua proses yang telah direncanakan supaya memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan Gerak Locomotor siswa serta peningkatan kemampuan kebugaran jasmani masing – masing individu.

Motorik Kasar	Materi Kegiatan	Pelaksanaan
Gerak Locomotor	1. Kemampuan Berjalan 2. Kemampuan berlari 3. Kemampuan melompat 4. Koordinasi	1. LED 2. Inguiri Larning 3. Permainan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk melihat hasil dari sejauhmana perkembangan dan capaian terhadap perkembangan Gerak Locomotor siswa, kami melakukan 3 kali tes yang pertama dilakukan tes awal sebelum melakukan

kegiatan, kemudian dilakukan tes yang kedua pada pertemuan yang ke 7 dan tes yang terakhir dilakukan pada pertemuan yang ke 16. Berikut hasil tes kemampuan motorik kasar siswa dengan analisis teknik kemampuan Gerak

Lokomotor Hasil dapat disajikan dengan table atau grafik, untuk memperjelas hasil secara verbal

Tabel 1. Hasil tes Kemampuan Gerak Lokomotor

Tes Awal	Tes 1	Tes 2
67	73	78
73	75	82
75	77	83
70	74	79
74	77	84
68	70	82
77	78	85
74	77	86
77	78	85
74	76	81
72	73	78
71	74	81
77	80	87
71	74	81
73	74	82
73	76	84
77	79	85
74	75	82
73	75	82
75	77	84
78	80	85
77	79	86
73	75	83
70	73	84
73	76	83
Rata Rata 73,44	75,8	82,88

Dari hasil tabel diatas dapat kita liat bahwa untuk rata – rata hasil tes kemampuan siswa adalah untuk tes awal sebelum melakukan kegiatan diperoleh hasil kegiatan abdimas dengan menggunakan LED adalah 73,44 dan untuk hasil tes pertama yang diperoleh setelah melakukan kegiatan abdimas dengan rata – rata 75,8 dan tes yang kedua setelah melakukan aktifitas peningkatan gerak lokomotor dengan rata – rata 82,88. Jadi dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan dalam aktifitas gerak lokomotor terhadap siswa sekolah dasar binaan

FIP Ubharajata dengan menggunakan teknologi LED.

4. KESIMPULAN

Dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pendampingan dan Peningkatan Gerak Lokomotor dengan Menggunakan Teknologi Light Emitting Didor (LED) Pada Siswa Sekolah Dasar sudah dapat dilakukan dengan baik selama 16 kali pertemuan dengan hasil pada tes awal 73,44 dan pada tes 1 setelah melakukan kegiatan dengan 7 kali pertemuan

hasilnya 75,8 dan pada tes ke 2 dengan hasil 82,88.

UCAPAN TERIMAKASIH

Jika ada, ucapan terimakasih ditujukan kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

DAFTAR PUSTAKA

- Nuryani R. (2005). Strategi Belajar Mengajar. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sudjana, D. (2012). metode dan teknik pembelajaran partisipasif. Bandung: Nusantara Pres
- Slamet Riyadi. Pemrosesan Informasi Dalam Belajar Gerak, Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 2 Tahun 2011.
- Trianto. 2007. Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek. Jakarta: Prestasi Pustaka