Teaching Implementation Report: Combining Basic Locomotor Movements to Improve Grade V Students' Movement Skills
[Laporan Implementasi Pembelajaran: Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Siswa Kelas V]

Hendra Nawawi[1]), Kemil Wachidah*,[2])
1) Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
2) SDN 104280 Dusun XII, Desa Pulau Gambar, Serba Jadi, Serdang Bedagai, Indonesia
*Email Penulis Korespondensi: kemilwachidah@umsida.ac.id

Abstract. *This report describes the implementation of a Grade V physical education lesson on combinations of fundamental locomotor movements, including walking, running, jumping, and hopping. The lesson responded to heterogeneous motor abilities, limited equipment, and students' reduced attention during lengthy verbal explanations. Two meetings of 35-40 minutes used short demonstrations, practice stations, picture task cards, peer observation, and a simple group relay. Evidence was collected through participation checklists, movement-performance rubrics, observation notes, and exit tickets. The available aggregate record shows that active participation increased from 38% at baseline to 80% in the second meeting, the proportion of students obtaining an exit-ticket score of at least one increased from 50% to 77%, and correct movement technique increased from 40% to 81%. The strongest improvement occurred after students moved from isolated actions to guided movement sequences. Remaining difficulties concerned the transition from running to jumping and maintaining balance during landing. Further implementation should differentiate obstacle levels, provide brief peer feedback, and maintain explicit safety cues.*

Keywords - *locomotor movement; physical education; fundamental movement skills; formative assessment; elementary school*

Abstrak. *Laporan ini mendeskripsikan implementasi pembelajaran PJOK kelas V tentang kombinasi gerak dasar lokomotor yang meliputi berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Pembelajaran dirancang untuk menjawab keragaman kemampuan motorik, keterbatasan alat, serta menurunnya perhatian peserta didik ketika instruksi verbal terlalu panjang. Dua pertemuan selama 35-40 menit menggunakan demonstrasi singkat, stasiun latihan, kartu tugas bergambar, pengamatan teman sebaya, dan estafet kelompok sederhana. Bukti belajar dikumpulkan melalui checklist partisipasi, rubrik praktik gerak, catatan observasi, dan exit ticket. Rekap agregat yang tersedia menunjukkan bahwa partisipasi aktif meningkat dari 38% pada kondisi awal menjadi 80% pada pertemuan kedua, proporsi peserta didik dengan skor exit ticket minimal satu meningkat dari 50% menjadi 77%, dan ketepatan teknik meningkat dari 40% menjadi 81%. Peningkatan paling jelas muncul setelah latihan gerak tunggal dikembangkan menjadi rangkaian berpanduan. Kesulitan yang masih tampak adalah transisi lari ke lompat dan keseimbangan saat mendarat. Implementasi berikutnya perlu membedakan tingkat rintangan, memperkuat umpan balik teman sebaya, dan mempertahankan instruksi keselamatan yang eksplisit.*

Kata Kunci - *gerak lokomotor; PJOK; keterampilan gerak dasar; asesmen formatif; sekolah dasar*

I. KONTEKS DAN TUJUAN

Pembelajaran dilaksanakan pada mata pelajaran PJOK kelas V di SDN 104280 Dusun XII, Desa Pulau Gambar. Kemampuan motorik dan kebugaran peserta didik beragam. Sebagian besar menyukai aktivitas fisik, tetapi mudah kehilangan fokus jika penjelasan berlangsung panjang. Lapangan dan alat bantu juga terbatas, sehingga aktivitas perlu aman, ringkas, dan dapat dilakukan bergiliran.

Keterampilan gerak fundamental tidak cukup hanya menunggu kematangan; keterampilan tersebut perlu dipelajari, dipraktikkan, dan diperkuat melalui intervensi yang terstruktur [1], [2]. Karena itu, pembelajaran menggunakan lintasan sederhana, simpai, tali, kartu tugas, dan demonstrasi singkat. Rancangan juga mengacu pada prinsip bahwa pembelajaran PJOK perlu memberi kesempatan praktik yang cukup, urutan kesulitan yang bertahap, serta umpan balik yang dapat langsung digunakan peserta didik [3].

A. Tujuan Implementasi

1. Sedikitnya 75% peserta didik mampu menjelaskan pengertian jalan, lari, lompat, dan loncat dengan kata-kata sendiri.
2. Sedikitnya 75% peserta didik mampu melakukan kombinasi dua gerak dengan benar pada tiga dari

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

empat percobaan.

3. Sedikitnya 80% peserta didik mampu mengenali unsur awalan, tumpuan, dan pendaratan.
4. Sedikitnya 75% peserta didik berpartisipasi aktif dalam latihan berpasangan atau kelompok.
5. Sedikitnya 70% peserta didik mampu mendemonstrasikan satu rangkaian gerak secara lancar.
6.

II. RENCANA PEMBELAJARAN

Area latihan disusun menjadi lintasan 10-15 meter dengan cone, simpai, dan tali. Kartu tugas bergambar membantu peserta didik mengikuti urutan gerak tanpa harus menunggu instruksi berulang. Guru menyiapkan peluit, stopwatch, lembar pengamatan, checklist partisipasi, exit ticket, dan rubrik praktik gerak.

Tabel 1. Rencana dua pertemuan pembelajaran

Pertemuan	Tahap dan Waktu	Aktivitas Utama
1	Pembuka (5 menit)	Salam, presensi, pemanasan dinamis, dan apersepsi melalui permainan sehari-hari.
1	Demonstrasi (5 menit)	Guru memperagakan jalan, lari, lompat, dan loncat serta menjelaskan awalan, tumpuan, dan pendaratan.
1	Eksplorasi (15 menit)	Kelompok berlatih jalan-lari pada lintasan dan melompat melewati simpai sambil mengisi lembar pengamatan.
1	Diskusi dan penutup (10 menit)	Perwakilan mendemonstrasikan gerak dan kelas mengidentifikasi kesulitan teknik.
2	Penguatan (15 menit)	Pemanasan singkat dan latihan rangkaian jalan-lari-lompat-loncat berpanduan.
2	Tantangan (10 menit)	Estafet kelompok menggunakan kombinasi gerak dengan aturan keselamatan sederhana.
2	Refleksi dan penutup (10 menit)	Exit ticket, pendinginan, umpan balik, dan tugas praktik sederhana di rumah.

Rencana asesmen dibuat singkat agar tidak mengurangi waktu bergerak. Checklist mengukur kehadiran, kontribusi, aktivitas gerak, dan pengisian lembar pengamatan. Rubrik praktik menilai urutan gerak, ketepatan teknik, serta partisipasi pada skala 0-2. Exit ticket memeriksa pemahaman urutan dan kemampuan peserta didik mengenali gerak yang paling dikuasai. Asesmen formatif yang terintegrasi dalam aktivitas memberi data cepat untuk menyesuaikan latihan [5].

III. IMPLEMENTASI

A. Pertemuan Pertama

Guru membuka kegiatan dengan pemanasan dinamis dan pertanyaan tentang gerak yang digunakan saat kejar-kejaran atau lompat tali. Setelah demonstrasi, peserta didik berlatih dalam kelompok kecil. Guru menempatkan cone dan simpai dengan jarak yang cukup, memeriksa permukaan lapangan, dan menegaskan aturan antre serta pendaratan aman. Peserta didik mengamati teman dan mencatat jenis gerak, jumlah pengulangan berhasil, serta kesulitan yang terlihat.

B. Pertemuan Kedua

Latihan dimulai dengan pengulangan singkat hasil pertemuan pertama. Jarak lintasan dan tinggi rintangan disesuaikan menurut kesiapan kelompok. Peserta didik kemudian melakukan rangkaian jalan-lari-lompat-loncat dan mengikuti estafet kelompok. Guru memberi aba-aba singkat dan umpan balik spesifik, misalnya memperpendek langkah sebelum tumpuan atau menekuk lutut saat mendarat. Umpan balik yang berorientasi pada tugas membantu peserta didik mengetahui bagian gerak yang harus diperbaiki [6].

C. Penyesuaian Pelaksanaan

Bagi peserta didik yang belum stabil, guru memperpendek lintasan, menurunkan rintangan, dan memecah rangkaian menjadi dua gerak. Peserta didik yang lebih siap memperoleh variasi tiga atau empat gerak. Instruksi verbal dibatasi menjadi satu atau dua fokus teknik pada setiap putaran agar beban informasi tidak berlebihan [4].

V. PENILAIAN DAN RINGKASAN HASIL

Hasil berikut berasal dari rekap agregat yang tersedia pada dokumen implementasi. Data digunakan sebagai gambaran perkembangan kelas dari kondisi awal ke dua pertemuan. Karena laporan tidak mencantumkan jumlah peserta didik secara rinci, interpretasi difokuskan pada perubahan persentase, bukan analisis statistik individual.

Tabel 2. Perkembangan indikator kelas

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

Indikator	Kondisi Awal	Pertemuan 1	Pertemuan 2
Partisipasi aktif	38%	55%	80%
Exit ticket skor ≥1	50%	64%	77%
Ketepatan teknik gerak	40%	62%	81%

Ketiga indikator menunjukkan peningkatan bertahap. Partisipasi aktif melampaui target 75% pada pertemuan kedua. Ketepatan teknik juga mencapai 81%, menunjukkan bahwa kombinasi demonstrasi, latihan berulang, dan aktivitas kelompok membantu peserta didik memperbaiki performa. Exit ticket mencapai 77%, tetapi masih lebih rendah daripada partisipasi dan teknik. Artinya, sebagian peserta didik dapat melakukan gerak namun belum sepenuhnya mampu menjelaskan urutan atau unsur gerak secara verbal. Kesulitan utama yang tercatat adalah koordinasi saat transisi lari ke lompat dan keseimbangan ketika mendarat.

VI. REFLEKSI SINGKAT DAN RENCANA PERBAIKAN

Rangkaian latihan bertahap membantu peserta didik berpindah dari gerak tunggal ke kombinasi gerak. Kartu tugas dan stasiun latihan mengurangi ketergantungan pada instruksi panjang, sedangkan exit ticket memberi gambaran cepat tentang pemahaman masing-masing peserta didik. Namun, variasi kemampuan motorik menuntut diferensiasi rintangan dan waktu latihan yang lebih konsisten.

- Menyediakan tiga tingkat rintangan agar peserta didik dapat memilih tantangan yang aman dan sesuai kesiapan.
- Menambahkan peer-check selama 3-5 menit dengan dua fokus: tumpuan dan pendaratan.
- Menyusun bank umpan balik visual yang berisi contoh gerak benar dan kesalahan umum.
- Memisahkan skor pemahaman, teknik, dan partisipasi agar perkembangan setiap aspek lebih mudah dianalisis.
- Mengulang pengukuran pada pertemuan berikutnya untuk memastikan peningkatan tidak hanya bersifat sesaat.

VII. ETIKA DAN PRIVASI

Data penilaian direkap secara agregat tanpa nama, NISN, atau foto peserta didik. Pelaksanaan dan penggunaan data untuk laporan memperoleh izin dari pihak sekolah. Kegiatan dirancang sesuai kemampuan fisik peserta didik, menggunakan alat yang aman, memberikan waktu pemanasan dan pendinginan, serta menghentikan aktivitas apabila muncul risiko cedera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah dan rekan guru SDN 104280 Dusun XII, Desa Pulau Gambar, peserta didik kelas V, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, serta pihak lain yang mendukung pelaksanaan dan dokumentasi pembelajaran.

REFERENSI

[1] D. L. Gallahue, J. C. Ozmun, and J. D. Goodway, Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults, 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill, 2012.

[2] S. W. Logan, L. E. Robinson, A. E. Wilson, and W. A. Lucas, "Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children," Child: Care, Health and Development, vol. 38, no. 3, pp. 305-315, 2012, doi: 10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x.

[3] SHAPE America, National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.

[4] National Research Council, How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School, Expanded ed. Washington, DC: National Academies Press, 2000, doi: 10.17226/9853.

[5] P. Black and D. Wiliam, "Assessment and classroom learning," Assessment in Education: Principles, Policy & Practice, vol. 5, no. 1, pp. 7-74, 1998, doi: 10.1080/0969595980050102.

[6] J. Hattie and H. Timperley, "The power of feedback," Review of Educational Research, vol. 77, no. 1, pp. 81-112, 2007, doi: 10.3102/003465430298487.

Conflict of Interest Statement:
The author declares that the teaching implementation report was prepared in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.
Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..