



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalmuri@upmk.ac.id



Pengenalan Gerak Non Lokomotor Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar

Introduction to non- locomotor movements in elementary school students

Naufal Pramuditya Ardhana¹, Nur Annisa Putri², Daffa Zidane Alfareza³, Mega Widya Putri⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: putriannisaa123@gmail.com¹, naufaladhit123@gmail.com², zidanealfareza130@gmail.com³, megawidyaputri@umpp.ac.id⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (November) (2023)

Disetujui (Juni) (2024)

Dipublikasikan (Juli) (2024)

Keywords:

Gerak non lokomotor

Abstrak

Artikel pengabdian pada siswa siswi sekolah dasar melalui pengenalan gerak non lokomotor bermitra dengan siswa siswi sekolah dasar yang berlokasi di SDN 03 kedungwuni dusun Gembong Gang Beringin 1 No.23 kedungwuni kecamatan kedungwuni, terdapat 7 siswi dan 11 siswa yang mengikuti kegiatan ini.

Program yang di lakukan bersama mitra adalah pengenalan gerak non lokomotor.metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama, kegiatan pengabdian ini di berikan sebanyak 1 kali pertemuan dalam waktu 2 jam, pengabdian ini di laksanakan pada hari jum'at 17 november 2023 pada pukul 07:00 WIB sd 09:00 WIB di halaman sekolah dasar SDN 03 Kedungwuni.

Hasil yang di capai dari kegiatan ini adalah para siswa siwi memiliki gerak non lokomotor yang lebih baik.

Abstract

Article of service to elementary school students through the introduction of non-locomotor movement in partnership with elementary school students located at SDN 03 Kedungwuni, Gembong Gang Beringin 1 No. 23 Kedungwuni sub-district, Kedungwuni, there were 7 female students and 11 students who took part in this activity.

The program carried out with partners is the introduction of non-locomotor movement. The method of implementing this activity is carried out by mutual agreement, this service activity is given in 1 meeting within 2 hours, this service will be carried out on Friday 17 November 2023 at 07:00 WIB to 09:00 WIB in the elementary school yard of SDN 03 Kedungwuni.

The results achieved from this activity were that the female students had better non-locomotor movements.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya. Aktivitas fisik adalah Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

Menurut Roji dan Yulianti (2014) pendidikan jasmani mengandung makna “pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik”. Berdasarkan penjabaran di atas dapat di simpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik pada pengenalan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh siswa SD, Pembelajaran gerak dasar merupakan pembelajaran yang penting dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan karena dalam pembelajaran ini peserta didik diajarkan mengenai gerak dasar yang berkaitan dengan tugas sehari-hari, seperti Jalan Lompat dan Lempar.

Pembelajaran Gerak Dasar melalui permainan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. karena dalam permainan siswa dapat belajar secara langsung dengan praktik langsung gerak dasar dalam permainan serta mengenal sikap sikap dalam permainan, Pembelajaran gerak dasar melalui permainan diawali dengan melakukan pemanasan seperti permainan kata kunci atau estafet bola yang mengharuskan siswa melakukan gerakan membungkuk atau meliukan badan mengoper kekiri ataupun kekanan.

Gerak non lokomotor menjadi salah satu keterampilan yang perlu diajarkan kepada

anak demi perkembangan fisik yang lebih prima di masa depan. Membiasakan anak dengan latihan membuat tubuhnya lebih siap dalam beraktivitas.

Menurut Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra (2000) gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memakai kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan merenggang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat, memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

Berikut beberapa manfaat gerakan non lokomotor.

1. Membuat tubuh jadi lebih lentur.
2. Membantu otot untuk lebih rileks.
3. Melatih kelincahan dan ketangkasan
4. Melatih keterampilan dan keberanian

METODE

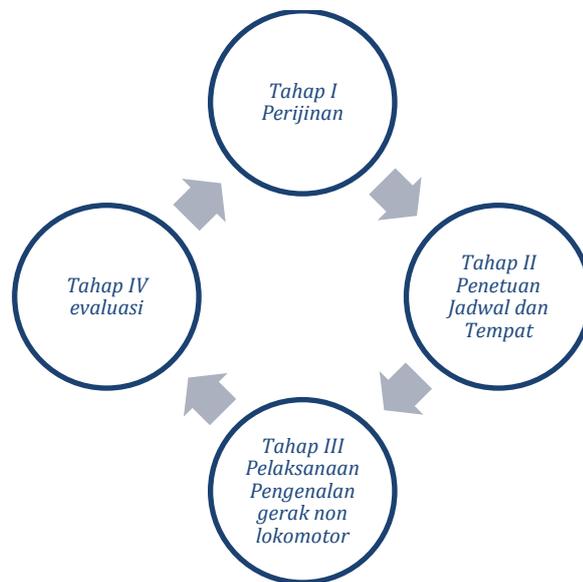
Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan praktek langsung. Subyek dalam pengabdian ini adalah murid kelas 6 SDN 03 Kedungwuni.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari jum'at, 17 November 2023 di SDN 3 Kedungwuni.

Mahasiswa UMPP dan guru SDN 3 Kedungwuni saling bekerja sama untuk terlaksanakannya kegiatan ini.

Adapun rincian kegiatan pengabdian ini dimulai dari tahap I yaitu berupa permohonan izin kepada Kepala Sekolah SDN 3 Kedungwuni, tahap II berupa penentuan waktu kegiatan, tahap III berupa pelaksanaan kegiatan pengenalan gerak non lokomotor,

Tahap IV berupa evaluasi kegiatan pengenalan gerak non lokomotor dan pelaporan hasil kegiatan kepada dosen pengampu.



Gambar 1. Diagram Proses Pengabdian

HASIL

Pengabdian ini di berikan kepada para siswa-siswi sekolah dasar dengan melaksanakan pengenalan gerak non lokomotor, pengabdian ini bermitra di SDN 03 kedungwuni dusun Gembong Gang Beringin 1 No.23 kedungwuni kecamatan kedungwuni

Terdapat 11 siswa dan 7 siswi yang mengikuti program pengabdian ini.

Hasil yang di capai dari kegiatan ini yaitu:

1. Mengembangkan gerak lentur pada siswa maupun siswi

2. mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak

3. Para siswa siswi yang terlibat akan berkembang kelenturanya

4. meningkatkan keceriaan para siswa siswi.

Kegiatan pengabdian ini di laksanakan oleh kelompok 7 yang beranggotakan 3 orang dan berlangsung selama 1hari.



Gambar 2-5 pemberian gerak non lokomotor dengan permainan

DISKUSI

kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengenalan gerak non lokomotor bagi siswa - siswi SDN 03 Kedungwuni untuk meningkatkan kompetensi siswa-siswi dalam melakukan aktivitas gerak dengan menggunakan pengenalan gerak non lokomotor, yang pada akhirnya dapat meningkatkan konsentrasi serta semangat belajar siswa maupun siswi melalui permainan yang menuju pada gerak non lokomotor sebagai media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gerak serta karakteristik siswa sekolah dasar.

Hal ini Juga dapat menambah minat gerak para siswa siswi agar mengurangi kebiasaan siswa siswi SD yang sering menggunakan Hp.

kegiatan pengenalan gerak non lokomotor dengan permainan yaitu permainan estafet bola dan permainan kata kunci yang menuju pada konsentrasi serta ketepatan gerak.pengenalan gerak ini kami lakukan untuk menambah semangat belajar siswa siswi SDN 03 Kedungwuni sebelum memulai pembelajaran..

Karakteristik siswa sekolah dasar cenderung senang bermain, bergerak, bekerja dengan kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Desmita, 2009). Sukses atau berhasilnya sebuah pembelajaran yang dilaksanakan bergantung pada profesionalitas guru, kualitas peserta didik, dan juga kompetensi yang dimiliki guru dalam melakukan transfer ilmu pengetahuan kepada siswa serta adanya sarana prasarana atau fasilitas pendukung .

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan kajian teoritik di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui permainan pembelajaran gerak dasar lebih menyenangkan, karena Permainan merupakan alat untuk menyalurkan keinginan-keinginan

dan kehendaknya dengan aman serta dapat membangkitkan kecerdasan dan keberanian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah serta Guru guru SDN 3 Kedungwuni yang telah mendukung jalannya kegiatan pengenalan gerak non lokomotor, serta siswa-siswi yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Roji dan Yulianti 2014 Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII Jakarta : Pusat Kurikulum dan Pembukuan Kemendikbud.

Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak.* Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.

Desmita.2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung : PT Remaja Rosdakarya