

MATERI MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN (MGMP) PJOK

Kombinasi Gerak Dasar dan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Motorik Siswa

I. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah bukan hanya sekadar aktivitas fisik rutin, melainkan sarana krusial untuk mengembangkan kemampuan motorik anak sejak dini. Kemampuan motorik yang baik menjadi landasan bagi anak untuk beraktivitas sehari-hari, berolahraga, serta mendukung perkembangan kognitif dan sosial mereka. Namun, di era digital ini, tantangan guru PJOK semakin besar akibat fenomena *sedentary lifestyle* (kurang gerak) pada anak-anak yang lebih sering berinteraksi dengan gawai.

Untuk mengatasi hal tersebut, integrasi antara **kombinasi gerak dasar** dan **permainan tradisional** hadir sebagai solusi pembelajaran yang bermakna, menyenangkan, dan efektif. Pembelajaran ini tidak hanya merangsang aspek fisik-motorik, tetapi juga melestarikan warisan budaya bangsa serta membangun karakter kerja sama antarsiswa.

II. Konsep Gerak Dasar dalam PJOK

Gerak dasar merupakan fondasi dari seluruh aktivitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks. Secara umum, gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori utama:

- **Gerak Lokomotor:** Gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat dari satu titik ke titik lain. Contoh: berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan memanjat.
- **Gerak Non-Lokomotor:** Gerakan yang dilakukan di tempat tanpa adanya perpindahan posisi tubuh yang berarti. Contoh: menekuk lutut, membungkuk, memutar pinggang, dan meregangkan otot.
- **Gerak Manipulatif:** Gerakan yang melibatkan penguasaan terhadap suatu objek atau alat di luar tubuh. Contoh: melempar bola, menangkap, menendang, memukul, dan memantulkan bola.

III. Permainan Tradisional sebagai Media Stimulasi Motorik

Permainan tradisional kaya akan nilai pedagogis dan variasi gerakan. Dibandingkan latihan olahraga konvensional yang cenderung monoton, permainan tradisional mengemas latihan fisik dalam bentuk kompetisi dan kerja sama kelompok yang seru. Secara motorik, permainan ini melatih kelincahan (agility), keseimbangan (balance), koordinasi mata-tangan-kaki, serta daya tahan (endurance).

IV. Strategi Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Tradisional

Berikut adalah bentuk implementasi konkret gabungan gerak dasar ke dalam beberapa permainan tradisional nusantara yang populer:

1. Permainan Gobak Sodor (Hadangan)

Fokus Motorik: Kelincahan, Kecepatan, Koordinasi, dan Keseimbangan Dinamis.

Kombinasi Gerak dasar: Lokomotor (berlari cepat ke depan, melangkah ke samping kanan-kiri) + Non-Lokomotor (menekuk lutut untuk merendahkan pusat gravitasi tubuh, mengayunkan tangan untuk mengecoh lawan).

Cara Modifikasi Pembelajaran: Guru dapat memperluas lapangan atau menambah jumlah garis rintangan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi siswa.

2. Permainan Engklek (Sunda Manda)

Fokus Motorik: Keseimbangan Statis dan Dinamis, Kekuatan Tungkai, serta Akurasi.

Kombinasi Gerak dasar: Lokomotor (meloncat dengan satu kaki dari satu petak ke petak lain) + Manipulatif (melempar gaco/pecahan genteng tepat ke dalam petak sasaran) + Non-Lokomotor (membungkuk untuk mengambil gaco dengan satu kaki tetap bertumpu menjaga keseimbangan).

3. Permainan Boy-Boyan (Pecah Piring)

Fokus Motorik: Koordinasi Mata-Tangan, Kecepatan Reaksi, dan Kelenturan.

Kombinasi Gerak dasar: Manipulatif (melempar bola untuk meruntuhkan menara pecahan genteng/sandal, menangkap bola) + Lokomotor (berlari menyelamatkan diri atau mengejar lawan) + Non-Lokomotor (menghindar dengan meliukkan badan dari lemparan bola lawan).

V. Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (Praktik di Lapangan)

Agar pembelajaran terstruktur dengan baik, guru PJOK disarankan mengikuti tahapan berikut dalam setiap sesi:

Fase Kegiatan	Uraian Aktivitas	Durasi Waktu
Pendahuluan	- Berbaris, berdoa, dan presensi. - Apersepsi materi gerak dasar. - Pemanasan dinamis dikemas dalam bentuk permainan kecil (misal: menjala ikan).	10 - 15 Menit
Inti	- Penjelasan aturan modifikasi permainan tradisional (misal: Gobak Sodor/Engklek). - Pembagian kelompok secara adil. - Pelaksanaan permainan dengan pengawasan	45 - 50 Menit

	penuh guru untuk memastikan aspek motorik dan keselamatan.	
Penutup	• Pendinginan (cooling down) secara berpasangan/relaksasi otot. • Evaluasi dan refleksi pembelajaran (menanyakan gerakan apa yang paling menantang). • Berdoa dan pembubaran.	10 Menit

VI. Kesimpulan

Kombinasi gerak dasar melalui permainan tradisional terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa secara holistik. Proses belajar menjadi aktif dan adaptif karena siswa tidak merasa sedang dipaksa berlatih fisik, melainkan sedang bermain. Bagi guru PJOK, metode ini menjadi media kreatif untuk menciptakan atmosfer kelas yang ceria sekaligus menanamkan karakter positif dan kecintaan terhadap budaya lokal.

MATERI MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN (MGMP) PJOK

Kombinasi Gerak Dasar & Permainan Tradisional

Meningkatkan kemampuan motorik siswa melalui pendekatan budaya yang menyenangkan dan aktif.

PENDAHULUAN

Tantangan & Urgensi Pembelajaran PJOK



Fenomena Sedentary Lifestyle

Anak-anak kurang gerak karena lebih sering berinteraksi dengan gawai digital.



Solusi Permainan Tradisional

Integrasi gerak dasar dan budaya bangsa yang bermakna dan menyenangkan.

TEORI DASAR

Tiga Kategori Utama Gerak Dasar

Kategori 01

Lokomotor

Perpindahan tempat dari satu titik ke titik lain. Contoh: Berjalan, berlari, melompat.

Kategori 02

Non-Lokomotor

Gerakan di tempat tanpa perpindahan posisi tubuh. Contoh: Menekuk, memutar, meregang.

Kategori 03

Manipulatif

Penguasaan objek atau alat di luar tubuh. Contoh: Melempar, menangkap, menendang bola.

Keunggulan Permainan Tradisional

- ✓ **Kompetisi & Kerja Sama**
Mengemas latihan fisik dalam bentuk permainan kelompok yang seru.
- ✓ **Aspek Motorik Holistik**
Melatih kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan tubuh.
- ✓ **Pelestarian Budaya**
Mengenalkan warisan luhur bangsa sejak bangku sekolah.



IMPLEMENTASI LAPANGAN

1. Permainan Gobak Sodor (Hadangan)

Fokus Motorik

Kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan dinamis.

Kombinasi Gerak Dasar

Lokomotor (berlari cepat/samping) + Non-Lokomotor (menekuk lutut & mengayun tangan).

Modifikasi Pembelajaran

Memperluas lapangan atau menambah garis rintangan untuk daya tahan kardiorespirasi.



2. Permainan Engklek (Sunda Manda)



Fokus Motorik

Keseimbangan statis & dinamis, kekuatan tungkai, serta akurasi.

Kombinasi Gerak Dasar

Lokomotor (meloncat satu kaki) + Manipulatif (melempar gaco) + Non-Lokomotor (membungkuk).

IMPLEMENTASI LAPANGAN

3. Permainan Boy-Boyan (Pecah Piring)

Fokus Motorik

Koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, dan kelenturan.

Kombinasi Gerak Dasar

Manipulatif (melempar bola) + Lokomotor (berlari menyelamatkan diri) + Non-Lokomotor (menghindar).



STRUKTUR PEMBELAJARAN

Rancangan Pelaksanaan Praktik

10 – 15 Menit

Pendahuluan

Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi gerak dasar, dan pemanasan dinamis permainan kecil.

45 – 50 Menit

Kegiatan Inti

Penjelasan aturan modifikasi permainan, pembagian kelompok, dan praktik permainan dengan pengawasan.

10 Menit

Penutup

Pendinginan relaksasi otot, evaluasi & refleksi pembelajaran, berdoa serta pembubaran.

KESIMPULAN

Pembelajaran Aktif, Adaptif, & Berbudaya

Kombinasi gerak dasar melalui permainan tradisional menciptakan atmosfer kelas yang ceria sekaligus menanamkan karakter positif dan kecintaan pada budaya lokal.

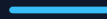


Image Sources



https://sonobudoyo.jogjaprov.go.id/resource/uploads/img/news/thumbnail_Gobak_Sodor,_Permainan_Tradisional_yang_Melatih_Kekompakan_dan_Kelincahan.jpg
Source: sonobudoyo.jogjaprov.go.id



https://blogger.googleusercontent.com/img/b/R29vZ2xl/AVvXsEhCOPaRGk6JQGssptVrhhKaDlG40oROTyGq6CWIS-J2m4rrEWfXX6UsPwc9sFsXTapG7hfcJc_uEegbJQXNED4TuAJcR5ApJUiczXlr_XCM9F_7vrb4PJ5KvbfDXi7xTUG3-Zs8nvNjL_J00pYHVp9EUOWjy0v3OINQJsANJh6GRVrOWL2YxX70ukH9cgd/s1280/WhatsApp%20Image%202025-02-21%20at%2014.30.58_8e321a5c.jpg
Source: www.infobanyumas.com



<https://i.ytimg.com/vi/0LeORa1KHGz/maxresdefault.jpg>
Source: www.youtube.com