



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Pengaruh Latihan Gerak Dasar Manipulatif Untuk Meningkatkan Kebugaran Anak Usia 7-10 Tahun

Anak Agung Ngurah Budiadnyana¹, Anak Agung Ngurah Putra Laksana²

¹Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa

²Universitas Pendidikan Ganesha

Diterima 20 September 2024, direvisi 22 September 2024, diterbitkan 23 September 2024

e-mail: Budiadnyanaagung@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang tua yang memiliki anak sekolah dasar pasti menginginkan anaknya memiliki kesehatan fisik dan kebugaran dalam tahap tumbuh kembang anak maka dari itu dengan anak sehat fisik bisa mencapai pendidikan yang maksimal agar siap menghadapi beberapa hal yang tidak diinginkan. Oleh sebab itu, di era digital pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengembangkan aspek dan variasi latihan melalui gerak dasar manipulatif untuk meningkatkan kebugaran anak yang diikuti dengan melibatkan permainan sehingga kesehatan mental anak dengan diiringi menggunakan keterampilan gerak dasar sebagai aktivitasnya. Adapun penelitian ini dilakukan di sekolah Dasar negeri 5 Sukasada Bali dengan total peserta 20 orang. Penelitian ini dilakukan dengan melihat indikator yakni gerak manipulatif, dengan menggunakan tes TKJI serta analisis yang dilakukan dengan menggunakan Uji-t. Uji signifikan untuk melihat keefektifan model ini adalah uji-t, dan t-hitung adalah = 3,282, dan $df = 31$ serta nilai sig atau p-value = 0,003 lebih kecil dari 0,05. hasil ini, dapat di simpulkan menolak H_0 . Jadi disimpulkan penelitian ini menunjukan adanya peningkatan kebugaran setelah dilakukan perlakuan melalui bentuk latihan gerak dasar manipulatif pada kualitas latihan antara kelompok yang tidak di beri treatment dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen yang lebih efektif dibandingkan dengan anak kelompok kontrol yaitu model pembelajaran yang konvensional untuk anak SD.

Kata Kunci : Gerak Dasar Manipulatif; Kebugaran Anak

ABSTRACT

Every parent who has elementary school children definitely wants their children to have physical health and fitness at the child's growth and development stage, therefore, with physically healthy children, they can achieve maximum education, so they are ready to face some undesirable things. Therefore, in the digital era, this research was carried out by developing aspects and variations of exercises through basic manipulative movements to improve children's fitness, followed by involving games. So that children's mental health goes out using basic movement skills as activities. So that they not only concentrate on increasing fitness but also good and correct basic movement skills. This research was conducted at Sukasada 5 Elementary School, Bali with 20 participants. This research was carried out by looking at movement indicators, namely Manipulative, using TKJI technology and analysis carried out using the t-test. The significant test to see the effectiveness of this model is the t-test, and the t-count is = 3.282, and $df = 31$ and the sig value or p-value = 0.003 is smaller than 0.05. This result can be concluded to reject H_0 . So the conclusion is. Thus, this research shows that there is an increase in fitness after treatment through the form of basic manipulative movement training and then differences in the quality of training between the group that was not given treatment and the experimental group. The experimental group was more effective than the control group of children, namely the conventional learning model for elementary school children.

Keywords: Basic Manipulative Movements; Kids Fitness

I. PENDAHULUAN

Perkembangan anak dalam keterampilan bergerak khususnya dalam gerak dasar dan kebugaran merupakan sesuatu yang sangat penting apa lagi anak sudah memasuki usia sekolah dasar dan tumbuh kembang anak . Dalam Usia ini anak-anak harus selalu aktif secara fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dan juga dapat mengurangi risiko Obesitas yang berlebihan, penyakit kardiovaskular, gangguan tinggi badan anak dan diabetes dan lain sabagaian , serta manfaat psikologis dan emosional yang baik dalam tumbuh kembang, Semua anak usia 7 - 10 tahun harus mampu mampu mengembangkan gerak gerak dasar. Karena gerak dasar merupakan gerak yang akan mendasari semua awalan dari semua kegiatan olah raga dan jika gerak dasar yang dilakukan terus-menerus oleh anak dan berulang ulang maka akan menjadi kebiasaan serta menjadi dasar dari pengalaman gerak anak .

Gerak Dasar merupakan Gerak yang di lakukan Anak yang dilakukan secara efisien dan efektif Adapun beberapa factor yang mempengaruhi gerak dasar anak yaitu berdasarkan:

- 1) Proses perkembangan otot dan saraf anak sangat dipengaruhi oleh genetic atau keturunan

- 2) Penyebab dari gerak yang sering di lakukan sehari hari atau kebiasaan sebelumnya;
- 3) Pengalaman gerak yang sering di lakukan saat ini
- 4) Gerak yang digambarkan atau dicontohkan dalam kehidupan sehari hari Anak.

Dari beberapa uraian di atas adalah factor yang mempengaruhi gerak dasar anak , maka jadi itu perlu di ketahuin dalam gerak dasar terdapat 3 macam gerak dasar adalah sebagai berikut.

- 1) Gerak Dasar Lokomotor adalah gerakan anak yang berpindah pindah tempat dari tempat 1 ke tempat lainnya seperti meloncat, berlari, Melompat dan berjalan.
- 2) Gerak Dasar non-lokomotor adalah gerakan yang diam atau tidak berpindah tempat contohnya membungkuk mendorong, menarik, dll.
- 3) Gerak dasar Manipulatif adalah Gerakan kombinasi bisa diam di tempat atau berpindah tempat yang menggunakan alat atau benda seperti melempar bola, menangkap bola memendak dll.

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi masa kebugaran anak-anak dengan aktivitas motorik. Seringkali gerakan dasar anak dibedakan antara gerakan kasar dan halus. Gerak halus memerlukan kecerdikan dan ketelitian, sementara gerak kasar melibatkan seluruh anggota tubuh dalam kegiatan yang melibatkan perpindahan tempat. Banyak gerakan anak mengandung gerakan halus dan kasar. Misalnya, untuk anak bisa melempar bola diperlukan koordinasi gerakan yang tepat.

Pada sebelum memasuki usia sekolah dasar, anak-anak biasanya sudah dapat mengendalikan gerakan kasar seperti berjalan, melompat, dan berlari yang melibatkan beberapa bagian tubuh yang bisa digunakan. Setelah anak masuk usia sekolah dasar, terjadi perkembangan signifikan dalam pengendalian koordinasi gerakannya. Hal ini melibatkan beberapa kelompok otot yang biasanya lebih kecil untuk berbagai aktivitas seperti melempar, menggenggam, menangkap bola, menggunakan alat-alat, dan menulis. Anak-anak akan merasa senang dan tertantang jika diberi kesempatan untuk menunjukkan keterampilan mereka. Tujuan akhir dalam mempelajari gerakan Dasar adalah agar anak dapat melaksanakan gerakan dengan efisiensi dan efektivitas.

Gerakan-gerakan dasar tidak akan mencapai potensi maksimalnya jika tidak dilakukan dalam lingkungan yang mendukung dan memberi semangat. Pembelajaran gerak dasar yang memadai pada anak sangat diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Keterampilan belajar motorik mengacu pada anak secara aktif melakukan gerakan-gerakan dasar yang diperlukan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran motorik

dasar. Sementara itu, beberapa alasan menunjukkan bahwa anak yang tidak mendapat pelatihan gerak dasar sejak dini dapat mengakibatkan anak mengalami gangguan fisik, gerak anak dan masalah kesehatan mental.

Gerak Dasar Manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerakan dasar yang melibatkan penggunaan perlengkapan atau alat, serta gerakan yang dilakukan oleh anak saat mempelajari berbagai objek. Gerak manipulatif adalah keterampilan dasar anak yang melibatkan gerakan tangan dan kaki lebih banyak. Bagian tubuh lain juga dapat digunakan saat melakukan gerakan ini. Keahlian gerak manipulatif sangat disarankan saat anak sedang dalam masa pertumbuhan, karena hal ini dapat mendukung pengembangan gerak dasar pada anak-anak.

Menurut KBBI kata Manipulatif bersifat manipulasi, berarti Kata ‘Manipulasi’ dalam merupakan sebuah tindakan atau Gerakan dengan tangan atau kaki dengan menggunakan alat dengan cara yang baik, benar dan terampil. Manipulatif adalah kemampuan motorik yang dikuasai oleh setiap anak sepanjang kehidupan dan perkembangannya. Oleh karena itu, anak-anak yang sedang mengalami masa perkembangan atau pertumbuhan memerlukan pengawasan terstruktur dari orang dewasa.

Berikut adalah langkah-langkah yang perlu diikuti untuk menyelesaikan tugas ini: Meningkatkan kemampuan dalam menangkap, mengumpulkan, dan mengambil informasi. No additional detail provided. Bergerak secara bersamaan: membawa dan memantul-mantulkan bola (dribbling)

Contoh Gerak Manipulatif

Beberapa contoh gerak dasar manipulative anak yaitu melempar tangkap memukul dan menendang Adapun sedikit penjelasan tentang contoh gerak dasar:

- I. Melempar adalah gerak dasar yang Secara sederhana, yang menggunakan dua tangan untuk melempar benda atau objek ke arah tertentu, , mengayunkannya ke arah tertentu, dan kemudian dilemparkan. Gerak dasar melempar objek ini perlu kekuatan tangan dan lengan serta koordinasi anggota tubuh, seperti jari dan lengan yang akan digunakan membebaskan objek yang dipegang pada saat yang benar..
- II. Memukul: Memukul adalah contoh gerak manipulatif selanjutnya. Di sisi lain, memukul juga dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan atau perlengkapan untuk meningkatkan dorongan pada sesuatu objek. Menggunakan barang bergerak, seperti bola, biasanya digunakan untuk melatih gerakan

manipulatif memukul. Nanti, bola ini akan dipukul dengan tongkat. Kemampuan gerakan ini sangat penting untuk menang dalam permainan kasti.

- III. Menangkap: gerak dasar yang Sangat sederhana, yang menggunakan dua tangan untuk menangkap benda atau objek ke arah tertentu, fokus ke arah objek yang di lempar, dan kemudian ditangkap. Gerak dasar menangkap objek ini perlu fokus kekuatan tangan dan lengan serta koordinasi anggota tubuh.
- IV. Menggiring: Ini adalah contoh gerak manipulatif berikutnya. menggiring adalah gerak dasar anak membawa suatu benda atau objek ke arah tertentu dengan menggunakan kaki kiri atau kaki kanan atau juga bisa menggunakan kedua tangan. Gerakan ini juga membutuhkan banyak koordinasi anggota tubuh yang baik antara kaki, mata juga tangan. contohnya adalah saat bermain sepak bola, orang menggiring bola dengan kaki, tetapi saat bermain bola basket, orang menggunakan tangan untuk menggiring bola dengan cara yang dipantulkan ke lantai. Dalam hal ini, menggiring dilakukan dengan menggunakan tangan. Menggelindingkan adalah contoh gerak manipulatif terakhir.

Mengembangkan kebugaran anak merupakan salah satu hal yang wajib dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan anak. In a logical manner, teachers play a significant role in motivating students to be physically active, thus improving their fitness levels. Sebagai pendidik, kita harus selalu berinovasi dan kreatif sebanyak mungkin untuk meningkatkan kebugaran anak-anak, terutama untuk anak-anak sekolah dasar yang mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik dasar. Menumbuhkan kebugaran anak-anak merupakan salah satu hal yang wajib dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan anak-anak. Dengan cara yang sangat logis, guru dapat memberikan motivasi kepada siswa untuk bergerak aktif, sehingga guru sebagai pendidik sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran anak-anak. Sebagai pendidik, kita harus terus berinovasi dan kreatif sebanyak mungkin untuk meningkatkan kebugaran anak-anak, terutama anak-anak sekolah dasar yang mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik dasar.

Aktivitas gerak sangat penting bagi anak, baik anak normal maupun anak tuna rungu. Hal ini agar tidak terjadi masalah pada kehidupan dewasanya kelak. Pada anak usia sekolah 7-10 tahun sering disebut sebagai generasi Alpha setelah generasi Z yang lahir di atas tahun 2010. Generasi Alpha ini dicirikan oleh keadaan hidup mereka yang sangat terdampak oleh teknologi digital

Pemanfaatan Gerak dasar Manipulatif sebagai alat pembelajaran di sekolah dasar pada level untuk gerak dasar di Indonesia tidak ada. sehingga penelitian sangat penting untuk mencari perbandingan pembelajaran gerak dasar Manipulatif dengan pembelajaran konvensional pada kali ini pembelajaran dengan perangkat gerak dasar manipulatif diharapkan konsentrasi pembelajaran *penjas* menjadi lebih menarik, efektif, dan fleksibel.

Keterbaharuan penelitian ini experiment ini dengan manipulative pembelajaran manipulative dengan bermain sehingga pembelajaran menjadi menarik kreatif dan menyenangkan.

II. METODE

Metode Penelitian ini yang digunakan adalah Penelitian Kuantitatif *quasi-Experiment* dengan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap. Dengan kata lain, ini merupakan pretest untuk mengevaluasi kemampuan awal siswa. (Sukmadinata, 2010) Langkah selanjutnya kemudian ditangani dengan tujuan untuk mengetahui metode mana yang lebih berpengaruh terhadap Kebugaran Anak.

Tabel1 . Desain Penelitian Rancangan *Two Group Pre Test Post Test Group Desain*

	<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
Kelompok Experimen	O1	X	O2
Kelompok Kontrol	O3	-	O4

Keterangan:

O1 : *Pre tes* Kelompok *Experiment*

X : Pemberian perlakuan Gerak dasar manipulative

O2 : *Post test* Kelompok *Experiment*

O3 : *Pre test* Kelompok Kontrol

O4 : *Postes* Kelompok Kontrol

Subjek penelitian ini di gunakan 20 siswa SD umur 7-10 tahun dimana nantinya akan di bagi menjadi 2 kelompok yang dimana 10 akan menjadi subjek atau kelompok experiment dan 10 orang lagi akan menjadi subjek atau kelompok control dimana. Subjek Experiment akan di berikan perlakuan Latihan gerak dasar Manipulatif dan subjek kontrol tidak di beri perlakuan atau menggunakan Latihan konvensional. Pemilihan subjek dilakukan dengan *purposivesampling*. Sebelum dilakukan peneliti di lakukan *Pretest*. Setelah itu pada kelompok experiment yang di berikan *treatment* dengan akan latih dengan 4 permainan gerak dasar manipulative selama 4 minggu dengan 2 x pertemuan setiap minggu dibulan agustus 2024. Dari hasil tersebut setelah itu dilakukan pengukuran tes Kembali dalam bentuk *posttest*. Terkait dengan pertimbangan saya peneliti terhadap sekolah dasar Instrumen yang di gunakan ialah

instrument yang sudah baku ialah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)(Widiastuti, 2011) Analisis pada penelitian ini menggunakan Uji-t dari catatan gerak anak sekolah dasar yang dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan di situasi yang berbeda dan nilai yang diambil untuk diolah adalah nilai tertinggi dari tiga kali pengulangan tes. Analisis statistik di penelitian ini di gunakan aplikasi SPSS versi 21 dengan tingkat taraf signifikansi yang ditetapkan $P < 0.05$.

III. PEMBAHASAN

Pada Penelitian ini Pengambilan subjek dilakukan pada SDN 5 Sukasada. Latihan Gerak dasar Manipulatif ini di kombinasikan dengan alat yang di costum sendiri oleh peneliti yang di lakukan dengan cara bermain.di harapkan dengan cara ini Latihan gerak dasar menjadi lebih menarik bagi anak .karena anak usia 7-10 adalah anak yang sangat suka bermain

Adapun 4 latihan yang di maksud adalah :

Lompat Pelangi



Pada lompat Pelangi siswa melompati kertas warna warni dengan mengangkat 1 kaki

Bola kelincahan



Pada bola kelincahan siswa mendribel bola sambil melewati count dengan berjalan zigzag

Lompat Keseimbangan



Pada lompat keseimbangan siswa melompati count dengan merentangkan tangan

Melompat ceria



Pada lompat ceria siswa melompati kertas jangan sampai terjatuh

Tabel 2. Analisis t tes Kelompok Eksperimen

Pair	Kategori	Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	post test	3,2	10	0,501
	pre test	2,3	10	0,611

Berdasarkan hasil SPSS analisis descriptive pada data analisis di atas, ada sedikit perbedaan nilai rata-rata kesehatan mental siswa sebelum dengan sudah diberikan perlakuan. Dapat disimpulkan pembelajaran gerak Manipulatif dapat meningkatkan kesehatan mental anak

Tabel 3. Uji Paired Tes Kelompok Kontrol

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	post test	2,506	10	0,510
	pre test	2,379	10	0,501

Berdasarkan paparan hasil di atas, terdapat sedikit berbeda data rata-rata kesehatan mental anak sebelum treatment dan sesudah diberikan perlakuan. Disimpulkan model pembelajaran manipulatif dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar

Tabel 4. Sampel Paired Tes

Kelompok	Mean	N	Std. Deviation
Post-test Eksperimen	9,922	10	1,031
Post-test Kontrol	8,711	10	1,070

Berdasarkan data analisis descriptive di atas, terdapat sedikit perbedaan hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa skor hasil Pembelajaran gerak dasar pada kelompok eksperimen lebih signifikan dari kelompok kontrol.

Uji efektivitas telah dilakukan 2 perbandingan, yang pertama adalah membandingkan hasil *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen sendiri. Hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh Latihan gerak dasar ini signifikan dalam meningkatkan Kebugaran siswa, yang kedua membandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa Latihan gerak dasar yang di ujicoba pada kelompok eksperimen lebih efektif meningkatkan dibandingkan dengan kelompok konvensional atau kelompok kontrol

Dari beberapa analisis Adapun hasil uji efektifitas yang di peroleh setelah kelompok memberikan perlakuan (*treatment*) selama 8 kali pertemuan. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian tentang gerak dasar yang sudah di teliti oleh peneliti sebelumnya seperti contoh pembelajaran gerak dasar, “program pembelajaran gerak dasar *Core Strength Training* (CST) yang dilakukan selama 6 minggu, dengan frekuensi 1 minggu 2 kali terbukti meningkatkan kekuatan (L. Nugraha et al., 2018) Membandingkan pembelajaran gerak dasar selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan 5 kali seminggu, hasilnya frekuensi 5 minggu lebih tinggi (Karsten et al., 2021). Model pembelajaran gerak dasar ini dikembangkan berdasarkan *research and information collecting*. Maka dari itu semoga bisa menambah hasil penelitian dengan gerak dasar di Indonesia yang lebih bervariasi,

IV. PENUTUP

Latihan gerak dasar berbasis manipulative ini efektif untuk diterapkan di sekolah maupun di rumah, sehingga akan berguna sebagai variasi Latihan gerak dasar anak yang inovatif dan menarik. Hal ini terbukti dari dilakukannya Latihan gerak dasar sebagai media pembelajarannya. Selain itu media dan alat yang digunakan masih tergolong ramah lingkungan terhadap

pertumbuhan dan perkembangan anak usia dasar, sehingga aman untuk digunakan. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut Berdasarkan data analisis di atas hasil penelitian dan pembahasan di atas , maka dapat disimpulkan Latihan Gerak dasar Manipulatif sangat berpengaruh dalam proses peningkatan kebugaran anak . Dalam menggunakan Latihan manipulative guru harus menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Pelaksanaan Latihan yang semula dilakukan secara konvensional kini harus lebih inovatif dan kreatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Eddy, L., Hill, L. J. B., Mon-Williams, M., Preston, N., Daly-Smith, A., Medd, G., & Bingham, D. D. (2021). Fundamental Movement Skills and Their Assessment in Primary Schools from the Perspective of Teachers. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(3), 236–249. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.1874955>
- Gandotra, A., Kotyuk, E., Szekely, A., Kasos, K., Csirmaz, L., & Cserjesi, R. (2020). Fundamental movement skills in children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 78(July), 101632. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101632>
- Karsten, B., Fu, Y. L., Larumbe-Zabala, E., Seijo, M., & Naclerio, F. (2021). Impact of Two High-Volume Set Configuration Workouts on Resistance Training Outcomes in Recreationally Trained Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35, S136–S143. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003163>
- Nugraha, B. (2016). MANAJEMEN PEMBELAJARAN GERAK UNTUK ANAK. *JORPRES*.
- Nugraha, L., Mahendra, A., & Herdiyana, I. (2018). Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Kerangka Analisis gerak (Movement Analysis Framework). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 24. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11935>
- Suhartono, R., Gede Suwiwa, I., & Ketut Budaya Astra, I. (n.d.). *Student learning motivation in following tp. floor gymnastics learning at Undiksha Penjaskesrek study program*.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Trianto. (2007). *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*. Pustaka Ilmu.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT. Bumi Timur Jaya.