

**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN MOTORIK DENGAN  
PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL DI SD NEGERI 020/III  
PASAR TAMIAI KECAMATAN BATANG MERANGIN**

Isral Maulana<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

isralmaulana04@gmail.com

**Abstract**

Research on the development of motor training models with traditional game approaches in the country 020 / III Pasar Tamiai, BatangMerangin District has been carried out. The model used in this study is a motor training model with a game approach that can be used as a model of motor training in physical education learning that is good for the development and motor growth of children, especially in Public Elementary School 020 / III Pasar Tamiai, BatangMerangin District. The research method carried out consists of five stages, namely analysis (analysis), design (design), development (development), implementation / execution (implementation), and evaluation / feedback (evaluation). The population in this study were students of Public Elementary School 020 / III Pasar Tamiai, BatangMerangin District. The sample in this study was 34 students of class V of Public Elementary School 020 / III Pasar Tamiai, BatangMerangin District. The research method used in this study is development research that refers to the ADDIE model. Data collection techniques using expert validation sheets, questionnaires, and documentation. Data analysis using descriptive analysis techniques in the form of percentages. While the data in the form of suggestions and answers are analyzed using quantitative analysis techniques. The purpose of this study is to realize a motoric exercise model with a traditional, valid and practical traditional game approach for students of Public Elementary School 020 / III Pasar Market, BatangMerangin District. The motorized training model with the traditional game approach is categorized as valid with a value of 79.4% from the material expert and 82.4% from the media expert, the motorized training model with the traditional game approach can be practically seen from expert conclusions, the teacher's response obtained 79% , and student responses with a value of 73.6%. It is said to be effective based on learning outcomes with affective aspect values of 70.4%, cognitive aspects with a value of 86.7%, and psychomotor aspects with a value of 77.2%.

**Keywords:** motorics, traditionalgames



## **Abstrak**

Penelitian mengenai pengembangan model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional di sd negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin telah dilakukan. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan yang dapat dijadikan sebagai model pelatihan motorik dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang baik bagi perkembangan dan pertumbuhan motorik anak khususnya di SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin. Metode Penelitian yang dilakukan terdiri dari lima tahap yaitu analisa (analysis), desain/perancangan (design), pengembangan (development), implementasi/eksekusi (implementation), dan evaluasi/umpan balik (evaluation). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin. Sampel dalam penelitian ini yaitu 34 orang siswa kelas V SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model ADDIE. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar validasi ahli, kuesioner, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif. Tujuan penelitian ini yaitu mewujudkan model latihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional yang valid, praktis dan efektif bagi siswa SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin. Model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional dikategorikan **valid** dengan nilai sebesar 79,4% dari ahli materi dan 82,4% dari ahli media, model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional dapat dikatakan **praktis** dilihat dari kesimpulan ahli, respon guru yang diperoleh nilai 79%, dan respon siswa dengan nilai 73,6%. Dikatakan **efektif** berdasarkan hasil belajar dengan nilai aspek afektif sebesar 70,4%, aspek kognitif dengan nilai 86,7%, dan aspek psikomotorik dengan nilai 77,2%.

**Kata Kunci** :motorik, permainan tradisional

## **Pendahuluan**

Perkembangan motorik merupakan proses atau tahapan tumbuh kembangnya kemampuan gerak anak. Selain itu perkembangan motorik anak sangat penting bagi anak dikarenakan perkembangan motorik adalah perkembangan kemampuan atau potensi fisik yang dimiliki oleh anak untuk menunjang kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya perkembangan motorik setiap anak berbeda-beda. Baik dari segi



kematangan sistem-sistem tubuh, postur, serta status gizi. perkembangan motorik tercermin dalam pemunculan keterampilan baru dan proses perbaikan kehalusan gerak dan hasilnya. Artinya setiap bentuk gerakan baru yang ditampilkan oleh anak dan terus mengulangi gerakan tersebut hingga memunculkan pola gerakan yang lebih baik merupakan suatu bentuk perkembangan motorik bagi anak.

Pengembangan kemampuan motorik anak dapat ditingkatkan melalui pemberian latihan fisik atau pengalaman gerak dengan pendekatan permainan yang menuntut aktivitas fisik. kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan motorik seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak<sup>[3]</sup>

Model pelatihan merupakan suatu cara atau strategi yang dapat digunakan atau diterapkan oleh pelatih atau guru agar kegiatan olahraga yang dilakukan berjalan dengan baik beserta tercapainya tujuan pelatihan yang telah ditentukan.

Motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motorik merupakan proses yang terjadi secara didalam tubuh berupa proses fisiologis maupun biokimia sehingga mempengaruhi kontraksi otot dan menyebabkan timbulnya suatu gerakan<sup>[5]</sup>, perilaku motorik adalah tanggapan atau reaksi anak yang terwujud dalam gerakan (sikap) badan. motorik ialah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerak-gerak tubuh. Para ahli berpendapat bahwa perilaku adalah fungsi seluruh syaraf dan dilakukan oleh struktur subkortikal yang terletak didaerah basal otak. Perilaku meliputi semua hal yang dapat yang dapat dialami atau dilakukan oleh anak-anak baik yang ditampilkan maupun yang tersembunyi.



Kemampuan motorik suatu individu berbeda dengan individu lainnya tergantung pada pengalaman gerak yang dikuasai. Adapun komponen-komponen yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah kekutan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.

Proses latihan dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti perkembangan sistem syaraf, tipe tubuh, motivasi, usia, tinggi, berat, jenis kelamin dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan pelatihan dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas<sup>[9]</sup>Perkembangan motorik juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal. Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal tersebut meliputi faktor lingkungan belajar, lingkungan hidup, dan lingkungan sosial budaya yang lebih luas.

Faktor internal dan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Setelah anak dilahirkan, faktor internal dan eksternal bersatu serta berinteraksi dengan lingkungan, yaitu faktor-faktor keturunan, status gizi, aktivitas fisik, sistem kelenjar, dan hormon pertumbuhan, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial, dan kecenderungan sekuler.

Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tujuan kegiatan olahraga. Meningkatkan kualitas manusia atau membentuk manusia seutuhnya dengan segala aspek pribadi manusia adalah tujuan yang ingin dicapai. Bermain merupakan kegiatan yang dapat dilakukan semua lapisan masyarakat, tidak mengenal jenis kelamin, usia dan tingkat ekonomi. Permainan sebagai alat untuk mempelajari fungsi, rasa senang yang terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu.

permainan tradisional bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak yang ditunjukkan dalam perilaku penyesuaiansosial dengan



tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa. permainan tradisional anak merupakan bentuk folklor dimana peredarannya dilakukan secara lisan, berbentuk tradisional, dan diwariskan secara turun-temurun. Oleh sebab itu terkadang asal usul dari permainan tradisional tidak diketahui secara pasti siapa penciptanya dan dari mana asalnya, karena penyebaran berupa lisan. Terkadang permainan tradisional ini mengalami perubahan nama atau bentuk walaupun dasarnya sama, Permainan tradisional merupakan permainan yang diwarisi dari generasi satu ke generasi yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anak serta merupakan bentuk pelestarian budaya agar tetap ada. Permainan tradisional tersebar di berbagai daerah di Indonesia dan memiliki nama dan istilah yang berbeda-beda.

### **Metodologi Penelitian**

Peralatan Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development). Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji kevalidan, efektifitas, dan keefektifan produk. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan di SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin Kabupaten Kerinci.

Model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional ini nantinya diharapkan dapat dijadikan sebagai model pelatihan motorik yang baik bagi perkembangan dan pertumbuhan motorik anak khususnya di SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin.

### **Hasil Penelitian**

#### **Permainan tradisional**

Berikut ini adalah hasil analisis data yang diperoleh dari penyebaran koesioner penelitian awal kepada siswa SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin.

---



- a. Permainan apa saja yang kamu ketahui dan kamu mainkan sehari-hari?

Jawaban dari responden bervariasi, permainan yang teridentifikasi melalui pertanyaan ini sebanyak 30 permainan. Berikut adalah jenis permainan tradisional tersebut. Sepak bola, basket, bola voli, bola beracun, besbol, bulu tangkis, catur, petak umpet, sempak kotak, main sim/galah asin, lompat tali, layang-layang, klerang, bulu tangkis, mobile legend, batu galah, congklak, kejaran duduk, slengkek, sekucing, klereng, engrang kayu, engrang batok, menjala ikan, tekong, lempar sandal/turbo, balap karung, gasing, dan kasti. Jawaban tersebut didapatkan dari siswa di SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin.

- b. Permainan apa saja yang dapat kamu mainkan?

Dari pertanyaan tersebut didapat informasi permainan yang masih diingat dan dapat dimainkan oleh responden 15 permainan sebagai berikut. Sepak bola, galah asin, lompat tali, slengkek, congklak, engrang batok, gasing, klereng, sempak kotak, sekucing, layang-layang, kasti, balap karung, bulu tangkis dan mobile legend.

- c. Permainan apa saja yang pernah guru ajarkan di sekolah?

Menurut responden yaitu siswa SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin permainan yang pernah diajarkan guru adalah besbol, bulu tangkis, bola voli, sepak bola, kasti, sim/galah asin, tenis meja, catur, dan basket

- d. Permainan apa yang pernah orangtuamu ajarkan dirumah?

Dari data yang diperoleh berdasarkan informasi dari responden menunjukkan bahwa permainan yang pernah diajarkan oleh orang tua kepada siswa dirumah yaitu engrang batok, petak umpet, sim/galah asin, gasing, slengkek, tekong, bulu tangkis, bola voli, permainan gambar, engrang kayu, dan panahan.

- e. Permainan apa yang paling kamu sukai?



Dari data yang diperoleh berdasarkan informasi dari responden menunjukkan bahwa permainan yang paling disukai yaitu permainan sepak bola, bulu tangkis, engrang batok, engrang kayu, lompat tali, galah asin, petak umpet, lempar sandal/tubo, tekong, gasing, sempak kotak, kelereng, dan slengkek.

f. Permainan apa yang paling sering kamu mainkan?

Sebagian besar responden menjawab lompat tali, kejaran duduk, galah asin, slengkek, lempar sandal, layangan, gasing, klereng, kasti, sekucing, catur, sepak bola dan main handphone.

g. Tuliskan cara bermain dari salah satu permainan favorit kamu!

Dari permainan ini hanya sebagian siswa yang menuliskan cara bermain dari permainan favorit mereka. Dari jawaban responden teridentifikasi cara bermain dari lompat tali, sepak bola, layangan, galah asin, sempak kotak, klereng, kasti, dan basket.

### **Hasil Tes Awal Kemampuan Motorik**

Dari hasil penelitian didapatkan 1 orang (2,94%) diantaranya memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, kategori baik sebanyak 10 orang (29,41%), kategori sedang sebanyak 13 orang (38,24%), pada kategori kurang sebanyak 8 orang (23,52%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (5,88%).

### **Karakteristik Siswa SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin**

Berdasarkan hasil penyebaran koefisien, perkembangan kemampuan kognitif, sosial, emosi, dan motorik siswa SD Negeri 020/III Pasar Tamiai Kecamatan Batang Merangin berkembang cukup baik. Meskipun setiap anak memiliki perkembangan yang berbeda-beda satu sama lain, namun secara umum telah menggambarkan perkembangan yang cukup baik.



## **Deskripsi hasil Tahap Evaluasi**

### 1. Hasil respon guru

Didapat hasil respon guru yaitu sebesar 3,95 jika dipersentasekan maka akan diperoleh nilai 79%. Kemudian dicocokkan dengan kategori rata-rata dari Guilford. Maka model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional ini dapat dikatakan praktis.

### 2. Hasil respon siswa

Hasil respon siswa terhadap model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional yang dikembangkan diperoleh hasil 1 siswa sangat setuju, 19 siswa setuju, dan 14 siswa cukup setuju. Dengan nilai rata-rata jawaban 3,68 dengan persentase 73,6%. Secara klasikal model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional yang dikembangkan peneliti dapat dikatakan efektif karna rata-rata siswa merespon setuju terhadap model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional ini.

### 3. Hasil belajar

#### a. Penilaian Aspek Afektif (sikap)

hasil penilaian afektif terdapat 17 siswa dengan penilaian baik, 15 siswa dengan penilaian cukup baik, dan 2 siswa dengan penilaian kurang baik. Dengan nilai rata-rata 3,52 dengan persentase 70,4%. Berdasarkan hasil penialain tersebut, maka secara klasikal pada aspek penilaian sikap dapat dikatakan baik.

#### b. Penilaian Aspek kognitif (pengetahuan)

Hasil dari kuesioner yang disebarakan kepada siswa yang telah menjalankan model pelatihan motorik dengan pendektan permainan tradisonal. Maka diperoleh nilai terhadap aspek kognitif dengan persentase rata-rata total penilaian 86,7%. Kemudian



hasil tersebut dicocokkan dengan tabel persentase dari Guilford (dalam Faqih, 1996: 67). Sehingga diperoleh hasil bahwa aspek ini memenuhi kriteria baik. Dalam aspek ini sebagian besar siswa telah mengetahui dan memahami tentang model pembelajaran motorik dengan pendekatan permainan tradisional yang telah diterapkan.

**c. Penilaian aspek psikomotor (keterampilan)**

Nilai rata-rata total dari penilaian aspek psikomotor dari penerapan model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional yaitu 3,52. Jika dipersentasekan dengan jumlah jawaban sempurna yaitu 5, maka diperoleh nilai rata-rata total dari penilaian aspek psikomotor dari penerapan model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional yaitu 70,40%. Berdasarkan kriteria penilaian maka aspek kognitif siswa termasuk dalam kriteria baik.

**Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut ini.

1. Model pelatihan Motorik dengan pendekatan Permainan tradisional dapat dinyatakan Valid
2. Model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional telah memenuhi kriteria praktis.
3. Model pelatihan motorik dengan pendekatan permainan tradisional yang dikembangkan dapat dikatakan tuntas.

**Daftar Rujukan**

Bafirman & Agus. (2010). Pembentukan Kondisi Fisik. Malang : Winea Medi.

Gusril. (2015). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak. Padang: UNP Press.



- Husaini & Purnomo. (2006). Pengantar Statistika (Edisi Kedua). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husdarta & Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Depdikbud.
- Kiram, Yanuar. (2000). Belajar Motorik. Padang: UNP.
- Lutan, Rusli. (1988). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: UNP.
- Putra, Nusa. (2012). Research and Development. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rahantoknam, B. Edwar. (1988). Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sardjono. (1997). Conditioning. IKIP Yogyakarta.
- Suayono & Hariyanto. (2014). Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka, dkk. (1978). Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain. Jakarta: Depdikbud.
- Syahara, Sayuti. (2009). Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik dan Motorik. Padang: UNP.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Nuansa Aulia.

