

IJEMD



**INDONESIAN
JOURNAL OF
EDUCATION
METHODS
DEVELOPMENT**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mohammad Faizal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Scopus](#))

Managing Editors

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Enik Setiyawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Section Editors

Dr. Yuli Astutik, M.Pd., Associate Professor, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Dr. Dian Novita, M.Pd., Associate Professor, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Dr. Vidya Mandarani, M.Hum., Associate Professor, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Dr. Fika Megawati, M.Pd., Associate Professor, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Dr. Dian Rahma Santoso, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Wahyu Taufik, M.Pd., Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Shela Agustina, M.Pd., Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Niko Fedyanto, M.A, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Machful Indra Kurniawan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

Delora Jantung Amelia, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia ([Google Scholar](#))

Bakhtiyor Khoshimovich Mirzarakhimov, Associate Professor (PhD), Fergana State University, Uzbekistan ([Google Scholar](#))

Layout Editors

Tri Linggo Wati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#))

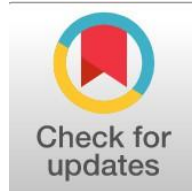
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

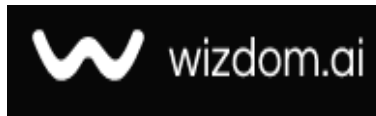
How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Sports Teaching Aids Optimize Locomotor Development In Primary Schools: Alat Peraga Olahraga Mengoptimalkan Perkembangan Lokomotor Di Sekolah Dasar

Iwan, iwan@gmail.com

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Kemil Wachidah, kemilwachidah@umsida.ac.id (*)

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background Physical education plays a pivotal role in developing fundamental motor capabilities for young learners. **Specific Background** Third-grade students at SD Negeri 01 Ujung Gunung Udik encounter significant difficulties executing basic movements, such as jumping and running, with adequate coordination and self-confidence. **Knowledge Gap** Traditional instructional methods remain overly verbal and teacher-centered, lacking concrete practical media to maintain learner focus and prevent early boredom. **Aims** This study seeks to optimize coordination and elevate active participation through the deployment of circuit-based practical activities. **Results** Following a two-meeting intervention involving thirty participants, the average movement evaluation score escalated from 65 to 85. Additionally, active learner participation surged from 40 percent to 90 percent, while concentration levels during dynamic exercises rose from 45 percent to 75 percent. **Novelty** The integration of concrete visual targets, including hula hoops and cones, within a structured circuitframework shifts instruction from monotonous verbaldelivery to adynamic, student-centered practical experience. **Implications** Utilizing simple equipment offers a low-cost, inclusive, and highly engaging pedagogical strategy to maximize fundamental physical literacy in early education settings.

Highlights:

- ♦ The application of circuit-based visual targets raised average evaluation scores from 65 to 85.
- ♦ Active learner participation surged significantly from 40 percent to 90 percent during practical sessions.
- ♦ Concrete activity markers successfully elevated student concentration and reduced boredom during dynamic exercises.

Keywords: Locomotor Movement, Sports Equipment, Circuit Training, Active Participation, Motor Coordination

Published date: 2026-09-21

I. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, dan emosional siswa [6]. Pada kelas III, kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat menjadi fondasi untuk aktivitas fisik yang lebih kompleks [7]. Namun, proses pembelajaran yang terlalu verbal dan kurang menggunakan media praktik sering membuat siswa cepat bosan serta kurang percaya diri dalam melakukan gerakan [1], [3], [8]. Kondisi awal di SD Negeri 01 Ujung Gunung Udik menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas III masih kesulitan melakukan gerak lokomotor secara benar [9]. Beberapa siswa belum mampu menjaga keseimbangan saat melompat, belum luwes ketika berlari melewati rintangan, dan kurang fokus ketika menunggu giliran praktik. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran membutuhkan media konkret yang dapat membuat instruksi gerak lebih mudah dipahami dan lebih menarik bagi siswa. Alat peraga olahraga, seperti cone, bola, hula hoop, tali, dan rintangan kecil, digunakan sebagai sarana untuk mengubah pembelajaran dari kegiatan yang berpusat pada guru menjadi aktivitas praktik yang berpusat pada siswa [10]. Alat peraga ini membantu siswa melihat jalur gerak, memahami target aktivitas, serta memperoleh pengalaman langsung melalui permainan sirkuit yang aman dan menyenangkan [2], [4]. Berdasarkan konteks tersebut, tujuan implementasi pembelajaran ini adalah: Mendeskripsikan proses penggunaan alat peraga olahraga dalam pembelajaran gerak lokomotor siswa kelas III sekolah dasar. Meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan koordinasi yang lebih baik. Meningkatkan partisipasi aktif, fokus, antusiasme, dan rasa percaya diri siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani. Memberikan alternatif pembelajaran praktik yang sederhana, aman, menyenangkan, dan mudah diterapkan guru di sekolah dasar.

II. Metode

Rencana pembelajaran dirancang dalam dua kali pertemuan melalui kegiatan praktik berbasis sirkuit [14]. Model ini dipilih karena seluruh siswa dapat bergerak secara bergantian pada beberapa pos aktivitas sehingga waktu tunggu lebih singkat dan kesempatan berlatih lebih merata. Guru berperan sebagai fasilitator yang memberi demonstrasi, mengamati gerak siswa, memberikan umpan balik, dan menjaga keselamatan selama aktivitas berlangsung [15].

Tabel 1. Strategi dan Alur Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Aktivitas Guru dan Siswa	Fokus Gerak dan Indikator
Pendahuluan	Guru membuka pembelajaran, mengajak siswa berdoa, melakukan presensi, menjelaskan aturan keselamatan, dan memimpin pemanasan statis serta dinamis.	Siswa siap mengikuti aktivitas fisik, memahami instruksi dasar, dan melakukan pemanasan dengan benar.
Demonstrasi	Guru memperkenalkan alat peraga berupa cone, bola, hula hoop, tali, dan rintangan kecil, kemudian memperagakan gerak berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.	Siswa mengenali fungsi alat peraga dan memahami contoh gerakan yang akan dipraktikkan.
Praktik sirkuit	Siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk bergantian melewati pos gerak: berjalan zig-zag melewati cone, berlari membawa bola, melompat ke dalam hula hoop, dan meloncat melewati rintangan kecil.	Siswa melatih koordinasi, keseimbangan, kelincahan, keberanian, dan ketepatan gerak lokomotor.
Bimbingan guru	Guru mengamati gerakan siswa, memberi koreksi singkat, memotivasi siswa yang ragu, dan memastikan setiap siswa memperoleh giliran praktik.	Siswa memperbaiki teknik gerak dan lebih percaya diri mengikuti aktivitas.
Penutup	Guru memimpin pendinginan, mengajak siswa menyimpulkan kegiatan, memberikan umpan balik, dan meminta siswa mengisi exit ticket.	Siswa merefleksikan gerakan yang paling mudah, paling menantang, dan perasaan setelah belajar dengan alat peraga.

Media yang digunakan disusun agar sederhana, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa kelas III [10]. Cone digunakan untuk latihan berjalan atau berlari zig-zag, bola digunakan untuk melatih konsentrasi saat berpindah tempat, hula hoop menjadi target lompatan, tali atau garis lintasan membantu pembatas gerak, dan rintangan kecil digunakan untuk melatih keberanian serta koordinasi meloncat. Pada akhir pembelajaran, siswa mengisi exit ticket singkat. Format ini berisi dua bagian: (1) siswa melingkari emotikon yang menunjukkan perasaannya setelah mengikuti kegiatan, dan (2) siswa memilih gerakan yang paling mudah dilakukan, yaitu berjalan, berlari, melompat, atau meloncat. Exit ticket digunakan untuk memperoleh data cepat mengenai pengalaman belajar dan respons siswa terhadap penggunaan alat peraga [13]. Seluruh data pembelajaran direkap secara agregat dan anonim tanpa mencantumkan nama, NISN, foto, atau identitas pribadi siswa (Etika dan Privasi). Dokumentasi pembelajaran hanya digunakan untuk keperluan evaluasi dan pelaporan akademik. Pelaksanaan dan publikasi praktik pembelajaran dilakukan dengan memperhatikan izin dari pihak sekolah atau atasan.

III. Hasil dan Pembahasan

Implementasi dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 di kelas III SD Negeri 01 Ujung Gunung Udik dengan melibatkan 30 siswa. Pada awal kegiatan, guru menjelaskan bahwa pembelajaran tidak hanya bertujuan membuat siswa bergerak, tetapi juga melatih koordinasi tubuh, fokus, keberanian, dan kerja sama. Guru kemudian memberikan demonstrasi singkat pada setiap alat peraga agar siswa memahami jalur dan aturan gerak. Pada kegiatan inti, siswa dibagi ke dalam kelompok kecil dan melakukan aktivitas secara bergantian. Pada pos pertama, siswa berjalan zig-zag melewati cone untuk melatih arah gerak dan keseimbangan. Pada pos kedua, siswa berlari sambil membawa bola untuk melatih fokus dan kontrol

kecepatan. Pada pos ketiga, siswa melompat ke dalam hula hoop sebagai target gerak. Pada pos keempat, siswa meloncat melewati rintangan kecil dengan memperhatikan tolakan dan pendaratan kaki. Selama praktik, guru melakukan observasi dan memberikan umpan balik langsung. Siswa yang masih ragu diberi contoh ulang dan didampingi sampai berani mencoba. Siswa yang lebih cepat menguasai gerak diberi tantangan tambahan, misalnya menjaga kecepatan tetapi tetap mengikuti lintasan dengan tertib. Aktivitas ini membuat pembelajaran lebih hidup karena siswa dapat melihat, mencoba, memperbaiki, dan mengulang gerakan secara langsung. Perubahan suasana belajar terlihat cukup jelas. Siswa yang sebelumnya pasif mulai antusias mengikuti giliran. Alat peraga membuat instruksi guru lebih konkret sehingga siswa tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga memahami arah gerak melalui benda nyata di lapangan [12]. Hal ini membantu siswa meningkatkan koordinasi, konsentrasi, serta kepercayaan diri dalam melakukan gerak lokomotor [5]. Penilaian dilakukan menggunakan observasi proses, tes praktik gerak, dokumentasi, dan exit ticket [11]. Rubrik penilaian menggunakan skala 1-4 untuk mengukur kemampuan berjalan dan berlari, melompat dan meloncat, serta sikap belajar yang mencakup antusiasme, kedisiplinan, keberanian, dan kepercayaan diri. Data disajikan secara agregat tanpa menampilkan identitas siswa.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Gerak Locomotor

Aspek	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)
Berjalan dan berlari	Mampu berjalan atau berlari melewati lintasan dengan koordinasi tubuh stabil dan tidak menyentuh rintangan.	Mampu berjalan atau berlari melewati lintasan, tetapi koordinasi tangan dan kaki kadang kurang stabil.	Gerak masih lambat dan beberapa kali menyentuh atau menjatuhkan cone.	Kesulitan berjalan atau berlari lurus dan seimbang.
Melompat dan meloncat	Mampu melompat ke dalam hula hoop dan melewati rintangan dengan tolakan serta pendaratan yang tepat.	Mampu melompat atau meloncat, tetapi pendaratan kaki masih kurang stabil.	Jarak lompatan sering tidak tepat sasaran atau rintangan bergeser.	Belum mampu melakukan tolakan kaki untuk melompat atau meloncat dengan benar.
Sikap dan antusiasme	Sangat aktif, percaya diri, tertib mengikuti rute, dan memberi dukungan kepada teman.	Aktif dan antusias, tetapi terkadang kurang fokus saat menunggu giliran.	Kurang aktif dan perlu beberapa kali dimotivasi guru untuk mencoba.	Pasif, tidak percaya diri, atau menolak mengikuti praktik gerak.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Sebelum dan Sesudah Implementasi

Indikator Keberhasilan	Kondisi Awal	Setelah Kegiatan	Kenaikan
Rata-rata kemampuan gerak lokomotor	65	85	+20 poin
Partisipasi aktif siswa	40%	90%	+50%
Ketepatan gerak lokomotor	55%	85%	+30%
Fokus dan konsentrasi saat permainan	45%	75%	+30%
Rata-rata tingkat keberhasilan	50%	80%	+30%

Ringkasan hasil menunjukkan bahwa penggunaan alat peraga olahraga memberikan dampak positif pada pembelajaran. Nilai rata-rata kemampuan gerak lokomotor meningkat dari 65 menjadi 85. Partisipasi aktif siswa juga meningkat dari 40% menjadi 90%, yang menunjukkan bahwa pembelajaran praktik berbasis sirkuit mampu membuat siswa lebih terlibat tanpa harus dipaksa. Peningkatan paling menonjol terlihat pada antusiasme dan keberanian siswa saat mencoba gerakan. Siswa lebih mudah memahami tugas gerak karena alat peraga memberi petunjuk visual dan target yang jelas. Selain itu, bentuk aktivitas yang menyerupai permainan membuat siswa tidak merasa terbebani, melainkan terdorong untuk mencoba kembali ketika gerakannya belum tepat.

IV. Simpulan

Penggunaan alat peraga olahraga terbukti membantu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran menjadi lebih aktif, siswa lebih percaya diri, dan guru lebih mudah memberi umpan balik karena gerakan siswa dapat diamati secara langsung pada setiap pos. Alat peraga juga berhasil mengurangi kejenuhan yang muncul pada pembelajaran dengan metode ceramah atau instruksi verbal semata. Namun demikian, terdapat beberapa catatan refleksi:

- Manajemen waktu perlu ditingkatkan agar semua kelompok memperoleh giliran praktik secara seimbang.
- Variasi alat peraga masih perlu ditambah agar kegiatan tidak monoton pada pertemuan berikutnya.
- Sebagian siswa masih memerlukan bimbingan khusus saat melakukan lompatan dan pendaratan.
- Pengaturan lintasan perlu dibuat lebih jelas agar siswa tidak saling bertabrakan saat berpindah pos.

Berdasarkan refleksi tersebut, rencana perbaikan yang akan dilakukan adalah:

1. Menyusun rotasi kelompok yang lebih efisien untuk mengurangi waktu tunggu saat praktik.

2. Memodifikasi alat peraga sederhana dari bahan yang murah atau daur ulang agar fasilitas pembelajaran lebih lengkap.
3. Memberikan demonstrasi tambahan tentang teknik tolakan dan pendaratan kaki sebelum kegiatan lompat dan meloncat.
4. Menggunakan penanda lintasan yang lebih kuat dan aman agar alur gerak siswa mudah diikuti.
5. Mengembangkan evaluasi lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya menambahkan kelas pembanding pada penelitian berikutnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi atas dukungan melalui Program Beasiswa Guru RPL. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dosen pembimbing, serta pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan implementasi pembelajaran ini. Semoga hasil karya ini dapat memberi kontribusi positif bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

References

1. F. R. Mustafa, Harlina, M. Matutu, Khaerunnisa, and L. Nurhayati, "Peran papan interaktif digital dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa," *J. Edukasi dan Evaluasi*, vol. 2, no. 1, pp. 45–58, 2025.
2. N. Hafizah, "Pengaruh model pembelajaran think pair share berbantuan alat peraga terhadap prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran IPAS di SD Negeri 35 Pontianak Selatan," Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Pontianak, Indonesia, 2024.
3. H. D. Septiyaningtyas, S. Handhayani, B. P. Winata, and H. W. Setiadi, "Integrasi interactive flat panel dan smart TV dalam penggunaan platform interaktif (Wordwall, Liveworksheets, Kahoot) dalam pengembangan bahan ajar digital untuk meningkatkan partisipasi belajar siswa," *J. IKA PGSD UNARS*, vol. 16, no. 2, pp. 254–267, 2025.
4. Y. S. Kurniawan and M. A. R. Hakim, "Pemanfaatan media pembelajaran interactive flat panel display (IFPD) dalam pembelajaran bahasa Inggris untuk mahasiswa program studi perbankan syariah," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 8, no. 1, pp. 11326–11341, 2024.
5. I. A. U. Sabrina, M. Chamdani, and T. S. Susiani, "Penerapan model think pair share dengan media video pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar IPAS materi sumber daya alam pada siswa kelas V SD Negeri 2 Giritirto tahun ajaran 2023/2024," *J. Karya Cendekia*, vol. 8, no. 1, 2025.
6. A. Rahman and S. Yuliani, "Pengembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan sirkuit," *J. Pendidik. Anak*, vol. 10, no. 2, pp. 115–125, 2022.
7. B. S. Nugroho, "Efektivitas penggunaan alat peraga sederhana dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar," *J. Olahraga Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 30–41, 2021.
8. C. Wulandari and M. Yusuf, "Peningkatan keterampilan gerak lokomotor melalui pendekatan bermain pada siswa kelas bawah," *J. Ilm. Penjas*, vol. 7, no. 3, pp. 210–222, 2023.
9. D. Haryanto, "Model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan partisipasi siswa pada mata pelajaran PJOK," *J. Pendidik. Jasmani Indones.*, vol. 18, no. 1, pp. 45–55, 2022.
10. E. Mulyana, "Pemanfaatan lingkungan sekitar sebagai media pembelajaran praktik gerak dasar," *J. Pedagogik Olahraga*, vol. 5, no. 2, pp. 100–112, 2023.
11. F. Akbar and T. Hidayat, "Evaluasi formatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan instrumen unjuk kerja," *J. Evaluasi Pendidik.*, vol. 9, no. 1, pp. 67–78, 2021.
12. G. Pratiwi, "Strategi mengatasi kejenuhan belajar siswa melalui gamifikasi dan alat peraga edukatif," *J. Inovasi Pembelajaran*, vol. 6, no. 4, pp. 320–335, 2024.
13. H. S. Wahyudi, "Penerapan exit ticket sebagai bentuk asesmen formatif harian di sekolah dasar," *J. Dasar Pendidik.*, vol. 11, no. 2, pp. 150–162, 2022.
14. I. Kusumawati, "Dampak penggunaan sirkuit training terhadap kebugaran dan koordinasi gerak anak," *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 15, no. 1, pp. 88–99, 2023.
15. J. Sudirman and A. Fauzi, "Inklusi dalam pendidikan jasmani: Modifikasi alat dan peraturan untuk siswa beragam," *J. Pendidik. Inklusif*, vol. 8, no. 2, pp. 140–155, 2024.