

PEMBEKALAN KETERAMPILAN LARI DAN LOMPAT UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 067243 MEDAN SELAYANG

Training in Running and Jumping Skills for Students of State Elementary School 067243 Medan Selayang

Heka Maya Sari Br Sembiring

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: Heka_Sembiring@ust.ac.id

Astina Sidabutar

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: tastina31@gmail.com

Siska Meliana Samosir

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: melianas337@gmail.com

Yuditia Nababan

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: mariananababany@gmail.com

Deiton Tabo

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: deitontabo49@gmail.com

Abstract

Basic physical skills like running and jumping are vital for elementary students' development, fitness, and readiness for more advanced sports. However, many students struggle due to a lack of regular training at school. This activity aimed to train running and jumping skills through an active and enjoyable school-based approach. The methods included direct practice, movement demonstrations, and performance evaluations over four sessions. Participants were fourth-grade students at Public Elementary School 067243 Medan Selayang. The results showed improvements in students' understanding and basic movement abilities, along with greater interest in physical activities. This program demonstrated that well-planned, systematic, and engaging basic motor skill training can positively impact physical activity quality among elementary students. Moreover, it contributed to boosting students' motivation, interest, and active participation in physical education lessons.

Keywords—motor skill training, elementary education, physical activity

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memiliki peran penting dalam membangun fondasi kemampuan bergerak anak dan menanamkan nilai-nilai baik melalui kegiatan fisik. Salah satu perhatian utama dalam pendidikan jasmani adalah penguasaan keterampilan gerak dasar, khususnya dalam berlari dan melompat. Keterampilan ini menjadi landasan bagi berbagai aktivitas fisik dan olahraga, yang mendukung perkembangan motorik kasar, koordinasi, serta kebugaran fisik anak (Hadi, 2017). Mengingat pentingnya penguasaan keterampilan tersebut, sekolah dasar merupakan tempat yang ideal untuk mengajarkan serta mengembangkan kemampuan ini sejak usia dini.

Di lapangan, masih banyak ditemukan murid sekolah dasar yang belum dapat melakukan cara lari dan melompat dengan benar dan baik (Setyoningrum, 2012). Beberapa penyebabnya meliputi terbatasnya metode pengajaran, kurangnya variasi latihan yang menarik, dan minimnya pemanfaatan fasilitas sekolah untuk pembelajaran aktif. Hal ini memicu perlunya usaha pengabdian yang mendampingi siswa dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar secara lebih terstruktur dan efektif (Mustafa, 2020).

Kegiatan pengabdian ini dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan sekolah dasar akan model latihan keterampilan gerak yang praktis, menarik, dan sesuai dengan perkembangan siswa. Perkembangan motorik perlu diperhatikan karena selaras dengan karakter anak, yaitu suka bermain (R. Sudarwo, 2013). Melalui pendekatan langsung di lapangan, kegiatan ini memberikan pelatihan lari dan lompat yang melibatkan siswa secara aktif, dengan variasi latihan yang sederhana namun tetap terarah (Wulansari, 2019). Selain itu, guru pendidikan jasmani juga dilibatkan agar dapat mengadopsi dan melanjutkan pembelajaran dalam aktivitas rutin di sekolah.

Lingkungan sekolah yang kondusif dan dekat dengan siswa menjadi keunggulan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Dengan pelatihan yang menyenangkan, siswa tidak hanya mengalami peningkatan dalam kemampuan motorik dasar, tetapi juga mendapatkan pengalaman positif dari aktivitas fisik (Setiawan, 2017). Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih aktif, percaya diri, serta membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Di samping itu, pengabdian ini juga memberikan kontribusi yang nyata untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar melalui kolaborasi antara pengabdian dan para guru (Rejeki, 2021).

Sejalan dengan itu, kegiatan ini juga diharapkan bisa menjadi contoh penerapan yang baik untuk diikuti oleh sekolah-sekolah lain, terutama di daerah yang memiliki keterbatasan sumber daya dan pelatihan fisik (Sugito, 2015). Melalui peningkatan kemampuan dasar melalui pengabdian langsung, para siswa tidak hanya dipersiapkan secara fisik, tetapi juga diarahkan untuk berkembang menjadi individu yang sehat, kuat, dan aktif dalam kehidupan sehari-hari maupun di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui pelatihan langsung bagi peserta didik kelas IV di salah satu Sekolah Dasar Negeri 067243 Medan Selayang. Subjek pengabdian meliputi 24 siswa serta 1 Guru PJOK yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran pembekalan keterampilan lari dan lompat. Metode yang

diterapkan adalah demonstrasi, dengan fokus pada penguasaan dasar lari cepat dan lompat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan teknik dasar secara menyenangkan agar mudah dimengerti oleh peserta didik sekolah dasar.

1. Tahap pertama pembekalan materi kepada peserta didik. Pengabdian memberikan materi terkait dasar lari dan lompat, agar peserta didik mampu memahami secara materi terkait gerak dasar yang akan dipraktikkan. Selanjutnya menguji pemahaman siswa dengan pertanyaan pemantik untuk mengetahui apakah mereka sudah memahami materi terkait gerak dasar lari dan lompat.
2. Tahap kedua adalah pemanasan selama 10 menit, yang mencakup peregangan statis dan dinamis serta permainan sederhana untuk mempersiapkan fisik siswa.
3. Tahap ketiga merupakan inti sesi selama 60 menit, yang diawali dengan demonstrasi gerakan dari tim pengabdian, lalu siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk bergiliran melakukan latihan lari dan lompat. Dalam latihan ini digunakan media sederhana seperti garis batas untuk lari dan batu untuk titik lompat. Selanjutnya untuk melatih kemampuan lari dan lompat yg benar siswa diajak melakukan permainan Kucing dan Tikus.
4. Tahap keempat adalah penutup dan refleksi selama 10 menit, di mana siswa menerima umpan balik langsung mengenai gerak dasar yang telah mereka praktikkan, serta terlibat dalam tanya jawab sederhana terkait pengalaman mereka selama kegiatan.

Seluruh kegiatan dilakukan di halaman sekolah, memanfaatkan area terbuka yang tersedia, tujuannya agar guru dapat dengan mudah menerapkannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan selama 1 hari, yang dilaksanakan dalam 4 tahap yaitu tahap pertama memberikan pembekalan materi dan menguji pemahaman peserta didik dengan pertanyaan pemantik, tahap kedua melakukan pemanasan, tahap ketiga melatih keterampilan siswa dalam menerapkan gerak dasar lari dan lompat, dan tahap terakhir refleksi dan penilaian. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan kerjasama antara pengabdian dengan kelas IV Sekolah Dasar Negeri 067243 Medan Selayang.



Gambar 1. Pembekalan materi, pertanyaan pemantik dan pemanasan



Gambar 2. Pelatihan Lari, Lompat dan Permainan Kucing dan Tikus

1. Tahap pertama (Pembekalan Materi)

Pembekalan materi merupakan tahap awal atau tahap pertama yang dilakukan kepada peserta didik, tujuannya agar mereka dapat memahami keterampilan gerak dasar lari dan lompat secara mendalam. Materi yang disampaikan pengabdian yakni:

Gerak dasar merujuk pada kemampuan untuk menjalankan tugas sehari-hari yang mencakup aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerak dasar adalah kemampuan esensial dalam menjalankan aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi bagian-bagian tubuh untuk mencapai tujuan tertentu. Gerak dasar adalah jenis pergerakan paling awal yang dipelajari manusia sejak kecil, dan berfungsi sebagai dasar utama untuk pengembangan keterampilan gerak yang lebih rumit, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Gerak dasar tidak hanya terkait dengan aspek mekanis atau fisik semata, namun juga mencakup dimensi kognitif dan emosional. Ini berarti bahwa saat melakukan gerak dasar, individu menggunakan kemampuan berpikir, memecahkan masalah, serta menunjukkan sikap atau motivasi tertentu. Dengan demikian, penguasaan gerak dasar adalah aspek penting dalam perkembangan kecerdasan motorik dan pembentukan karakter anak.

Terdapat Gerak Dasar Lokomotor:

- a) Lari adalah gerakan berpindah tempat dengan kecepatan tinggi, di mana pada satu waktu kedua kaki tidak menyentuh tanah. Dalam PJOK di sekolah dasar, lari tidak hanya ditujukan untuk melatih kecepatan, tetapi juga digunakan untuk mengembangkan daya tahan, kekuatan otot kaki, serta keterampilan motorik dan koordinasi tubuh. Bentuk-bentuk latihan lari yang umum dikenalkan kepada siswa meliputi lari sprint (jarak pendek), lari estafet sederhana, lari melewati rintangan, dan lari zig-zag. Untuk menjaga antusiasme siswa, kegiatan ini sering dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan bersifat edukatif.
- b) Lompat merupakan gerakan mengangkat tubuh ke udara dengan menggunakan kekuatan otot kaki sebagai tolakan. Gerak lompat membantu meningkatkan kemampuan otot tungkai, kelincahan, dan keseimbangan anak. Dalam pembelajaran PJOK, berbagai bentuk lompat dikenalkan seperti lompat jauh tanpa awalan, lompat ke atas (ke kotak atau rintangan), lompat tali, lompat rintangan rendah, dan lompat katak. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga melatih keberanian, ketepatan gerak, dan kemampuan pengambilan keputusan anak saat menghadapi tantangan fisik.

2. Tahap kedua (Pertanyaan Pemantik)

Tahap ini sangat perlu diterapkan, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman siswa terkait materi gerak dasar yang telah dijelaskan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan salah satunya memberikan sebuah pertanyaan pemantik yang berfungsi untuk memancing kemampuan pengetahuan kognitif siswa. Adapun pertanyaan yang diberikan yakni:

- a) Apa yang kamu ketahui mengenai aktivitas lari dan lompat dalam olahraga di sekolah?
- b) Bagaimana perasaanmu saat menjalani kegiatan lari dan lompat bersama kawan-kawan di sekolah?
- c) Apa saja keuntungan yang kamu rasakan setelah rutin berlatih lari dan lompat?
- d) Kegiatan apa yang menurutmu paling menyenangkan saat belajar lari dan lompat di lingkungan sekolah?
- e) Apa saja tantangan yang kamu hadapi saat melakukan aktivitas lari dan lompat, serta bagaimana cara kamu mengatasinya?
- f) Seberapa besar peran teman-temanmu dalam mendukung latihan lari dan lompat yang kamu lakukan?

Pertanyaan ini dirancang untuk merangsang pemikiran kritis, refleksi pribadi, dan pemahaman siswa mengenai pentingnya keterampilan motorik dasar dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Setelah mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut, kita dapat mengetahui apakah mereka mengerti penjelasan tentang materi yang telah diberikan melalui keterangan yang disampaikan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan gaya bahasa mereka.

3. Tahap Ketiga (Melatih Keterampilan dan Pengimplementasian)

Fase ini merupakan fase yang diimplementasikan secara langsung untuk melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan motorik dasar. Adapun tahap kegiatan yang dilakukan yaitu:

a) Pemanasan

Pemanasan dalam olahraga adalah langkah awal yang sangat krusial sebelum terlibat dalam aktivitas fisik yang berat atau intens. Pemanasan mencakup serangkaian gerakan ringan yang bertujuan menyiapkan fisik agar siap menghadapi beban latihan atau kompetisi. Ketika tubuh dalam keadaan istirahat, otot-otot cenderung kaku dan suhu tubuh berada pada tingkat yang rendah. Oleh karena itu, jika seseorang langsung melakukan aktivitas berat tanpa pemanasan, ada risiko cedera seperti kram, terkilir, atau robekan otot yang meningkat cukup tinggi. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu otot serta jaringan tubuh secara keseluruhan, sehingga otot menjadi lebih fleksibel dan elastis. Selain itu, pemanasan juga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, terutama ke otot-otot yang akan terlibat, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi untuk jaringan otot meningkat. Dalam kondisi ini, otot dapat berfungsi dengan lebih optimal dan efisien saat melakukan aktivitas fisik.

Selain keuntungan fisik, pemanasan juga berperan krusial dalam menyiapkan sistem kardiovaskular dan pernapasan. Ketika melakukan pemanasan, detak jantung mulai meningkat secara perlahan, sehingga jantung mulai memompa lebih banyak darah dan lebih cepat ke seluruh tubuh. Ini

membantu tubuh beradaptasi dengan kebutuhan oksigen yang semakin meningkat selama aktivitas fisik. Sistem pernapasan juga mulai menyesuaikan diri dengan meningkatkan frekuensi dan kedalaman pernapasan, sehingga lebih banyak oksigen dapat masuk ke dalam tubuh dan karbon dioksida bisa dikeluarkan dengan baik. Penyesuaian ini sangat penting agar tubuh tidak terkejut ketika melakukan aktivitas fisik yang berat, sehingga mengurangi kemungkinan kelelahan dini dan gangguan pernapasan. Di samping itu, pemanasan juga berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan mental dan konsentrasi atlet, karena selama pemanasan, seseorang dapat fokus dan mempersiapkan diri secara psikologis untuk menghadapi tantangan olahraga yang akan datang.

Durasi serta tipe pemanasan sangat bervariasi tergantung pada jenis olahraga dan tingkat intensitas latihan yang akan dilakukan. Pemanasan umumnya dilakukan dalam rentang waktu 5 sampai 15 menit, dan biasanya meliputi gerakan ringan seperti jogging, berjalan cepat, peregangan dinamis, atau latihan untuk mobilitas sendi. Pemanasan dinamis yang melibatkan gerakan aktif dan berulang sangat dianjurkan, karena selain bisa meningkatkan suhu tubuh, juga melatih koordinasi serta kelincahan otot. Contohnya termasuk memutar lengan, mengangkat lutut, lunges, atau skipping. Pemanasan statis, seperti peregangan otot dalam posisi tidak bergerak, biasanya dilakukan setelah pemanasan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas otot secara lebih spesifik. Dengan melaksanakan pemanasan yang tepat dan terencana, kinerja olahraga bisa meningkat secara signifikan karena tubuh sudah siap untuk bergerak. Di samping itu, pemanasan juga membantu mengurangi risiko cedera dan mempercepat proses pemulihan setelah berolahraga, sehingga kesehatan serta kebugaran tubuh tetap terjaga dengan baik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pemanasan merupakan elemen yang tidak boleh diabaikan dalam setiap kegiatan olahraga, baik untuk atlet profesional maupun bagi mereka yang berolahraga untuk bersenang-senang. Adapun pemanasan yang dilakukan ada 2 yaitu statis dan dinamis.

1) Statis

Ketika melaksanakan peregangan statis, Anda memperpanjang otot hingga merasakan sedikit ketegangan tanpa mengakibatkan rasa sakit. Posisi ini kemudian dipertahankan selama waktu tertentu untuk memberikan waktu bagi otot agar bisa meregang dengan perlahan. Berikut adalah beberapa contoh gerakan yang dapat dilakukan:

- Peregangan Leher ke Samping, secara perlahan miringkan kepala ke satu sisi, usahakan agar telinga mendekati bahu, Anda bisa menggunakan tangan untuk menariknya lebih dalam jika merasa nyaman. Lakukan hal yang sama pada sisi lainnya.
- Peregangan Leher ke Depan, turunkan dagu menuju dada dan rasakan peregangan di area belakang leher, Anda juga bisa mengaitkan jari-jari di belakang kepala dan perlahan menarik ke bawah.
- Peregangan Silang Lengan, silangkan salah satu lengan di depan tubuh dan gunakan tangan yang berlawanan untuk menekan siku ke arah dada. Rasakan peregangan di area bahu dan ulangi dengan lengan lainnya.
- Peregangan Trisep, angkat salah satu lengan ke atas dan tekuk siku agar telapak tangan bisa menyentuh bagian belakang punggung. Gunakan tangan lainnya untuk memberikan tekanan ke bawah pada siku. Ulangi dengan lengan yang berbeda.
- Peregangan Hamstring (Duduk), duduklah dengan kedua kaki lurus ke depan. Condongkan tubuh ke depan dari pinggul, berupaya menjangkau

jari kaki atau pergelangan kaki. Pastikan punggung tetap dalam posisi lurus.

- Peregangan Quadriceps (Berdiri), berdirilah dengan posisi tegak, tekuk satu kaki ke belakang dan pegang pergelangan kaki atau bagian belakang kaki dengan tangan. Tarik tumit menuju bokong, sambil menjaga posisi lutut tetap sejajar. Ulangi dengan kaki yang lain.

Lakukan setiap gerakan ini sebanyak delapan kali. Setelah itu, lanjutkan ke pemanasan dinamis.

2) Dinamis

Pemanasan dinamis adalah serangkaian gerakan yang menyerupai aktivitas fisik yang akan Anda lakukan, tetapi dengan tingkat intensitas yang lebih rendah. Tujuannya adalah untuk secara bertahap mempersiapkan tubuh dengan cara meningkatkan suhu inti, melumasi sendi, serta mengaktifkan otot-otot yang akan dipakai, sehingga dapat meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera. Berbeda dengan pemanasan statis yang menahan posisi tertentu, pemanasan dinamis mengikutsertakan gerakan aktif yang menggerakkan sendi dan otot melalui rentang gerak yang penuh. Hal ini berkontribusi pada peningkatan aliran darah ke otot, meningkatkan elastisitas jaringan, serta mempersiapkan sistem saraf untuk beban yang lebih berat. Berikut adalah contoh dari pemanasan dinamis yang dapat dilakukan:

- Putaran Leher Lembut: Dengan perlahan, gerakkan kepala Anda dalam lingkaran penuh searah jarum jam dan kemudian ke arah berlawanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 3-5 kali untuk setiap arah. Anda juga bisa melakukan gerakan mengangguk (ya) dan menggeleng (tidak) secara bergantian.
- Miringkan Kepala ke Samping, miringkan kepala ke bahu kanan, lalu lakukan ke bahu kiri secara bergantian. Rasakan sedikit tarikan di sisi leher dan lakukan aktivitas ini 5-8 kali untuk setiap sisi.
- Ayunan Lengan ke Depan dan Belakang, ayunkan kedua lengan secara bergantian maju dan mundur, mirip dengan gerakan saat berjalan cepat atau berlari. Mulailah dengan gerakan kecil dan perlahan tingkatkan ukurannya. Ulangi sebanyak 8-10 kali untuk setiap lengan.
- Putaran Lengan Penuh, lakukan gerakan melingkar dengan kedua tangan ke depan secara besar lalu ke belakang. Lakukan gerakan ini sebanyak 8-10 kali untuk masing-masing arah.
- Ayunan Lengan Silang, rentangkan lengan ke samping, lalu silangkan di depan dada secara bergantian, seperti saat memeluk diri. Lakukan ini sebanyak 8-10 kali.
- Good Mornings, berdiri dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. Condongkan tubuh ke depan dari pinggul, sambil menjaga punggung tetap tegak sampai tubuh sejajar dengan lantai. Rasakan tarikan pada otot hamstring. Kembali ke posisi berdiri dan ulangi latihan ini sebanyak 8-10 kali.
- Ayunan Kaki ke Depan dan Belakang, tegakkan tubuh dan pegang sesuatu jika perlu untuk menjaga keseimbangan. Ayunkan satu kaki ke depan dan ke belakang dengan teratur. Mulailah dengan ayunan kecil dan secara bertahap tingkatkan ketinggiannya. Lakukan ini sebanyak 8-10 kali untuk setiap kaki.

- Ayunan Kaki ke Samping, berdirilah dengan posisi tegak, ayunkan salah satu kaki ke samping dan kemudian ke arah tengah tubuh dengan kontrol. Ulangi gerakan ini sebanyak 8-10 kali untuk setiap kaki.
- Lunge Berjalan, langkah ke depan dengan satu kaki, lalu tekuk kedua lutut hingga membentuk sudut sekitar 90 derajat. Dorong kaki depan untuk kembali berdiri, kemudian gunakan kaki yang lain untuk melangkah. Lakukan 5-8 langkah maju untuk masing-masing kaki.
- High Knees, berlari di tempat sambil mengangkat lutut setinggi mungkin ke arah dada, lanjutkan selama 20-30 detik.
- Butt Kicks: Berlari di tempat sambil menendang tumit ke belakang menuju bokong. Lanjutkan aktivitas ini selama 20-30 detik.

b) Pelatihan Lari dan Lompat

Pelatihan lari dan lompat di Sekolah Dasar adalah bagian dari upaya untuk memberikan keterampilan gerak dasar yang esensial bagi pertumbuhan fisik dan motorik anak. Aktivitas ini dirancang agar siswa dapat langsung terlibat dalam belajar dan menerapkan teknik-teknik dasar lari dan lompat dengan cara yang menyenangkan dan bersifat edukatif. Program ini mencakup pengenalan berbagai jenis gerakan seperti sprint, estafet, lompat jauh, serta beberapa variasi lompatan sederhana yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak-anak.

Pelatihan dilaksanakan melalui aktivitas yang terencana dan bertahap, dimulai dari pemanasan, pembelajaran teknik, hingga permainan yang mengandung elemen lari dan lompat. Sekolah menjadi lokasi yang tepat untuk kegiatan ini karena memberikan lingkungan yang aman, pengawasan langsung dari guru, serta memungkinkan penerapan nilai-nilai karakter seperti kerjasama, disiplin, dan semangat olahraga. Dengan pelatihan yang terstruktur, siswa tidak hanya mendapatkan keterampilan gerak dasar yang baik, tetapi juga meningkatkan kebugaran fisik, koordinasi, serta rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pelatihan ini sangat penting dalam menciptakan dasar keterampilan gerak anak sejak dini dan harus terus dikembangkan secara berkelanjutan. Adapun tahapan – tahapan kegiatan yang dilakukan:

- Pertama pengabdian menjelaskan dan mempraktekkan bagaimana cara melakukan lari dan lompat.
- Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok masing – masing kelompok terdiri dari 4 orang satu kelompok.
- Pengabdian memasang rintangan pembatasan untuk melompat
- Peserta didik mempraktekkan lari dan lompat seperti yang telah dipraktekkan oleh pengabdian.

c) Permainan Kucing dan Tikus

Permainan "Kucing dan Tikus" adalah jenis kegiatan fisik yang sangat bermanfaat untuk melatih kemampuan berlari pada anak-anak di sekolah dasar. Dalam permainan ini, siswa dibagi menjadi kelompok, di mana sekelompok anak membentuk lingkaran dengan bergandeng tangan, sementara dua anak berfungsi sebagai kucing dan tikus. Tikus berada di tengah lingkaran, sedangkan kucing berada di luar lingkaran. Tugas kucing ialah mengejar tikus yang berusaha menghindari dengan berlari keluar-masuk lingkaran melalui celah di antara tangan teman-temannya. Sementara itu, siswa yang membentuk lingkaran berperan untuk membantu atau menghalangi sesuai dengan kesepakatan yang ada.

Dengan permainan ini, siswa dilatih untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, serta kemampuan membuat keputusan dengan cepat saat berlari dan menghindar. Selain itu, aktivitas ini memupuk kerja sama di antara siswa dan memperkuat kesadaran mengenai ruang dan arah dalam bergerak. Permainan ini juga menghadirkan kesenangan dan dorongan bagi anak-anak, sehingga latihan keterampilan berlari menjadi aktivitas yang menyenangkan dan tidak monoton. Dengan demikian, "Kucing dan Tikus" menjadi salah satu alat pembelajaran yang efektif dan praktis untuk mengembangkan keterampilan dasar berlari di lingkungan sekolah dasar. Adapun tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan:

- Memberikan penjelasan singkat dan padat mengenai aturan permainan kucing dan tikus, mencakup jumlah peserta, batasan area bermain, tugas masing-masing, serta cara menangkap dan menghindar.
- Peserta didik dikelompokkan menjadi dua tim, yaitu tim kucing dan tim tikus. Menentukan posisi awal siswa di lapangan, yang biasanya diatur dalam bentuk lingkaran.
- Permainan dimulai atas perintah. Para tikus berusaha mengelakkan diri dari tangkapan kucing, sementara kucing berusaha untuk menangkap tikus yang berlari. Jika ada tikus yang tertangkap, bisa dilakukan rotasi peran atau penghitungan poin.
- Setelah beberapa menit atau satu putaran, peran antara kucing dan tikus dipertukarkan agar setiap siswa mendapatkan kesempatan yang adil.
- Setelah permainan usai, siswa melakukan pendinginan dengan gerakan yang ringan dan peregangan. Setelah itu siswa diajak untuk berdiskusi singkat mengenai pengalaman mereka saat bermain serta keuntungan dari kegiatan tersebut, seperti kerjasama, kecepatan, dan kelincahan.

4. KESIMPULAN

Pembekalan dasar keterampilan lari dan lompat di tingkat sekolah dasar sangat penting untuk menunjang perkembangan motorik anak secara menyeluruh. Melalui aktivitas ini, siswa dapat meningkatkan berbagai aspek kebugaran tubuh seperti kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Keterampilan ini juga merupakan dasar untuk menguasai berbagai cabang olahraga lainnya. Kegiatan lari dan lompat yang disajikan dengan cara yang menyenangkan dan mendidik dapat menarik perhatian siswa, meningkatkan keterlibatan aktif mereka dalam pelajaran PJOK, serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan positif. Selain itu, aktivitas fisik seperti lari dan lompat terbukti efektif dalam memperbaiki konsentrasi dan semangat belajar siswa secara keseluruhan.

Selain keuntungan fisik, pembelajaran keterampilan lari dan lompat juga membantu dalam mengembangkan nilai-nilai karakter siswa. Melalui aktivitas ini, siswa diajarkan untuk disiplin mengikuti aturan, bekerja sama dalam kelompok, berani menghadapi tantangan, dan menunjukkan sikap sportivitas baik saat menang ataupun kalah. Oleh karena itu, pembelajaran tidak hanya berfokus pada hasil gerakan, tetapi juga pada proses pembentukan karakter. Maka dari itu, guru PJOK perlu merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan cara yang terstruktur, kreatif, serta menyesuaikannya dengan tahap perkembangan anak agar penguasaan keterampilan ini benar-benar membawa dampak positif bagi pertumbuhan fisik dan sosial emosional siswa di sekolah dasar.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan dalam jurnal ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru PJOK: diharapkan agar terus menciptakan cara mengajar yang menarik, beragam, dan sesuai dengan tahap perkembangan motorik siswa, khususnya dalam pembelajaran terkait lari dan lompat. Guru juga diharapkan memanfaatkan lingkungan sekolah sebagai sumber belajar yang efektif.
2. Untuk Sekolah disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung, seperti lapangan yang aman, alat bantu untuk melompat, serta ruang yang memadai agar aktivitas fisik siswa dapat dilaksanakan dengan optimal dan aman.
3. Untuk Para Orang Tua, disarankan agar memberi dukungan terhadap kegiatan fisik anak, baik di rumah mau pun di sekolah. Orang tua juga seharusnya mendorong anak agar bergerak aktif dan mengasah keterampilan motoriknya sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada semua orang dan kelompok yang telah berkontribusi pada kesuksesan penyelesaian jurnal pengabdian ini. Kami sangat menghargai para peserta yang telah berpartisipasi dengan antusiasme dan semangat yang tinggi, menjadi fokus utama dalam penelitian dan pengabdian yang kami jalankan. Dukungan berharga juga datang dari institusi yang telah mendampingi setiap langkah, menyediakan berbagai sumber daya, serta memberikan izin yang diperlukan untuk kelancaran program. Selain itu, kami sangat berterima kasih kepada tim riset dan pelaksana yang telah menghabiskan waktu, tenaga, dan pikiran mereka untuk merencanakan, melaksanakan, dan menganalisis setiap tahap pengabdian ini dengan komitmen yang tinggi. Kami berharap hasil dari pengabdian ini dapat memberikan dampak positif dan menjadi dasar untuk pengembangan program-program serupa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, Husnul, dkk. (2017). Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Pada Taman Kanak – kanak (TK) Di Kota Surakarta. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 3(2)
- Mustafa, dkk. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Jurnal Sporta Saintika*. 5(2)
- R. Sudarwo., Yohanes. (2011). Model Pembelajaran Teknik Lompat Jangkit Dengan Metode Bermain di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 17(3)
- Setiawan, Danang Kamal, dkk. (2017). Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014 – 2015 (Studi Pada Siswa Kelas IV, V, VI SDN Kutorejo II Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(1)
- Sugito, Yulingga Nanda Hanief. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*. 1(1)
- Wulansari, Santje. (2019). Meningkatkan Kemampuan Menerapkan Prosedur Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar Dengan Permainan Olahraga Yang Di Modifikasi Dan Olahraga Tradisional Di kelas

- V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*. 3(1)
- Setyoningrum, Retno Safitr dan Sapto Wibowo. (2012). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor (Kelincahan dan Kecepatan) Melalui Pendekatan Bermain (Studi Pada Siswa Kelas X-4 SMAN 2 Sidoarjo). *Header Halaman Genap: Nama Jurnal*. 1(1)
- Rejeki, dkk. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*. 8(2)

