

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Gerakan Lokomotor

Menurut Bompas & Haff dalam Muslih, (2020) mengatakan bahwa gerak lokomotor adalah segala bentuk gerakan yang menggunakan berbagai alat seperti menendang bola, melempar benda dengan bentuk permainan dengan alat lain. Selain itu gerak lokomotor adalah gerak memindah tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain menurut Nanda (2015, p 62). Gerak lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain (Djuanda & Adipura, 2020). Contohnya berlari, berjalan, mengguling dan sebagainya. Senada dengan Bambang Sujiono, gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam keterampilan ini termasuk gerakan – gerakan, seperti berjalan, berlari, melompat, hop, skip, slide, dan lain – lain.

Menurut Apriliani et al., (2020) menyatakan bahwa pengertian gerakan lokomotor merupakan suatu aktifitas atau tindakan memindahkan seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Perlu dikembangkan dengan tujuan membantu anak mengembangkan kemampuan menggunakan otot-otot besar untuk berpindah (menggunakan semua anggota tubuh) secara horizontal dan proyeksi tubuh. Gerakan-gerakan yang termasuk ke dalam gerakan lokomotor yaitu: berjalan, berlari, melompat, meloncat, merangkak, berjingkat. Menurut Sulistiawati (2017) gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak-anak dapat melakukan dengan baik dan benar. Sebagian gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap. Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan

cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-berulang yang disertai dengan kesadaran gerakan yang dilakukan.

Menurut Wulan (2015, p 167) gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam – macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan baik dan benar. Sebagian gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap. Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-berulang yang disertai dengan kesadaran gerakan yang dilakukan.

Berdasarkan pada uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lokomotor adalah Gerakan yang terjadi pada tubuh seseorang yang membuat orang tersebut berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, atau merangkak.

2.1.1.1 Indikator Gerak Locomotor

Gerak lokomotor merupakan gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Indikator gerak lokomotor menurut Apriliani et al., (2020) adalah melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi, mampu bergerak berpindah tempat, ketepatan melakukan permainan fisik dengan aturan. Indikator yang termasuk kedalam gerak lokomotor adalah berjalan, lari, dan loncat, dan melompat.

1. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan di kemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain, baik itu dalam kelompok kecil maupun besar (Wulan, 2015).

Berjalan adalah gerakan alamiah yang dilakukan oleh setiap individu. Berjalan yang dilakukan oleh orang dewasa dipelajari semenjak anak-anak. Seringkali guru menganggap bahwa anak dapat berjalan dengan benar secara alamiah padahal ketika orang tua atau guru tidak memberikan pelajaran yang benar untuk melakukan

jalan yang baik maka kesalahan yang dilakukan oleh anak tersebut (Suryana, 2016). Oleh karena itu bagaimana supaya orang bisa berjalan dengan baik maka harus diperhatikan rambu-rambu bagi para orang tua atau guru untuk mengajarkan anak-anak berjalan dengan baik. Wisahati & Santosa, (2009) mengungkapkan bahwa berjalan yang baik harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a) Kepala tegak dan pandangan lurus kedepan
- b) Ujung kaki mengarah ke depan
- c) Ayunan lengan dengan rilek
- d) Berjalan tanpa suara
- e) Dada tegak
- f) Melangkah dengan menekan menggunakan ujung jari kaki

Kondisi ini bila dilakukan dengan baik maka akan menjadikan kebiasaan anak-anak untuk melakukan jalan dengan baik. Kegiatan untuk mempelajari cara berjalan yang baik dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain adalah (Djuanda & Adipura, 2020):

- a. Berjalan dengan melihat pada suatu objek/gambar yang ditempel di papan tulis

Berjalan yang dilakukan dengan cara seperti ini akan membantu para siswa untuk meningkatkan kemampuan berjalan dengan badan tegak. Tegaknya badan membantu pergerakan tungkai menjadi lebih leluasa dalam arti bahwa tungkai dapat bergerak dengan membentuk sudut yang ideal untuk melangkah. Dengan posisi badan yang tegak akan mudah anak untuk mengkondisikan langkah yang panjang (Albab et al., 2010).

- b. Berjalan pada suatu garis lurus

Anak diberikan pelajaran untuk berjalan pada satu garis lurus memungkinkan anak untuk dapat mengarahkan ujung jari kakinya mengarah ke depan. Kondisi seperti ini membantu anak untuk meningkatkan efisiensi jumlah langkah yang dilakukan dalam menempuh suatu jarak tertentu (Arif & Karyati, 2016). Apabila ada deklinasi atau penyimpangan sudut yang dilakukan saat berjalan, misalkan ruas jari kaki mengarah ke luar atau ke dalam, maka akan terjadi pemendekan jarak yang

telah ditempuh oleh seorang anak. Misal anak menempuh jarak 100 meter dengan tiga langkah/meter, artinya anak akan menempuh satu langkah 33,3 cm/langkah, artinya anak melangkah sebanyak 300 langkah dalam 100 meter. Selisih dua cm dari deklinasi maka anak dengan jalan yang salah akan ketinggalan jarak sejauh $300 \times 2 \text{ cm} = 6 \text{ meter}$. Artinya anak tersebut akan menambah jumlah langkahnya sebanyak $6 \text{ meter} \times 3 \text{ langkah} = 18 \text{ langkah}$.

Ini merupakan salah satu ilustrasi ketika kesalahan terjadi dalam pola langkah dengan ujung jari mengarah ke luar atau ke dalam. Dengan kesalahan yang dilakukan akan terjadi inefisiensi dalam jumlah langkah dan mengakibatkan jumlah kalori yang dibakarpun menjadi lebih besar. Oleh karena itu peran guru dan orang tua dalam melaksanakan pengajaran yang baik dalam hal gerak dasar pada anak menjadi kata kunci keberhasilan penguasaan gerak dasar yang baik (Arif & Karyati, 2016).

c. Berjalan menggunakan ujung kaki

Pembelajaran berjalan dengan menggunakan ujung kaki dimaksudkan untuk membantu proses penolakan menjadi lebih cepat dan lebih efisien dibandingkan dengan menggunakan seluruh tapak kaki yang menolak atau melangkah. Hal ini sesuai dengan prinsip keseimbangan dalam mekanika gerak manusia bahwa semakin kecil bidang tumpuan semakin labil benda tersebut ketika anak menggunakan ujung kaki maka tumpuan pada kaki menjadi lebih kecil sehingga lebih mudah untuk bergerak (Arif & Karyati, 2016).

Selain itu prinsip mekanika gerak yang kedua ketika menolak untuk melangkah dengan menggunakan ujung kaki adalah semakin tinggi jarak vertikal maka semakin labil benda tersebut. Pada saat menggunakan ujung kaki akan jinjit sehingga posisi badan menjadi lebih tinggi/jarak vertikal lebih tinggi sehingga memudahkan orang untuk dapat bergerak dengan lebih cepat.

d. Mendarat pada tumit saat melangkah

Pendaratan yang baik untuk mendapatkan efisiensi energi yang dikeluarkan adalah dengan pendaratan saat melangkah menggunakan tumit. Secara umum pendaratan tersebut adalah pendaratan terbaik untuk mendapatkan cara berjalan yang baik. Pendaratan saat berjalan menggunakan ujung kaki dapat mengakibatkan

inefisiensi dari berjalan hal ini dikarenakan pendaratan menggunakan ujung kaki rentang terhadap kelelahan karena kontraksi otot betis menjadi lebih besar ketimbangan mendarat dengan menggunakan tumit (Arif & Karyati, 2016).

e. Berjalan dengan ujung jari kaki mengarah ke dalam, atau mengarah keluar

Pembelajaran ini diberikan dalam upaya untuk mendapatkan perbandingan antara cara berjalan yang benar yaitu ujung jari kaki mengarah ke depan dengan ujung jari kaki mengarah ke dalam atau keluar mana yang lebih menguntungkan dari sisi jarak tempuh dan juga dari sisi efisiensi gerak otot (Arif & Karyati, 2016).

1. Berlari

Lari merupakan gerak dasar lokomotor dan juga merupakan gerak dasar yang dimiliki manusia alami. Dalam kegiatan sehari-hari kita sering dihadapkan pada aktivitas gerak dasar jalan dan juga lari. Berbeda dengan berjalan, berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang cepat, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum saat satu kaki segera bertumpu kembali. Sebagian besar anak sekolah dapat berlari pada kecepatan relatif tinggi dan dengan mudah dapat mengubah arah larinya (Arif & Karyati, 2016). Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial berikut ini: a) Tubuh memelihara sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah, b) Pandangan luas ke depan, c) Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki, d) Kaki yang menumpu kotak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh, e) Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki membuat kontak dengan tanah, f) Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan ke atas ke arah fase melayang.

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada siswa secara teratur. Guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan, seperti tempat, waktu, dan kekuatan untuk menciptakan berbagai variasi berlari. Variasi dapat juga diciptakan dengan menggunakan fungsi-fungsi tubuh dan anggota bagian tubuh. Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat (Wisahati & Santosa, 2019). Berlari adalah gerak dasar manusia yang

prinsip dalam kehidupan sehari-hari karena banyak aktivitas permainan yang harus dilakukan oleh anak dengan berlari. Namun demikian sikap lari yang baik harus dipelajari oleh anak dengan baik. Tentunya peran guru dalam memberikan pengarahan atau pelajaran tentang lari dilakukan sebaik mungkin karena menyangkut kemampuan anak di masa yang akan datang terutama dalam aktivitas kehidupan di masyarakat. Lari dan jalan sangatlah berbeda, perbedaan yang paling pokok adalah kaki dengan tanah. Pada berjalan selalu ada kontak salah satu kaki atau kedua kaki dengan tanah, sedangkan pada lari ada saat kedua kaki tidak menapak pada tanah. Menurut Arif & Karyati (2016) mengungkapkan bahwa berlari yang baik dan benar dengan memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Berlari menggunakan bola
- b. Kepala tegak dan pandangan kedepan
- c. Tekukan lutut
- d. Tubuh bagian atas rilek
- e. Bernafas dengan alamiah
- f. Ayunan lengan ke depan bukan ke samping

Faktor-faktor tersebut di atas menjadi kunci dan keberhasilan seorang peserta didik untuk melakukan lari dengan sebaik-baiknya. Untuk mendapatkan teknik berlari yang baik maka perlu dilatihkan bentuk-bentuk pembelajaran lari antara lain adalah (Damayanti et al., 2021):

- a) Berlari Langkah pendek

Gerakan yang sederhana dari pergerakan ini ditunjukan untuk meningkatkan kemampuan untuk meluruskan lutut pada saat berlari. Selain itu juga gerakan ini membantu anak untuk merasakan saat melakukan tolakan dengan menggunakan ujung kaki. Selain itu dalam upaya meningkatkan ayunan lengan yang baik maka gerakan lengan diarahkan untuk dilakukan dengan rilek serta ayunan yang dilakukan diarahkan ke arah depan bukan mengarah ke samping. Seringkali ayunan lengan dilakukan dengan mengangkat kedua pundak ke arah atas sehingga membuat ketegangan pada bagian badan atas (Damayanti et al., 2021).

- b) Berlari dengan tumit menyentuh pantat

Berlari mengharuskan ayunan tungkai ke belakang dilakukan secara maksimal tidak diseret tetapi dilakukan dengan mengangkat tungkai bagian bawah. Tujuan dari gerakan tumit dikenakan ke pantat adalah untuk membiasakan anak didik untuk melakukan gerakan ayunan tungkai ke belakang dengan benar. Selain itu juga saat mengayunkan tungkai ke depan pendaratan dilakukan menggunakan bagian bola kaki yang ditujukan untuk mempersiapkan anak saat berlari harus menggunakan bola kaki untuk melakukan tolakannya. Serta mengajarkan anak tetap fokus dengan ayunan lengan yang harus dilakukan dengan rilek dan ayunan dilakukan ke depan (Damayanti et al., 2021).

c) Berlari dengan mengangkat paha

Berlari mengangkat paha memungkinkan anak dapat melakukan lari dengan langkah yang panjang sehingga berlari bisa lebih efisien jarak tempuh yang jauh dapat ditempuh dengan langkah yang lebih sedikit sehingga tenaga yang dikeluarkan menjadi lebih sedikit. Pengangkatan paha juga membantu tolakan menjadi lebih kuat sehingga dorongan badan ke depan menjadi lebih cepat. Oleh karena itu bentuk pembelajaran gerak lari seperti ini membantu meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan lari dengan baik dan benar (Damayanti et al., 2021).

d) Berlari dengan langkah yang bervariasi

Berlari dengan langkah yang bervariasi, yaitu langkah yang pendek maupun langkah yang panjang serta langkah yang standar. Pembelajaran lari dengan menggunakan langkah yang bervariasi memberikan pengalaman gerak kepada peserta didik. Pengalaman gerak yang dimaksud adalah bagaimana dia merasakan ketika harus melakukan gerakan berlari dengan langkah panjang, dengan langkah pendek maupun langkah standar.

e) Berlari dengan mengikuti bentuk tertentu (lingkaran, segitiga, angka)

Formasi atau bentuk lintasan yang diciptakan oleh guru merupakan suatu hal yang membantu para peserta didik untuk mengalami berbagai kondisi ketika lintasan yang harus ditempuh anak bervariasi. Lintasan melingkar, lintasan yang lurus memberikan pengalaman kepada anak untuk dapat melakukan gerak lari dengan berbagai kondisi. Pengalaman berlari seperti ini memberikan peluang

kepada peserta didik untuk dapat melakukan gerakan berlari pada berbagai kondisi baik saat harus berlari berkelok maupun berlari pada lintasan yang lurus (Damayanti et al., 2021).

2. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Contoh pengembangan gerak lompat, misalnya lompat jauh (E. B. Setyawan, 2014). Bentuk gerakan lokomotor yang lain adalah gerakan melompat. Gerakan melompat adalah gerakan lokomotor yang mesti dimiliki oleh seorang peserta didik untuk kebutuhan dirinya dalam berbagai aktivitas di kemudian hari. Melompat bagi anak usia dini harus memperhatikan hal yang paling pokok yaitu janganlah anak terlalu banyak diberikan gerakan melompat ke atas (D. A. Setyawan et al., 2018). Hal ini dikarenakan anak usia dini sedang mengalami masa pertumbuhan, dikhawatirkan anak dengan loncatan yang tinggi apabila proses pendaratan tidak dilakukan dengan benar akan mengakibatkan cedera pada anak usia dini. Oleh karena itu maka perlu diperhatikan oleh guru untuk mengarahkan anak usia dini pada saat melakukan lompatan. Hal ini ditujukan untuk membantu mengurangi resiko anak.

usia dini mengalami cedera. D. A. Setyawan et al., (2018) mengungkapkan bahwa hal yang harus diperhatikan oleh guru saat memberikan pembelajaran lompat adalah sebagai berikut:

- a) Ayunan lengan kedepan secepat mungkin
- b) Lutut ditekuk
- c) Melompat menggunakan ujung kaki
- d) Mendarat dengan lembut dengan posisi lutut ditekuk
- e) Melompat ke atas/ke depan

Beberapa bentuk materi pelajaran lompat dapat diberikan kepada anak usia dini. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor. Melompat adalah aktivitas gerak dasar bagi anak untuk menyiapkan diri dalam kehidupannya di masa yang akan datang. Namun demikian perlu diperhatikan

bahwa gerakan yang dilakukan harus mengikuti aturan dalam upaya menghindari terjadinya cedera saat melakukan gerakan tersebut. Bentuk pembelajaran lompat yang bisa diberikan kepada peserta didik antara lain adalah

1. Melompat ke atas

Gerakan melompat dapat dilakukan ke berbagai arah baik ke atas, depan, belakang, maupun ke samping. Gerakan melompat yang umum dilakukan salah satunya adalah gerakan melompat ke atas. Gerakan melompat ke atas merupakan pergerakan yang banyak dibutuhkan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari oleh karena itu sangatlah perlu bagi guru untuk memberikan pembelajaran gerak melompat ke atas bagi peserta didik. Namun perlu diperhatikan pengulangan gerak lompat ke atas jangan diberikan terlalu banyak. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari kemungkinan cedera yang dapat diakibatkan oleh karena kesalahan pendaratan yang dilakukan oleh anak.

2. Melompat ke depan

Gerakan melompat yang lain dilakukan adalah gerakan melompat ke arah depan. Gerakan ini dalam aktivitas sehari-hari juga sangat sering dilakukan terutama untuk menghindari suatu benda atau parit dll. Oleh karena itu lompat ke depan juga harus diberikan kepada peserta didik dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak lokomotor.

3. Melompat ke samping

Lompatan ke samping juga harus diajarkan kepada anak usia dini dalam upaya memberikan pengalaman gerak kepada anak, untuk bekal di kehidupan yang akan datang. Dengan demikian maka anak akan terbiasa dengan bentuk gerakan yang bervariasi yang mungkin muncul dalam aktivitas hidup. Gerakan ini bisa diberikan dengan bentuk ke samping kiri atau kanan serta juga bisa diberikan rintangan dalam bentuk garis, atau benda lain yang tidak membahayakan bagi anak. Selain itu juga bisa diberikan dalam bentuk lompatan ke samping dengan pola zig-zag.

4. Melompat sambil berputar

Melompat sambil berputar sangatlah sulit namun demikian bisa dilakukan dengan berbagai variasi dimulai dari gerakan yang mudah. Misalnya gerakan melompat berputar 40, 90, sampai pada gerakan melompat sambil berputar 180.

Dengan demikian anak diberikan peran untuk tumbuh dan berkembang dalam keterampilan gerak, sesuai dengan perkembangan tingkat usianya.

5. Melompat menirukan gerakan Bintang

Anak sangat senang serta mengingat hal-hal yang ada di lingkungan sekitarnya. Selain itu juga anak selalu meniru Gerakan-gerakan yang muncul dari lingkungan sekitarnya atau dari apa yang dilihatnya. Oleh karena itu maka sambil mengenalkan jenis-jenis binatang maka sebaiknya guru juga mengajarkan tentang gerakan yang dilakukan oleh binatang baik cara berjalannya, berlari maupun cara melompat dengan demikian akan tidak merasakan kejenuhan saat melakukan materi pelajaran yang diberikan.

Dalam pelaksanaannya gerak lokomotor lebih cenderung untuk melibatkan otot-otot besar seperti yang diungkapkan oleh Sigelman et al., (2014) bahwa: keterampilan motorik kasar adalah keterampilan seperti menendangkan tungkai, menggambar lingkaran besar yang melibatkan otot besar dan seluruh bagian tubuh atau anggota gerak. Keterampilan gerak dasar harus dilatihkan. Sebelum masuk sekolah anak harus mendapatkan aktivitas gerak atau mengacu kepada keterampilan gerak dasar (Garn & Webster, 2021). Tanpa proses pelatihan tidaklah mungkin anak akan mencapai tingkat perkembangan motorik yang sesuai dengan tingkat perkembangan usianya.

Karena dengan pengalaman melakukan aktivitas gerak menjadi dasar untuk meningkatkan keterampilan yang lebih kompleks di kemudian hari (Susanto, 2011). keterampilan gerak dasar motorik kasar terdiri dari berjalan, berlari, merangkak, seringkali anak mengalami keterlambatan dalam menguasai keterampilan motorik halus, antara lain koordinasi mata dan tangan yang belum terarah, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan anak belum terlihat secara jelas. Oleh karena itu perlu untuk memberikan pengalaman gerak bagi anak melalui pembelajaran yang terarah untuk memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan oleh anak.

2.1.1.2 Manfaat Gerak Lokomotor

Kemampuan gerak lokomotor yang dimiliki anak perempuan maupun anak laki-laki mempunyai kesamaan. Adapun manfaatnya gerak lokomotor itu sendiri terhadap anak yaitu: a) Melatih atau memperbanyak pengalaman anak, b) Dapat membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan, c) Anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan gerakannya, sehingga memiliki khasanah gerak dasar yang juga semakin kaya (Lestari, 2014).

Ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itu pun berpengaruh kepada struktur kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsangan berupa gerak, sehingga semakin memperkaya jalinan tautan di dalam otak anak (Wulan, 2015).

Beberapa manfaat gerak lokomotor adalah untuk meningkatkan kesadaran tubuh sendiri, meningkatkan kesadaran konsep arah dalam diri, melatih kelincihan dan ketangkasan tubuh, sebagai gerakan dasar yang biasa dilakukan manusia untuk berpindah tempat, melatih keterampilan dan keberanian dalam melakukan suatu gerakan, melatih kekuatan dan keseimbangan tubuh, dan mengembangkan kemampuan mengenali ruang serta menjaga kesehatan dan kebugaran badan (Yetti & Siregar, 2021).

Menurut Sujiono (2010) manfaat dari gerak lokomotor itu sendiri adalah untuk meningkatkan koordinasi antara otot-otot besar yang ada di dalam tubuh manusia, selain itu gerak lokomotor juga mampu memberikan rasa gembira kepada anak usia dini, melatih otot, pertumbuhan stamina dan pertumbuhan kekuatan otot.

2.1.1.3 Jenis-jenis Gerak Lokomotor

Menurut Apriliani, (2020) beberapa gerakan yang termasuk pada gerakan lokomotor adalah melangkah, berjalan, berlari, melompat, meloncat, merangkak, merayap, berjingkat, dan berguling.

- 1) Melangkah, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, belakang, samping, atau serong dengan diikuti yang satunya lagi.

- 2) Berjalan, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki secara berulang-ulang dan bergantian, di mana salah satu kaki pasti menginjak bumi.
- 3) Berlari, yaitu mirip berjalan, namun dengan jangkauan yang lebih jauh dan ada waktu, dimana kedua kaki menginjak bumi.
- 4) Melompat, yaitu memindahkan tubuh ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki.
- 5) Meloncat, yaitu memindahkan tubuh ke depan atau ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki.
- 6) Merangkak, yaitu menggerakkan tubuh dengan bertumpu pada telapak tangan, kedua lutut dan kedua ujung kaki.
- 7) Merayap, yaitu menggerakkan tubuh dengan bertumpu pada telapak tangan sampai siku dan badan bagian depan mulai dari dada sampai ujung kaki.
- 8) Berjengkak, yaitu memindahkan tubuh kedepan dengan cara bertumpu pada salah satu kaki kiri maupun kanan dan mendarat pada kaki yang sama.
- 9) Berguling, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan cara merebahkan diri lalu mengulingkan seluruh badan ke kanan atau kiri.

2.1.2 Pengertian Permainan Lore

Apriliani et al., (2020) mengatakan permainan lore sama dengan permainan engklek, dimana permainan engklek atau lore tersebut merupakan permainan anak tradisional yang sangat populer. Permainan ini dapat ditemukan diberbagai wilayah di Indonesia. Di setiap wilayah, permainan engklek dikenal dengan nama yang berbeda-beda, antara lain lore, tektek, ingkling, sundamanda atau sundah-mandah, jlang jling, lempeng, ciplak gunung, demprak, dampu, kotak sembilan dan masih banyak lagi.

Menurut Apriani, (2015) permainan lore adalah permainan lore yang masih banyak dimainkan oleh anak-anak masa kini. Di gang-gang atau jalan kompleks yang sepi dijadikan oleh anak-anak sebagai tempat permainan lore disitu. Menurut Fadlillah, (2017) lore merupakan salah satu bentuk permainan lore yang dimainkan dengan cara melompat-lompat pada kolom yang telah dibuat. Untuk bentuk kolom

sendiri masing-masing daerah mempunyai bentuk yang berbeda-beda. Namun cara bermainnya sama, yaitu melimpati kolom yang telah dibuat satu kaki.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan lore sama dengan permainan engklek, di daerah summate barat permainan engklek dinamakan dengan permainan lore. Permainan Lore atau engklek sendiri adalah permainan yang dimainkan dengan membuat bentuk geometri dan melompati bentuk tersebut.

2.1.2.1 Cara Memainkan Permainan Lore

Menurut Apriani, (2015) cara permainan lore yaitu sebagai berikut:

- a) Anak-anak menentukan pasangan masing-masing biasanya dilakukan dengan hompimpa. Anak-anak yang akan mengikuti permainan ini membentuk formasi melingkar, kemudian dengan menggunakan tangan kanan mereka anak-anak tersebut menggerakkan tangannya untuk meposisiakan telapak tangannya secara telungkup ataupun telentang, anak yang posisi tangannya sama dengan jumlah yang dikehendaki misalnya dua orang, maka dialah yang akan menjadi kelompok bermain anak tersebut.
- b) Pada saat kelompok telah diketahui, maka langkah selanjutnya adalah suit untuk menentukan siapa yang akan bermain terlebih dahulu. Suit dengan cara gunting, kertas, dan batu. Kemudian permainan lore dimulai dengan cara: Genteng lempar, harus memasuki kotak yang telah disediakan. 2) Secara bergantian anakanak memainkan dari satu kotak kekotak berikutnya. Demikianlah seterusnya sampai semua kotak teralui dan mereka yang selesai terlebih dahulu akan keluar sebagai pemenangnya.
- c) Untuk lore cara memindahkan genting yaitu dilempar oleh tangan. Cara bermain lore gunung menurut Utari & Indahwati, (2015) dimulai dengan melempar pecahan genting (gacuk) kedalam busur nomor 3. Selanjutnya melompat dengan satu kaki (engkleng) pada kotak 1,2,3 dan brok bersamaan pada kotak 4 dan 5 (kaki kiri 4, kaki kanan 5), engkleng di kotak 6, dan brok bersama lagi pada kotak 7 dan 8. Selain itu, berbalik sambil 'brok' pada kotak 8, dan 7. Dilanjutkan jongkok mengambil pecahan genting sambil tepat menghadap ke belakang. Setelah apat kembali engkleng di kotak 6 dan brok di kotak 5 dan 4. Lalu, kembali ke start dan engkleng lagi di kotak 3, 2,1

2.1.2.2 Aspek yang Dikembangkan Permainan Lore

Aspek perkembangan siswa kelas 1 yang dapat dikembangkan melalui permainan lore, diantaranya aspek kognitif, fisik motorik dan sosial emosional (Apriani, 2015). Untuk perkembangan kognitif, anak belajar mengenal angka, berhitung angka belajar mengambil giliran, untuk perkembangan sosial emosional, anak belajar mengambil giliran, dan menyemangati teman. Dan untuk perkembangan fisik, yaitu dengan melompat, berbelok, lemparan dengan ayunan rendah, meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan kekuatan dan kelenturan rendah.

Pendapat lain menjelaskan bahwa permainan lore dapat meningkatkan ketangkasan wawasan dan kejujuran. Permainan lore dapat melatih kemampuan fisik anak, sebelumnya. Oleh karenanya otot kaki harus kuat (Djuanda & Agustiani, 2022) Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya permainan lore maka anak dapat mengembangkan aspek kognitif, fisik motorik, dan sosial emosional

2.1.2.3 Kelebihan dan Kekurangan Permainan Lore

Menurut Djuanda, (2022) kelebihan dan kekurangan permainan lore sebagai berikut:

- 1) Linguistik, permainan lore dilakukan secara berkelompok sehingga anak dilatih untuk berbicara dan mendengarkan temannya (komunikasi)
- 2) Logika matematik, melalui permainan ini anak dilatih untuk menghitung jarak antara pijakan pertama dengan kotak berikutnya dan memperkirakan ayunan tangan yang tepat untuk melempar agar tepat sasaran
- 3) Intrapersonal, permainan lore melatih anak bersikap sabar, tidak memaksa kehendak, bersikap tenang, serta merasa nyaman dan terbiasa dalam kelompok
- 4) Interpersonal, permainan lore dilakukan secara berpasangan/berkelompok sehingga anak dilatih untuk memiliki rasa toleransi dan empati terhadap perasaan temannya.
- 5) Visual-spasial, pada permainan ini anak belajar menghitung jarak lempar, memperkirakan luas bidang yang ada sehingga lemparan kejo tidak keluar.

- 6) Natural, alat permainan lore dibuat dari benda-benda yang ada disekitar. Aktivitas ini mendekatkan anak terhadap alam sekitarnya sehingga anak lebih menyatu dengan alam
- 7) Kinestik, permainan ini dilakukan dengan cara melompat dengan satu maupun dua kaki kesana kemari, maju mundur di dalam kotak yang terbatas dan melatih keseimbangan tubuh
- 8) Spiritual, pada permainan ini anak belajar mengikuti aturan main dan mau menerima akibat jika melakukan kesalahan (sportivitas) (Rahmawati, 2009)

2.1.2.4 Aspek/Indikator Permainan Lore

Ada empat indikator pada aktivitas permainan lore yang dikembangkan, berikut indikator pada aktivitas permainan lore yaitu: (i) Keaktifan saat menulis angka pada kotak lore, (ii) Keaktifan saat menghitung kotak pada lore k, (iii) Keaktifan saat melompat pada kotak lore, (iv) Keaktifan saat menghitung jumlah lompatan (Sujono et al., 2016).

Dalam aktivitas permainan lore, terdapat beberapa indikator yang ada didalamnya, indikator tersebut bisa berada pada aspek kesehatan jasmani, kecerdasan pada anak, hubungan sosial anak, dan lain sebagainya (Nugraha et al., 2016). Dalam kesehatan jasmani sendiri, pada permainan lore lore terdapat indikator didalamnya yang mampu meningkatkan konsentrasi (Sari, 2015). Dalam penelitiannya, Sari (2015) juga mengatakan bahwa Pada kegiatan permainan lore ketiga subjek melakukan kegiatan yang membutuhkan konsentrasi, diantaranya cara melempar gacu agar tidak melewati ataupun menginjak garis, subjek melompat lore dan berusaha bertahan agar seimbang, kemudian membuat strategi dalam melawan musuh. Peningkatan konsentrasi pun muncul hal tersebut dilihat dari hasil observasi tiap sesi ketika bermain lore.

Permainan lore merupakan permainan yang telah diturunkan dari beberapa generasi dan memiliki makna baik dan dampak bagi seseorang yang melakukannya. Permainan lore memiliki beberapa aspek antara lain kognitif, motorik, dan sosial, dengan demikian seseorang atau anak yang melakukan kegiatan dolanan atau permainan lore mendapat beberapa manfaat diantaranya mampu bekonsentrasi

dalam hal permainan, menggerakkan tubuh, dan interaksi sosial yang terjadi antar pemain (Iswinarti, 2010).

Azhari (Azhari, 2020) mengatakan bahwa permainan lore lore sebagai solusi meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Karena dalam permainan lore terdapat indikator untuk melatih otot kaki yang mana indikator tersebut sama seperti lompat jauh. Disamping itu siswa bisa belajar sambil bermain sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar yaitu usia bermain.

2.1.2.5 Hubungan Permainan Lore Dengan Gerak Lokomotor

Linda (2020) mengatakan bahwa permainan lore yang telah dimodifikasi mampu meningkatkan keterampilan gerak lokomotor. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya yang menyimpulkan bahwa permainan lore dapat meningkatkan gerak lokomotor pada anak yang menderita tunagrahita.

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi yang semakin canggih, jenis-jenis permainan itu sudah mulai luntur, bahkan tidak dikenal lagi. Padahal, permainan lore itu bukan sekadar permainan, melainkan juga bisa mengajarkan anak-anak bersikap sportif, saling menghargai, teliti, bekerja sama, serta bertanggung jawab. Seperti pada permainan kucing tikus dan lore, setiap peserta dituntut bekerja sama dengan kelompok, saling menghargai sesama anggota tim, dan tidak curang bermain (Latief, 2020).

Saat ini permainan tradisional hampir hilang tergerus dalam arus modernisasi dan digitalisasi dalam segala hal. Proses transformasi ini mesti bisa di bendung salah satunya dengan konservasi terhadap permainan-permainan tersebut untuk menjaga agar anak-anak usia dini selain dapat mengenali budaya bangsanya juga dapat menggali nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan-permainan tersebut, terlebih lagi menurut I Wayan Tarna dalam Mukarromah et al., (2022) permainan lore ini sangat membantu perkembangan anak terutama yang berkaitan dengan motorik baik motorik kasar atau motorik halus.

Mukarromah et al., (2022) menyatakan bahwa motorik adalah suatu peristiwa yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan

terjadinya gerakan. Sedangkan gerakan motorik itu sendiri dibedakan menjadi tiga kategori yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan studi pustaka yang diperoleh, beberapa data informasi dari penelitian terdahulu ini sebagai bahan kajian data tertulis dari awal penelitian. Hal ini supaya dapat menghindari kesamaan terhadap peneliti yang lain. Berikut ini adalah hasil penelitian yang menjadi bahan kajian terhadap data-data tertulis mengenai penelitian yang membahas tentang pengaruh permainan lore terhadap gerak dasar lokomotor:

Judul Pertama, dengan pengarang Linda & Rifki (2020) melakukan penelitian mengenai “Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Anak Tunagrahita Ringan Melalui Permainan lore Engklek Modifikasil”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dengan populasi dan samoenya adalah siswa SLB Kasih Ummi Kota Padang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, dengan menggunakan instrument lembar observasi. Dari hasil penelitiannya, keterampilan gerak lokomotor dapat ditingkatkan melalui kegiatan permainan lore engklek modifikasi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti laksanakan adalah sama-sama mengkaji tentang meningkatkan gerak lokomotor dengan permainan engklek atau lore. Perbedaan penelitiannya terletak pada populasi dan sampel penelitian, waktu dan tempat penelitian, dan jenis penellitian yang digunakan.

Judul kedua, dengan pengarang Taris Nur Reni Fitriani¹⁾, Ayi Suherman²⁾, dan Aam Ali Rahman melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Permainan lore Lari Balok Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lore lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak. Metode yang digunakan adalah pre-experiment. Populasi penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IV SD Negeri Sukamaju tahun ajaran 2022/2023. Instrument yang digunakan adalah tes TGMD-2 meliputi tes lari, tes slide, tes hop, gallop, strationary dribble, catch, kick, overarm throw dan tes horizontal jump. Teknik analisis data dilakuka menggunakan uji t dan uji regresi dengan melalui aplikasi SPSS For Windows 25, pada taraf uji t signifikan

nilai sig. (2- tailed) $< 0,05$ berdasarkan dari analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh permainan lore lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak sebesar sig. $0,000 < 0,05$ dan besarnya pengaruh permainan lore lari balok terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak memiliki presentasi sebesar 71,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan lore lari balok berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak SD Negeri Sukamaju.

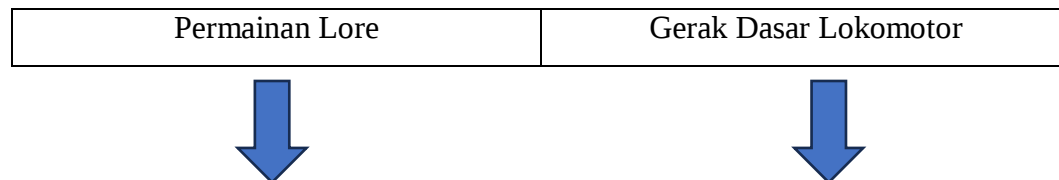
Judul Ketiga dengan pengarang Mecca Puspitaningsari¹, Nurdian Ahmad² melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Permainan lore Terhadap Gerak Dasar Locomotor” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan lore terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Populasi sampel penelitian adalah siswa kelas IV-VI (usia 8-12) SDN Cukir I dan SDN Pandanwangi I Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Kelompok eksperimen diberi perlakuan permainan lore kelompok kontrol diberi pembelajaran seperti biasanya sebagai pembandingan. Dari uji diperoleh, $t_{tabel} = 1,690$, pada kelompok yang diberi perlakuan permainan lore yaitu SDN Cukir 1 Diwek Jombang diperoleh hasil kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu Tes lari 30 meter $t_{hitung} = 8,109$, pada kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan yaitu SDN Pandanwangi 1 Diwek Jombang $t_{tabel} = 1,714$ dan hasil kemampuan gerak dasar lokomotor Tes lari 30 meter $t_{hitung} = 0,490$. Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan untuk masing-masing kelompok setelah diberi perlakuan dilihat dari hasil uji-t. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok dilihat dari peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu hasil dari mean kelompok yang diberi perlakuan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dibandingkan kelompok kontrol.

Judul Keempat dengan pengarang Itsna Rusmawati, Sasmina Christina Yuli Hartati melakukan penelitian mengenai “Penerapan Permainan lore Terhadap Gerak Dasar Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Sdn Margomulyo 1 Bojonegoro” Penelitian ini

bertujuan 1.) Untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan lore terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Margomulyo 1 Bojonegoro. 2.) Untuk mengetahui besarnya pengaruh penerapan permainan lore terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Margomulyo 1 Bojonegoro dengan jumlah populasi 58 siswa. Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan lore terhadap gerak dasar motorik siswa dalam pembelajaran PJOK pada kelas V SDN Margomulyo 1 Bojonegoro. Hal ini berdasarkan dari perhitungan menggunakan wilcoxon yaitu $Z_{hitung} (-2,770) > Z_{tabel} (-1,96)$ dengan taraf signifikan 0,05. Besarnya pengaruh penerapan permainan lore terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK sebesar 14,22%.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan dengan kajian teori dan latar belakang di atas, dapat disimpulkan, dalam meningkatkan perkembangan gerak lokomotor anak usia dini salah satu upaya nya adalah menggunakan permainan engklek dalam proses pembelajaran.



Gambar 2. 1. Bagan Kerangka Konseptual

Menurut Fadlillah, (2017:111) lore merupakan salah satu bentuk permainan lore yang dimainkan dengan cara melompat-lompat pada kolom yang telah dibuat. Untuk bentuk kolom sendiri masing-masing daerah mempunyai bentuk yang berbeda-beda. Namun cara bermainnya sama, yaitu melimpati kolom yang telah dibuat satu kaki.	Menurut Djuanda (2021:7) gerak lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain. Indikator gerak lokomotor menurut Apriliani et al., (2020) adalah melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi.
--	--

Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka gerak lokomotor pada anak usia dini yang ingin diteliti adalah kemampuan berlari pada anak, kemampuan berjalan dan melompat

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pernyataan penelitian, yang diharapkan dapat memandu jalan penelitian. Sehingga di perlukan pemahan yang mendalam tentang pengertian dan jenis hipotesis berarah dan tidak berarah, serta penerapan uji-t 1 ekor dan 2 ekor. (Yam & taufik, 2021, p. 96). Selanjutnya menurut tamam Sanusi (2022, p. 27) hipotesis adalah suatu gambaran yang masih bersifat sementara yang masih di perlu di buktikan kebenarannya melalui penelitian”.

Berdasarkan kerangka berfikir yang penulis kemukakan, hipotesis dari penelitian ini adalah” terdapat pengaruh yang berarti permainan lore terhadap gerak dasar lokomotor siswa SD Negeri Cintawana Kabupaten Tasikmalaya”