

## Hubungan Antara Media Visual Dalam Meningkatkan Pemahaman Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Kelas III MIN 01 Kota Lubuklinggau

Nabbilla Opina<sup>1</sup>, Afifa Aprilia<sup>2</sup>, Jeni Adi Setiawan<sup>3</sup>, Niku Saputra<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [nabilaovina@gmail.com](mailto:nabilaovina@gmail.com)

### ABSTRACT

This research is motivated by the low understanding of basic locomotor movement techniques among third-grade students at MIN 1 Kota Lubuk Linggau. The primary objective of this study is to analyze the relationship and effectiveness of using visual media in clarifying basic movement concepts such as walking, running, jumping, and leaping. The research method employed is a quantitative pre- experimental approach with a One Group Pretest-Posttest design, involving a sample of 16 students. Data were collected through motor skill tests, engagement observations, and response questionnaires. The results showed a significant increase in the students' average scores, from 53.8 in the pretest to 81.4 in the posttest. Statistical analysis using the Paired Sample T-Test yielded a significance value of  $0.000 < 0.05$ , confirming a strong positive relationship between the utilization of visual media and the escalation of students' movement understanding.

### ABSTRAK

Penelitian ini dimotivasi oleh rendahnya pemahaman teknik gerak lokomotor dasar di kalangan siswa kelas tiga di MIN 1 Kota Lubuk Linggau. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan dan efektivitas penggunaan media visual dalam mengklarifikasi konsep gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan pra-eksperimental kuantitatif dengan desain Pretest-Posttest Satu Kelompok, yang melibatkan sampel 16 siswa. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan motorik, observasi keterlibatan, dan kuesioner respons. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada nilai rata-rata siswa, dari 53,8 pada pretest menjadi 81,4 pada posttest. Analisis statistik menggunakan Uji T Sampel Berpasangan menghasilkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang menegaskan hubungan positif yang kuat antara pemanfaatan media visual dan peningkatan pemahaman gerak siswa.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Submitted/Received: 11-12-2025

First Revised: 28-02-2026

Accepted: 21-03-2026

First Available Online: 25-03-2026

Publication Date: 30-03-2026

#### Keyword:

Basic Locomotor Skills<sup>1</sup>, Physical Education<sup>2</sup>, Visual Media<sup>3</sup>

#### Kata kunci:

Keterampilan Lokomotor Dasar<sup>1</sup>, Pendidikan Jasmani<sup>2</sup>, Media Visual<sup>3</sup>

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Madrasah Ibtidaiyah (MI) memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun afektif. Pada usia sekolah dasar, siswa berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga stimulasi gerak menjadi kebutuhan utama untuk menunjang perkembangan tersebut. Salah satu aspek penting dalam PJOK adalah penguasaan gerak dasar, khususnya gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat, yang merupakan fondasi bagi keterampilan olahraga yang lebih kompleks di masa mendatang.

Gerak dasar lokomotor tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam melatih koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kontrol tubuh. Kemampuan ini menjadi dasar bagi siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik dan permainan. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar lokomotor harus diberikan secara optimal sejak dini agar siswa memiliki keterampilan motorik yang baik dan percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Namun, pada kenyataannya, proses pembelajaran PJOK di beberapa sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Di MIN 1 Kota Lubuk Linggau, misalnya, siswa kelas III masih mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik dasar gerak lokomotor seperti jalan, lari, dan lompat secara benar. Kesulitan ini terlihat dari kurangnya koordinasi gerakan, kesalahan teknik, serta rendahnya kepercayaan diri siswa saat melakukan aktivitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan belum sepenuhnya mampu membantu siswa memahami dan menguasai gerakan secara efektif.

Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan cenderung berpusat pada guru. Menurut Winarno (2021), pembelajaran yang hanya mengandalkan instruksi verbal tanpa didukung oleh media pembelajaran yang memadai dapat menyulitkan siswa dalam memvisualisasikan gerakan yang benar. Hal ini diperkuat oleh temuan Puspitasari & Nugroho (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran konvensional sering kali menimbulkan kejenuhan dan berdampak pada rendahnya daya ingat siswa terhadap urutan gerakan yang kompleks.

Dalam konteks ini, penggunaan media pembelajaran menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas proses belajar. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah media audio-visual, seperti video dan animasi. Media ini mampu menyajikan informasi secara lebih konkret, menarik, dan mudah dipahami oleh siswa. Berdasarkan penelitian Sanjaya (2022), media visual dapat berfungsi sebagai model imitasi yang memungkinkan siswa melakukan pengamatan secara mendalam sebelum melakukan praktik gerakan. Dengan demikian, siswa memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai teknik yang benar.

Penggunaan media audio-visual juga sejalan dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa usia MI. Menurut Jannah (2021), siswa pada usia ini berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami sesuatu melalui pengalaman langsung dan representasi visual dibandingkan dengan penjelasan abstrak. Oleh karena itu, pemanfaatan media yang mampu menghadirkan contoh gerakan secara nyata sangat diperlukan untuk membantu siswa dalam memahami konsep dan teknik gerak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan inovasi dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi gerak dasar lokomotor, agar siswa dapat belajar secara lebih efektif dan menyenangkan. Penggunaan media audio-visual diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa kelas III di MIN 1 Kota Lubuk Linggau, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen sederhana untuk mengetahui pengaruh penggunaan media audio-visual terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas III MIN 1 Kota Lubuk Linggau yang berjumlah 16 orang, terdiri dari 9 laki-laki dan 7 perempuan, dengan usia sekitar 8–9 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh siswa dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian dilaksanakan di MIN 1 Kota Lubuk Linggau yang berlokasi di Kelurahan Lubuk Kupang, dengan memanfaatkan fasilitas ruang multimedia dan lapangan sekolah.

Media yang digunakan dalam penelitian ini berupa video edukasi, animasi gerak, dan gambar teknik gerak lokomotor. Alat pendukung meliputi laptop, proyektor, dan kamera untuk dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian gerak dengan skala 1-4 untuk menilai presisi, koordinasi, dan keseimbangan, serta angket untuk mengetahui respon siswa terhadap penggunaan media visual.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pretest, treatment, dan posttest. Pada tahap awal, siswa diuji kemampuan gerak lokomotornya tanpa menggunakan media. Selanjutnya, pada tahap treatment, siswa diberikan pembelajaran menggunakan media audio-visual selama tiga pertemuan, disertai penjelasan dan diskusi. Pada tahap akhir, dilakukan posttest untuk melihat peningkatan kemampuan siswa setelah perlakuan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat hasil rata-rata dan persentase, serta menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan bantuan SPSS untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

## HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian, penggunaan media audio-visual dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan. Pada tahap awal (pretest), kemampuan siswa masih tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebesar 53,8. Sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan, terutama saat berlari yang melibatkan sinkronisasi antara tangan dan kaki. Selain itu, pada gerakan melompat, banyak siswa yang belum mampu melakukan pendaratan dengan seimbang sehingga terlihat kurang stabil.

Setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan media audio-visual, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang cukup tinggi. Nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 81,4. Secara kategori, sebanyak 10 siswa mencapai tingkat “Sangat Baik” dan 6 siswa berada pada kategori “Baik”. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan gerak dasar lokomotor dengan teknik yang lebih tepat. Jika dilihat dari data deskriptif, nilai minimum pada pretest adalah 40 dan nilai maksimum 65, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 70 untuk nilai minimum dan 95 untuk nilai maksimum. Rata-rata peningkatan (gain) mencapai 27,6 poin. Standar deviasi yang relatif kecil pada kedua pengukuran menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi cukup merata pada seluruh siswa.

Selain itu, hasil observasi selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa tingkat keaktifan dan antusiasme siswa meningkat secara signifikan. Persentase keaktifan mencapai 87%, yang ditandai dengan meningkatnya keberanian siswa dalam mencoba gerakan, partisipasi dalam diskusi, serta ketertarikan saat mengamati media yang ditampilkan. Siswa terlihat lebih percaya diri karena memiliki gambaran visual yang jelas sebelum melakukan praktik.

Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini

menunjukkan bahwa penggunaan media audio-visual berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa.

## **DISCUSSION**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media audio-visual memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Peningkatan nilai yang cukup signifikan dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa media visual mampu membantu siswa memahami teknik gerakan dengan lebih baik. Hal ini terjadi karena media visual memberikan contoh gerakan secara langsung dan jelas, sehingga siswa dapat meniru gerakan tersebut dengan lebih akurat. Dari sudut pandang pembelajaran, temuan ini sejalan dengan teori *observational learning*, di mana siswa belajar melalui proses mengamati dan meniru (*modeling*). Ketika siswa melihat gerakan yang benar melalui video atau animasi, mereka lebih mudah memahami urutan dan teknik gerakan dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal. Proses ini membantu memperkuat ingatan motorik siswa sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lebih terkoordinasi.

Selain itu, media audio-visual juga mampu meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa. Hal ini terlihat dari tingginya tingkat keaktifan siswa selama pembelajaran. Media yang menarik membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga siswa lebih fokus dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan. Dengan adanya gambaran visual, siswa juga menjadi lebih percaya diri karena mereka memiliki acuan yang jelas sebelum mempraktikkan gerakan.

Peningkatan hasil belajar yang terjadi juga menunjukkan bahwa permasalahan utama sebelumnya bukan terletak pada kemampuan fisik siswa, melainkan pada metode dan media pembelajaran yang digunakan. Pembelajaran yang hanya mengandalkan instruksi verbal terbukti kurang efektif dalam membantu siswa memahami gerakan yang bersifat kompleks. Dengan adanya media visual, proses penyampaian informasi menjadi lebih konkret dan mudah dipahami sesuai dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media audio-visual merupakan salah satu strategi yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi gerak dasar lokomotor. Media ini tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga mendorong keaktifan, motivasi, dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan media audio-visual memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap peningkatan pemahaman gerak dasar lokomotor pada siswa kelas III MIN 1 Kota Lubuk Linggau. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai yang cukup tinggi antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan. Penggunaan media berupa video dan animasi terbukti mampu membantu siswa dalam memahami teknik gerakan secara lebih jelas dan konkret. Selain meningkatkan hasil belajar secara kuantitatif, media visual juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif, seperti meningkatnya keaktifan, motivasi, dan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan demikian, media audio-visual dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran gerak dasar lokomotor di sekolah dasar.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala MIN 1 Kota Lubuk Linggau beserta seluruh dewan guru yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas III yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Penulis juga menyampaikan

terima kasih kepada Universitas PGRI Silampari atas bimbingan dan dukungan akademis yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini.

## CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan publikasi artikel ini. Seluruh isi artikel ini merupakan karya asli penulis dan telah dipastikan bebas dari plagiarisme.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fajarwati, N. (2023). *Strategi pembelajaran gerak lokomotor pada anak usia sekolah dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Jannah, F. N. (2021). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan implementasinya dalam pembelajaran di SD/MI. *Jurnal Pendidikan Tematik*.
- Mahardika, A., Pratama, R., & Santoso, E. (2022). Efektivitas video slow motion dalam meningkatkan akurasi teknik gerak dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–58.
- Maturut, A., Suryani, T., & Pambudi, R. (2021). *Psikologi perkembangan anak: Fase operasional konkret dalam pembelajaran motorik*. Jakarta: Kencana.
- Paivio, A. (2020). *Dual coding theory and education: Visual and verbal learning*. New York: Routledge.
- Putra, M., & Lestari, P. (2023). Analisis media visual sebagai jembatan persepsi kognitif dalam pembelajaran jasmani. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 9(2), 112–125.
- Puspitasari, A. D., & Nugroho, S. (2020). Pengaruh media pembelajaran visual terhadap minat dan retensi gerak siswa dalam penjasorkes. *Jurnal Keolahragaan*.
- Rahmawati, N. (2021). Efisiensi waktu praktik PJOK melalui implementasi media digital. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 7(3), 88–101.
- Ramadhani, S. (2023). *Motivasi intrinsik dan kemandirian belajar gerak berbasis media video*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rosyidi, A., Heynoek, F. P., Kurniawan, A. W., & Hariyanto, E. (2022). Pengembangan media pembelajaran pencak silat berbasis aplikasi android materi variasi dan kombinasi untuk siswa kelas IX SMP Tahfidz Al-Manshurin Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 770–777. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p770-777>
- Sanjaya, R. (2022). Efektivitas penggunaan video pembelajaran terhadap keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*.
- Shabiriani, U. N., Dewi, W. K., Putri, S. A., Pratama, F. C., Bhanuwati, A. T., & Valencia, C. S. (2023). Garudeya illustrated digital book as a supporting media to children learning. *E3S Web of Conferences*, 426. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202342602001>
- Smith, C., Burns, S., & Wilson, M. (2022). Socio-constructivist pedagogy in physical and virtual spaces: The impacts and opportunities on dialogic learning in creative disciplines. *Architecture\_MPS*, 22(1), 1–18. <https://doi.org/10.14324/111.444.amps.2022v22i1.001>
- Susilo, A., Sari, R. W., & Y. S. (2024). History learning for students through Lubuklinggau local history study tour activities. *LANGGAM: International Journal of Social Science Education, Art and Culture*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/langgam.v3i2.190>
- Susilo, A., et al. (2022). Pendampingan optimalisasi aplikasi website manajemen koleksi museum Subkoss Garuda Sriwijaya. *Madaniya*, 3(4), 974–983. <https://doi.org/10.53696/27214834.313>
- Susilo, A., & Mulyono, D. (2024). Optimalisasi manajemen koleksi museum Subkoss Garuda Sriwijaya Lubuklinggau. *Jurnal PKM Linggau*, 2(2), 1–7. <https://doi.org/10.55526/pkml.v2i2.292>

- Widodo, S., & Arum, D. (2024). Retensi memori gerak kompleks melalui stimulasi media visual konkret. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(1), 12–24.
- Winarno, S., & Giyatno. (2021). Peningkatan hasil belajar gerak dasar lokomotor melalui media audio visual. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.