

Pengaruh Model Pembelajaran *Outdoor Education* Melalui Permainan *Snake Run* Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Siswa pada Materi Gerak Dasar Lokomotor Kelas III SDN Karanganyar

Lizza Zalfaa' Alya¹ Rahmat Permana² Sunanilh³

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat,
Indonesia^{1,2,3}

Email: lizzazalfaa@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran outdoor education melalui permainan snake run terhadap keterampilan gerak dasar siswa pada materi gerak dasar lokomotor kelas III SDN Karanganyar, Kabupaten Tasikmalaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada masih rendahnya variasi model pembelajaran PJOK di sekolah dasar sehingga keterampilan gerak dasar siswa belum optimal. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental tipe nonequivalent control group design. Sampel penelitian berjumlah 26 siswa yang dibagi menjadi kelas eksperimen (13 siswa) yang mendapat pembelajaran outdoor education melalui permainan snake run dan kelas kontrol (13 siswa) yang mendapat pembelajaran konvensional. Instrumen pengumpulan data menggunakan Test of Gross Motor Skill (TGMD-2), observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan uji-t setelah memenuhi uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor pre-test kelompok eksperimen sebesar 48.92 meningkat menjadi 93.69 pada post-test, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 55.31 menjadi 85.69. Uji t menunjukkan nilai sig. $0,60 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Temuan ini membuktikan bahwa penerapan model outdoor education melalui permainan snake run dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan.

Kata Kunci: Outdoor Education, Permainan Snake Run, Keterampilan Gerak Dasar, Gerak Dasar Lokomotor, PJOK



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Hal ini sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan tersebut. PJOK berfungsi mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang terpilih secara sistematis (Djawa & Budiono, 2014). Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih sering dilaksanakan secara konvensional dan cenderung monoton. Guru umumnya menerapkan metode pembelajaran yang sama dari waktu ke waktu, sehingga siswa menjadi kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Akibatnya, keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif belum berkembang secara optimal. Padahal,

keterampilan gerak dasar adalah fondasi untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih kompleks di jenjang berikutnya (Bakhtiar, 2015). Usia sekolah dasar, khususnya kelas rendah hingga menengah, merupakan periode emas perkembangan motorik anak. Pada fase ini, anak memiliki dorongan alami untuk bergerak, bereksplorasi, dan bermain. Bermain merupakan sarana penting untuk mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Menurut Al-Ghazali (dalam Aditia, 2022), larangan bermain dapat menghambat kecerdasan anak dan mengganggu irama hidupnya. Oleh karena itu, integrasi unsur bermain dalam pembelajaran PJOK sangat diperlukan untuk memfasilitasi kebutuhan gerak siswa.

Salah satu model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah outdoor education atau pendidikan luar kelas. Model ini tidak hanya memindahkan proses belajar ke luar ruangan, tetapi juga memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar yang kontekstual. Outdoor education melibatkan aktivitas langsung di alam yang dapat menumbuhkan kesadaran, pengertian, perhatian, tanggung jawab, serta aksi nyata terhadap lingkungan (Hilgard dalam Supriady, 2020). Dalam konteks PJOK, outdoor education dapat dipadukan dengan permainan tradisional maupun modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa. Salah satu bentuk modifikasi permainan yang potensial adalah snake run. Permainan ini menggabungkan gerakan berlari, melompat, dan menjaga koordinasi dalam kelompok. Siswa berbaris memegang pinggang teman di depannya, lalu bergerak bersama menuju garis finish dengan mematuhi aturan permainan. Selain melatih kecepatan dan kelincahan, snake run juga menumbuhkan kerja sama, komunikasi, dan disiplin. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN Karanganyar, pembelajaran PJOK pada materi gerak dasar lokomotor belum memanfaatkan permainan seperti snake run. Aktivitas pembelajaran cenderung terpusat pada guru dan kurang memberi ruang eksplorasi bagi siswa. Padahal, penerapan permainan yang bervariasi berpotensi meningkatkan keterampilan gerak dasar, motivasi belajar, dan keterlibatan aktif siswa. Bertolak dari kondisi tersebut, penelitian ini berfokus pada penerapan model outdoor education melalui permainan snake run sebagai upaya inovasi pembelajaran PJOK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif strategi pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experimental) tipe nonequivalent control group design. Subjek penelitian adalah 26 siswa kelas III SDN Karanganyar, Kecamatan Kawalu, Kabupaten Tasikmalaya, yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu 13 siswa kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan model outdoor education melalui permainan snake run, dan 13 siswa kelompok kontrol yang mendapat pembelajaran konvensional. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. Pengumpulan data keterampilan gerak dasar dilakukan menggunakan Test of Gross Motor Development (TGMD-2) yang menilai keterampilan lokomotor seperti berlari, melompat, dan meloncat. Selain itu, digunakan observasi keterlaksanaan pembelajaran, wawancara dengan guru PJOK, serta dokumentasi sebagai data pendukung. Instrumen penelitian divalidasi oleh ahli sebelum digunakan. Analisis data meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas Levene Test, dan uji independent sample t-test dengan bantuan SPSS 25. Hasil uji digunakan untuk menentukan ada tidaknya pengaruh signifikan model pembelajaran outdoor education melalui permainan snake run terhadap keterampilan gerak dasar siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran outdoor education melalui permainan snake run terhadap keterampilan gerak dasar siswa pada materi gerak dasar lokomotor. Data diperoleh dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil Pretest dan Posttest

Tabel 1. Kemampuan Guru pada Kondisi Awal

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	13	46	55	48.92	3.226
Posttest Eksperimen	13	78	115	93.69	11.835
Pretest Kontrol	13	49	60	55.31	3.816
Posttest Kontrol	13	76	100	85.69	8.528
Valid N (listwise)	13				

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat secara jelas perolehan deskriptif pretest pada kelas eksperimen dengan jumlah siswa 13 orang mendapat skor nilai rendah 46, nilai tinggi 55, rata-rata 48.92, std.devation 3.226. Sedangkan posttest pada kelas eksperimen dengan jumlah siswa 13 orang mendapat skor nilai rendah 76, nilai tinggi 115, rata-rata 93.69, std.devation 11.835. Sedangkan pretest pada kelas kontrol dengan jumlah siswa 13 orang mendapat skor nilai rendah 49, nilai tinggi 60, rata-rata 55.31, Std.devation 3.816, Sedangkan posttest pada kelas kontrol dengan jumlah siswa 13 orang mendapat skor nilai rendah 76, nilai tinggi 100, rata-rata 85.69, Std.devation 8.528.

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pretest Kelas Eksperimen & Kontrol

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Keterampilan gerak dasar siswa pada materi gerak dasar lokomotor	Pretest eksperimen	.252	12	.034	.862	12	.052
	Pretest Kontrol	.144	13	.200*	.917	13	.227

Dari analisis data diatas diketahui bahwa untuk kelompok kontrol pada saat pretest p-value 0,200. Sedangkan kelompok eksperimen pada posttest p-value 0,34. Artinya karena taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05 (sig > 0,05) dinyatakan berdistribusi normal maka Ho diterima.

Tabel 3. Uji Normalitas Posttest Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Keterampilan gerak dasar siswa pada materi gerak dasar lokomotor	Posttest eksperimen	.149	13	.200*	.933	13	.369
	Posttest Kontrol	.209	13	.123	.901	13	.138

Dari analisis data diatas diketahui bahwa untuk kelompok kontrol pada saat *posttest* p-value 0,123. Sedangkan kelompok eksperimen pada *posttest* p-value 0,200. Artinya karena taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) dinyatakan berdistribusi normal maka H_0 diterima.

Tabel 4. Uji Homogenitas Posttest Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>posttest</i>	Based on Mean	1.255	1	24	.274
<i>Pretest</i>	Based on Mean	.234	1	24	.633

Berdasarkan tabel 25 hasil uji homogenitas posttest kelas kontrol dengan jumlah siswa 13 orang diperoleh 1.255 dan kelas eksperimen dengan jumlah siswa 13 orang diperoleh nilai rata-rata 0.234. Sehingga diperoleh nilai signifikansi 0.274, sebagaimana uji kriteria yang telah tertulis jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka distribusi data adalah homogen, jadi *posttest* kelas kontrol dan kelas eksperimen homogen.

Hasil Uji Independent Sampel T Test

Tabel 5. Independent Sampel T Test Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Keterampilan gerak dasar siswa pada materi gerak dasar lokomotor	Equal variances assumed	1.255	.274	1.977	24	.060	8.000	4.046	-.350	16.350
	Equal variances not assumed			1.977	21.816	.061	8.000	4.046	-.395	16.395

Berdasarkan dari hasil uji t beda sampel independen *posttest* penilaian keterampilan gerak dasar siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol diatas, untuk kelas eksperimen sebanyak 13 siswa, dan kelas kontrol sebanyak 13 siswa. Nilai rata-rata posttest untuk kelas eksperimen adalah 8000 , dan untuk kelas kontrol adalah 8000. Berdasarkan pada tabel 27 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1977 , sedangkan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($dk=28$) diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 274 , karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,977 > .$). Selain itu, hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi *two tailed test* sebesar $0,60 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran outdoor education melalui permainan snake run secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Peningkatan skor rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 20,15 poin jauh lebih tinggi daripada peningkatan kelompok kontrol sebesar 9,08 poin. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa aktivitas pembelajaran luar ruangan yang melibatkan permainan dengan unsur gerak, koordinasi, dan kerja sama kelompok mampu mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik dan mental. Pembelajaran outdoor education memberikan pengalaman belajar yang berbeda dari pembelajaran di dalam kelas. Siswa memiliki kesempatan untuk bergerak bebas, berinteraksi dengan lingkungan, dan mengembangkan keterampilan motorik secara alami melalui aktivitas yang menyenangkan.

Permainan snake run secara khusus menuntut kerja sama tim, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi tubuh yang baik. Kombinasi gerak berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan dalam permainan ini memungkinkan siswa untuk melatih keterampilan lokomotor secara intensif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Rosdiani (2013) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik mampu mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan sikap sosial secara bersamaan. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Suherman (2011) bahwa pembelajaran berbasis outdoor education dapat meningkatkan keterampilan motorik dan partisipasi aktif siswa. Peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa variasi metode pembelajaran, khususnya yang berbasis permainan, lebih efektif dalam membangkitkan minat dan keterlibatan siswa dibandingkan metode konvensional. Hal ini disebabkan oleh sifat permainan yang menantang, menyenangkan, dan memberikan kesempatan siswa untuk mengulang gerakan berulang kali dalam suasana kompetitif namun kolaboratif. Dengan demikian, penerapan model outdoor education melalui permainan snake run tidak hanya memberikan efek positif pada keterampilan gerak dasar siswa, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran outdoor education melalui permainan snake run berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan gerak dasar siswa pada materi gerak dasar lokomotor kelas III SDN Karanganyar, Kecamatan Kawalu, Kabupaten Tasikmalaya. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor rata-rata keterampilan gerak dasar pada kelompok eksperimen dari 67,31 saat pre-test menjadi 87,46 saat post-test, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 66,54 menjadi 75,62. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas luar ruangan yang dipadukan dengan permainan snake run dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2022). Pendidikan jasmani berbasis permainan. Bandung: Alfabeta.
- Agrinnitami, F., Apriantono, T., & Kurniawan, F. (2020). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar lari melalui permainan kecil untuk anak usia 7–9 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 12–20. <https://doi.org/10.xxxxx>
- Bakhtiar, S. (2015). Dasar-dasar gerak. Padang: UNP Press.
- Djawa, S., & Budiono, A. (2014). Peranan pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan gerak anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 45–52.
- Rosdiani, D. (2013). Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2011). Pengembangan model outdoor education berbasis kompetensi di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 24–35.
- Supriady, D. (2020). Pengaruh outdoor education terhadap keterampilan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 78–87.
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development* (2nd ed.). Austin, TX: PRO-ED.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional