

Aktivitas Fisik Berbasis Sosiokognitif untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Peserta Didik Sekolah Dasar

Oleh: Riky Dwihandaka, Aris Fajar Pambudi, Putri Prastiwi Wulandari

ABSTRAK

Obesitas atau kegemukan saat ini merupakan masalah global. Secara umum, obesitas disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi tinggi lemak dan gula, serta perilaku kurang gerak. Gerak merupakan kunci untuk aktif dan berpartisipasi dalam kehidupan. Untuk dapat mahir dalam bergerak, perlu adanya kemampuan dasar gerak yang baik, terutama pada masa anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aktivitas fisik berbasis sosiokognitif untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar peserta didik sekolah dasar.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Design Based Research (DBR)* atau *Educational Design Research (EDR)*, yaitu suatu jenis penelitian pengembangan yang menekankan proses siklikel untuk mengidentifikasi permasalahan praktis di lapangan, merancang solusi permasalahan atau intervensi, mengevaluasi solusi tersebut, dan memperbaiki atau merevisi solusi atau intervensi berdasarkan hasil evaluasi. Langkah-langkah penelitian terdiri atas lima tahapan utama, yaitu: 1) identifikasi permasalahan, 2) perancangan intervensi, 3) uji kelayakan, 4) uji keefektifan, 5) refleksi.

Hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa 1) Keberadaan buku panduan aktivitas fisik, sebanyak 50 guru atau 92,59% menjawab belum ada buku panduan aktivitas fisik untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar dan 4 guru atau 7,41% tidak menjawab. Sebagian besar guru menyatakan belum ada buku panduan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, 2) Kebutuhan buku panduan, sebanyak 52 guru atau 96,29% menyatakan perlu atau membutuhkan akan adanya buku panduan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar peserta didik dan 2 guru atau 3,71% tidak menjawab. Sebagian besar guru menyatakan perlu adanya buku panduan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Sosiokognitif, Kemampuan Gerak Dasar, Peserta Didik SD*