

PEMBELAJARAN JALAN CEPAT BERBASIS PENDEKATAN DEEP-LEARNING PADA SISWA FASE A DI SD NEGERI 060971

Senia Mariana Sinaga¹, Samsudin Siregar², Jiyad Hawari³, Marlindawati⁴, Ria Pepayosa Br Sembiring⁵

Universitas Negeri Medan^{1,2,3,4,5}

seniasinaga99@gmail.com¹, samsuddinsiregar@unimed.ac.id², jiyadhawarii@gmail.com³,
ndalinda131@gmail.com⁴, riapepayosa@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas pembelajaran jalan cepat berbasis pendekatan *deep learning* pada siswa fase A di SD Negeri 060971. Pendekatan *deep learning* digunakan untuk membantu siswa memahami konsep gerak secara lebih mendalam melalui pengalaman belajar yang berulang, terstruktur, dan bermakna. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi langsung terhadap proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *deep learning* mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik dasar jalan cepat—terutama pada aspek postur tubuh, ayunan lengan, dan koordinasi langkah. Selain itu, siswa tampak lebih aktif dan memahami alasan di balik setiap koreksi gerak yang diberikan guru. Secara keseluruhan, pendekatan ini efektif membantu siswa fase A yang berada pada tahap awal perkembangan motorik untuk membangun fondasi gerak yang benar dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Jalan Cepat, *Deep Learning*, Pembelajaran Penjas, Fase A, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This study aims to describe the effectiveness of a deep learning approach to race walking instruction for Phase A students at SD Negeri 060971. The deep learning approach is used to help students understand movement concepts more deeply through repetitive, structured, and meaningful learning experiences. The research method used was descriptive qualitative, with data collected through direct observation of the Physical Education learning process. The results showed that the application of deep learning improved students' understanding of basic race walking techniques—especially in aspects of body posture, arm swing, and step coordination. Furthermore, students appeared more active and understood the rationale behind each movement correction given by the teacher. Overall, this approach effectively helps Phase A students, who are in the early stages of motor development, build a foundation for correct and sustainable movement.

Keywords: *Race Walking, Deep Learning, Physical Education Learning, Phase A, Elementary School.*

A. PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan motorik dasar anak pada fase awal perkembangan. Pada fase A, siswa berada dalam tahap eksplorasi gerak, sehingga kegiatan seperti jalan cepat menjadi sarana penting untuk melatih koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh. Jalan cepat sebagai bagian dari gerak lokomotor membutuhkan pemahaman teknik yang benar, mulai dari posisi badan, ayunan lengan, hingga irama langkah. Apabila teknik ini diajarkan secara tepat sejak dini, keterampilan motorik siswa dapat berkembang lebih optimal dan menjadi dasar bagi pembelajaran gerak pada jenjang berikutnya.

Dalam konteks pembelajaran modern, pendekatan *deep learning* sangat relevan untuk digunakan dalam Pendidikan Jasmani. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pengulangan gerak, tetapi juga pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana suatu gerakan dilakukan dan mengapa teknik tertentu harus diterapkan. Menurut Sari dan Widodo (2022), *deep learning* dalam pembelajaran motorik mampu meningkatkan pemahaman konsep gerak melalui proses belajar yang berlapis dan bermakna. Hal ini selaras dengan temuan Keterlibatan siswa secara aktif dalam eksplorasi gerak akan mendorong peningkatan koordinasi dan kesadaran tubuh secara bertahap Yulinda dan Harahap (2020).

Selain itu, pemahaman teknik gerak yang benar sangat berkaitan dengan cara tubuh bergerak secara biomekanik. Mahendra dan Lubis (2021) menjelaskan bahwa pemahaman biomekanik dasar membantu siswa bahkan pada tahap usia dini untuk menempatkan tubuh pada posisi yang tepat saat bergerak. Dengan demikian, pembelajaran jalan cepat berbasis pendekatan *deep learning* dapat memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya mengajarkan siswa “bagaimana bergerak”, tetapi juga “mengapa harus bergerak dengan cara tertentu”.

Berdasarkan alasan tersebut, pembelajaran jalan cepat berbasis *deep learning* pada siswa fase A di SD Negeri 060971 menjadi penting untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pendekatan tersebut diterapkan dan bagaimana dampaknya terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat

menjadi rujukan bagi guru Pendidikan Jasmani dalam merancang pembelajaran yang lebih mendalam, efektif, dan sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan proses dan hasil pembelajaran jalan cepat berbasis pendekatan *deep learning* pada siswa fase A di SD Negeri 060971. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami kondisi nyata pembelajaran, aktivitas siswa, dan respons siswa selama proses berlangsung. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas 1 yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani pada materi jalan cepat. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung, catatan lapangan, dan dokumentasi selama kegiatan pembelajaran. Observasi dilakukan menggunakan lembar pengamatan yang memuat indikator teknik jalan cepat, seperti postur tubuh, ayunan lengan, irama langkah, dan koordinasi tubuh. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif, yaitu dengan mengelompokkan temuan, mengidentifikasi pola gerak, serta menafsirkan hasil pengamatan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai efektivitas penerapan pendekatan *deep learning* dalam pembelajaran jalan cepat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dalam pembelajaran jalan cepat pada siswa fase A di SD Negeri 060971, diperoleh berbagai temuan terkait perkembangan teknik gerak dasar siswa dan respons mereka terhadap pendekatan *deep learning* yang diterapkan. Observasi dilakukan selama tiga kali pertemuan, dan hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang bertahap pada beberapa indikator teknik jalan cepat.

Pada indikator postur tubuh, sebagian besar siswa sudah mulai mampu mempertahankan posisi tubuh yang tegak selama bergerak, meskipun terdapat sekitar sepertiga siswa yang masih condong ke depan atau terlalu menunduk. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol otot inti siswa masih beragam sesuai perkembangan motorik masing-masing. Guru memberikan penguatan berupa pengulangan gerak dan demonstrasi lambat untuk membantu siswa memahami posisi tubuh yang benar.

Pada indikator ayunan lengan, sekitar 60% siswa dapat mengayunkan lengan secara ritmis mengikuti langkah kaki. Namun, sebagian siswa lainnya melakukan ayunan lengan terlalu rendah atau terlalu tinggi sehingga mengganggu keseimbangan. Ketika diberikan model visual dan latihan berulang, siswa menunjukkan peningkatan kecil terutama pada pertemuan kedua dan ketiga.

Indikator irama langkah dan koordinasi menjadi aspek yang paling menantang bagi siswa fase A. Hanya sekitar setengah siswa yang mampu mempertahankan ritme langkah yang stabil sepanjang lintasan. Siswa dengan koordinasi gerak yang kurang matang sering menunjukkan langkah yang tidak konsisten, perubahan kecepatan tiba-tiba, atau perpindahan beban yang tidak seimbang. Pada tahap ini, pendekatan *deep learning* yang mengharuskan siswa melakukan pengulangan gerak dan refleksi sederhana menunjukkan manfaatnya; siswa mulai mengenali kesalahan kecil seperti langkah terlalu lebar atau hentakan kaki yang berlebihan.

Indikator lintasan langkah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah dapat berjalan cepat dengan arah lurus, tetapi masih ditemukan beberapa siswa yang bergerak secara menyimpang terutama ketika mereka mulai mempercepat langkah. Guru memberikan tanda visual di lantai sebagai panduan, dan hal tersebut terbukti membantu siswa mempertahankan arah langkah dengan lebih baik.

Dari aspek keterlibatan siswa, pendekatan *deep learning* membuat siswa lebih aktif dalam bertanya, mengamati, dan mencoba memperbaiki kesalahan. Siswa tampak antusias ketika diminta membandingkan gerakan yang benar dan yang salah, serta menunjukkan minat tinggi terhadap demonstrasi visual yang dilakukan guru. Catatan lapangan menunjukkan bahwa interaksi siswa-guru meningkat, terutama ketika guru memberikan umpan balik yang menjelaskan “mengapa” suatu teknik harus dilakukan dengan cara tertentu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dasar jalan cepat siswa fase A berada pada tahap mulai berkembang, dengan peningkatan yang lebih jelas terlihat pada siswa yang memiliki koordinasi motorik lebih matang. Meskipun terdapat perbedaan kemampuan antar siswa, penggunaan pendekatan *deep learning* selama pembelajaran terbukti membantu mempercepat pemahaman siswa terhadap teknik dasar jalan cepat.

Pembahasan

Pembelajaran jalan cepat berbasis pendekatan *deep learning* pada siswa fase A di SD Negeri 060971 menunjukkan perkembangan positif terhadap kemampuan gerak dasar siswa.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa *deep learning* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk pembelajaran motorik di tingkat sekolah dasar, terutama ketika siswa berada pada tahap awal perkembangan gerak.

Pertama, peningkatan pada postur tubuh dan keseimbangan siswa sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menekankan bahwa pengalaman gerak yang terarah dan dilakukan secara berulang mampu memperbaiki kontrol otot inti dan stabilitas tubuh Surono & Wibowo (2019) menyatakan bahwa pengulangan gerak dengan arahan yang jelas membantu anak usia dini meningkatkan kontrol postural dan pola gerak dasar. Dalam konteks jalan cepat, aktivitas berulang disertai refleksi sederhana yang diberikan melalui pendekatan *deep learning* terbukti membantu siswa memahami posisi tubuh yang benar.

Kedua, peningkatan kemampuan ayunan lengan dan ritme langkah memperlihatkan bahwa siswa mulai memahami hubungan antara koordinasi lengan dan langkah kaki. Hal ini diperkuat oleh temuan Yusuf & Adnyana (2020) yang menjelaskan bahwa pembelajaran motorik yang mengintegrasikan contoh visual, analisis gerak, dan latihan terstruktur akan mempercepat perkembangan koordinasi gerak lokomotor. Pada penelitian ini, penggunaan demonstrasi lambat dan pengulangan terarah terbukti membantu siswa memperbaiki ayunan lengan yang sebelumnya terlalu kaku atau tidak ritmis.

Ketiga, aspek keterlibatan siswa selama pembelajaran menunjukkan peningkatan signifikan. Siswa lebih aktif bertanya, mengamati, dan memperbaiki kesalahan setelah guru memberikan umpan balik yang menjelaskan alasan teknis di balik sebuah gerakan. Lestari & Nugroho (2021) yang menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran mendalam mendorong siswa membangun pemahaman konsep secara lebih kuat, termasuk dalam pembelajaran gerak. Ketika siswa memahami *mengapa* teknik tertentu harus dilakukan dengan cara tertentu, mereka lebih mudah mengingat dan menerapkan gerakan tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *deep learning* memberikan dampak positif terhadap pemahaman teknik dasar jalan cepat. Peningkatan dalam indikator postur tubuh, koordinasi langkah, ayunan lengan, dan ritme menunjukkan bahwa pengalaman belajar berlapis melihat, memahami, melakukan, dan merefleksikan merupakan langkah penting dalam pembelajaran lokomotor untuk anak usia dini. Meskipun demikian, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan ritme atau

koordinasi langkah, yang mengindikasikan bahwa perkembangan motorik anak tidak dapat dilepaskan dari faktor usia, pengalaman gerak sebelumnya, dan kesiapan fisik masing-masing.

Pembelajaran jalan cepat berbasis *deep learning* dapat menjadi strategi efektif dalam mengembangkan kemampuan lokomotor, tetapi tetap perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan motorik siswa fase A. Guru Pendidikan Jasmani perlu terus mengombinasikan demonstrasi yang jelas, latihan berulang, serta umpan balik bermakna untuk memastikan pemahaman dan keterampilan siswa berkembang secara optimal.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pembelajaran jalan cepat berbasis pendekatan *deep learning* pada siswa fase A di SD Negeri 060971, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar jalan cepat siswa. Penerapan *deep learning* yang menekankan pengulangan bermakna, demonstrasi visual, analisis gerak sederhana, serta umpan balik yang menjelaskan alasan teknis, membantu siswa memahami teknik jalan cepat secara lebih mendalam. Peningkatan terlihat pada aspek postur tubuh, ayunan lengan, koordinasi langkah, ritme gerak, dan kemampuan menjaga arah lintasan. Meskipun perkembangan tiap siswa berbeda sesuai dengan tingkat kematangan motorik, secara keseluruhan siswa menunjukkan perkembangan pada kategori “mulai berkembang” menuju “berkembang sesuai harapan.”

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, M., & Lubis, F. (2021). Biomechanical understanding and sprint performance among junior athletes. *Journal of Sport Science Research*, 31–44.
- Grace, Y., & Harahap, S. (2020). Student engagement in movement learning through exploratory-based instruction. *Journal of Movement and Learning*, 112–124.
- Lestari, N., & Nugroho, I. (2021). Pendekatan pembelajaran mendalam dalam meningkatkan pemahaman konsep motorik anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Terapan*, 101–110.
- Maya, S., & Widodo, A. (2022). Deep learning approach in physical education to improve students' motor skill understanding. *Journal of Physical Education Studies*, 45–53.

- Surono, A., & Wibowo, R. (2019). Pengembangan kemampuan \ lokomotor anak melalui pembelajaran gerak dasar. *Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia*, 77–85.
- Yusuf, A., & Adnyana, G. (2020). Model pembelajaran motorik berbasis demonstrasi dan analisis gerak pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 44–53.