

SUATU PENGUKURAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 3 KOTA SIGLI TAHUN PELAJARAN 2022-2023

Amirzan ⁽¹⁾, Muhammad, Khairun Ni'mah ⁽²⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur Sigli, Indonesia

Email : amirzan.masry@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Suatu Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Kelas VI SDN 3 Kota Sigli”. Tujuannya untuk mengetahui berada pada posisi mana atau kategori kemampuan gerak dasar lokomotor para siswa SD Negeri 3 Kota Sigli pada tahun pelajaran 2022-2023. Pengukuran untuk memperoleh data seperti tes berjalan, berlari, melompat dan berguling ke depan. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah pengumpulan data melalui tes gerak dasar. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 3 Kota Sigli yang berjumlah 42 siswa (total sampel). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dinyatakan dalam persentase. Berdasarkan hasil tes kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 3 Sigli diperoleh pada kelas “sangat baik” sebanyak 22 orang (52,38%), kelas “baik” sebanyak 16 orang (38,09%), rata-rata siswa kelas 3. (7,19%) dan 1 orang dalam kategori “kurang” (2,38%), sehingga hipotesis “mobilitas siswa SD Negeri 3 Kota Sigli berada dalam kategori “kurang baik” atau ditolak dalam arti hipotesisnya adalah dinyatakan untuk "ditolak".

Kata Kunci: Kemampuan, Gerak Dasar Lokomotor

PENDAHULUAN

Gerak dan olahraga merupakan salah satu bidang pendidikan yang mendominasi kegiatan jasmani yaitu kegiatan olahraga. Padahal kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat dengan tujuan untuk maju, bahagia, sejahtera dalam kehidupan, pribadi, masyarakat dan bangsa. Semakin maju suatu bangsa, semakin dirasakan pentingnya olahraga, karena melalui kegiatan olahraga seseorang dapat menguasai kehidupan, mencapai keseimbangan hidup baik secara materil maupun spiritual.

Hal ini senada dengan Amirzan (2017) yang menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh melalui berbagai kegiatan PJOK yang dilaksanakan dan ditujukan untuk perkembangan organik individu. Neuromuskuler, intelektual dan emosional”. Sekolah Dasar (SD) merupakan tempat belajar bagi anak usia 6 sampai dengan 12 tahun, dimana siswa sekolah dasar diarahkan untuk aktif dan bebas bergerak, mampu mengendalikan emosi anak baik secara psikis maupun psikis, sehingga dapat berkembang

anak. potensi dan perkembangan sedikit demi sedikit.

Salah satu kegiatan pendidikan jasmani adalah pembelajaran PJOK yang sifatnya praktis, pembelajaran praktis ada pada pelajaran olahraga berpedoman pada kurikulum inti salah satunya jalan, lari, lompat dan naik roda depan. . Gerak dasar lokomotor adalah gerakan dimana tubuh dipindahkan dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan anggota badan. Materi kali ini dipraktekkan 4 gerakan yaitu: berjalan, berlari, melompat, berguling ke depan.

Tujuan Pembelajaran Gerak Dasar. Melatih kelincahan dan ketangkasan sebagai gerakan dasar yang biasa dilakukan seseorang, melatih keterampilan dan keberanian melakukan suatu gerakan, melatih kekuatan dan keseimbangan tubuh.

Definisi Dasar dan Jenis Gerakan Dasar

Pada dasarnya gerak dasar merupakan keterampilan gerak yang perlu ditingkatkan, bahwa siswa SD memiliki keterampilan gerak dasar, yaitu keterampilan gerak dibalik gerak, mulai dari keterampilan gerak sederhana sampai dengan keterampilan gerak kompleks. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar. Semua keterampilan tersebut harus dikuasai dengan baik pada anak, agar anak memiliki dasar untuk mengembangkan keterampilan gerak yang lebih kompleks.

Gerak dasar atau gerak umum biasanya dilakukan oleh siswa sekolah dasar. Penerapan gerak dasar tersebut dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikemas dalam bentuk materi atletik, permainan dan

senam.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/sdpd/article/download/10015/6568/>

(Diakses 27 Agustus 2022)

Perilaku Gerak Dasar

Perilaku gerak dasar dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a) Teori Gerak (Kontrol Motor)
Teori gerakan (movement control) Teori gerakan mempelajari fungsi saraf yang terlibat dalam gerakan manusia. Sistem saraf dan otot merupakan komponen terpenting untuk menghasilkan gerakan manusia. Teori gerak menganggap fungsi sistem saraf dan otot sebagai sistem yang mengatur gerak manusia.
- b) belajar bergerak (belajar motorik) Pendidikan motorik atau Motor education merupakan latihan wajib yang harus diselesaikan oleh siswa sekolah dasar, motorik merupakan istilah yang menggambarkan perilaku gerak yang dilakukan oleh tubuh manusia. Pembelajaran gerak (motor learning) terdiri dari tiga tahapan, yaitu:
 - 1) Tahap verbal kognitif berarti bahwa proses kognitif dan pengambilan keputusan lebih terlihat.
 - 2) Fase gerak merupakan pola gerak yang penting dikembangkan sebaik mungkin agar siswa atau atlet lebih terampil.
 - 3) Mengotomasi langkah berarti memuluskan gerakan agar performa siswa atau atlet menjadi lebih konsisten saat melakukan gerakan.

c) Pengembangan gerakan
(pengembangan gerakan)

Perkembangan motorik
Perkembangan merupakan suatu proses yang merupakan interaksi antara pematangan, pertumbuhan fisik dan pembelajaran (learning). Perkembangan motorik adalah perubahan perilaku motorik yang terjadi sepanjang daur hidup manusia. Apa yang pasti akan kita pelajari dalam perjalanan perkembangan gerakan sebenarnya masih bisa diperdebatkan. Perdebatan ini mulai muncul di awal tahun 2013, ketika enam pakar pengembangan bisnis berhadapan dalam apa yang mereka sebut "Menjelaskan Fokus Riset Pengembangan Bisnis".

Kemampuan Lokomotor

Mobilitas adalah gerakan yang sangat penting dalam hal transportasi manusia, diidentifikasi sebagai kemampuan yang menggerakkan orang dalam ruang atau dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan fisik terdiri dari berjalan, berlari, melompat, melompat-lompat dll menurut Johor. Z, (2019:76-89) Keterampilan fisik siswa dapat dilihat dari dua segi, yaitu: keterampilan perseptual-motorik dan keterampilan fisik. Gerak dasar motorik merupakan upaya yang dipelajari melalui pendidikan jasmani, yaitu. pengalaman, yang merupakan dasar gerak manusia. (Ikee, 2016: 231) menurut gerak dasar Gerak dasar adalah gerak yang ditandai dengan gerak seluruh tubuh pada saat tempat atau titik tubuh dipindahkan dari satu titik tumpu ke titik tumpu lainnya. Sementara itu, menurut (Victor, 2013: 60), gerak motorik adalah suatu gerakan selama bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.

Jenis Gerakan Dasar

Gerakan dasar adalah gerakan dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Gerakan merupakan dasar perkembangan otot yang hebat, pertumbuhan otot, kesabaran dan daya tahan tubuh, gerakan dasar tersebut adalah berjalan, berlari, melompat dan bersepeda maju. Pola gerak motorik dijelaskan dengan berjalan lurus ke atas dan ke depan serta melakukan gerakan sesuai perintah, bergerak ke atas, kanan-kiri, maju-mundur dan melingkar. Elemen gerakan dapat digabungkan.

1). Untuk Berlari

Lari adalah gerakan memutar yang dilakukan seperti berjalan, tetapi dengan kecepatan yang dipercepat. Lari adalah kecepatan langkah yang dipercepat sehingga pada saat berlari kedua kaki cenderung terbang ketika kecepatan kaki menyentuh lapisan bawah membuka langkah bergantian.

2). Melompat

Lompatan dilakukan dengan cara melempar tubuh ke atas lalu mendarat dengan satu kaki. Latihan ini membutuhkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh dan koordinasi tubuh untuk mencapai gerakan yang sempurna dalam kaitannya dengan keseimbangan kekuatan dan gerakan setelah mendarat.

3). Jari Kaki Jinjit.

Menjinjit adalah gerakan di mana tubuh digerakkan ke satu kaki untuk menopang dan menggerakkan, sedangkan kaki yang ditekuk di lutut seringkali tumpang tindih dengan satu kaki.

4). Merangkak

Merangkak adalah gerakan lokomotor yang dilakukan dengan

berbaring di lantai dengan tubuh sedikit ditinggikan kemudian menggerakkan kedua lengan secara bersamaan.

5). Lompat / Lompat

Berbeda dengan melompat, melompat hanya menggunakan satu kaki untuk mendorong tubuh ke depan, sedangkan gerakan lokomotif melompat terjadi dengan mendorong tubuh ke atas dan mendarat, menggunakan dua kaki untuk mengangkat tanah.

6). Memanjat

Naik adalah gerakan yang dilakukan untuk menggerakkan seluruh tubuh ke atas sambil bersandar pada suatu benda. Gerakan menggelinding ini dapat dilakukan dengan cara memegang kedua tangan kemudian menarik badan ke atas dengan bantuan pijakan kaki dan mencegah badan jatuh dari ketinggian.

7). Untuk Mengguling

Gerak guling adalah gerak menggelinding baik kesamping ke depan maupun ke belakang. Gerak guling depan dilakukan dengan bertumpu pada lengan dan gerak guling samping dilakukan dengan lengan direntangkan seperti tampak pada gambar di bawah ini.

8). Maju Melompat

Melompat dapat diartikan sebagai gerakan yang dihasilkan dari kombinasi gerakan berjalan dan kaki yang berurutan atau bergantian.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa mengukur keterampilan dasar kehidupan usaha adalah kinerja keterampilan motorik (fisik) seseorang untuk melakukan keterampilan motorik dengan menggunakan perangkat tubuh dan gagasan (pikiran)

lainnya untuk mengatur dan melakukan tugas tertentu. sistem muskuloskeletal juga memainkan peran yang sangat penting, yang sangat penting bagi fisik seseorang.

Gerak merupakan salah satu unsur gerak, selang waktu adalah bentuk dari semua gerak dasar manusia, seperti gerak yaitu: gerak, berjalan, melompat, merangkak, menggelinding, kemudian ada gerak non selang yang tidak bergerak. tempat, tetapi mentransfer kelenturan sendi ke seluruh bagian tubuh arah seperti menekuk tubuh, menggulung bahu, mengangkat kaki, melakukan gerakan seimbang dengan berbagai bentuk kelenturan, gerakan latihan adalah semua bentuk gerakan dengan cara yang berbeda . , seperti memukul bola, memukul bulu tangkis, tenis meja dan permainan dengan cara lain. Amirzan, 2017)

Gerakan didefinisikan sebagai gerakan dari satu posisi ke posisi lain. Artinya gerak adalah suatu jenis gerak yang ditandai dengan gerak seluruh tubuh dan anggota tubuh pada saat posisi tubuh atau pusat gravitasi dipindahkan dari satu titik tumpu ke titik tumpu lainnya.

Ciri-Ciri Gerak (Multilateral)

Menurut Lumintuarso (2013), gerak multisentris merupakan gabungan dari berbagai gerak dasar dan keterampilan dasar olahraga. Gerakan inti yang baik dan sesuai dengan perkembangan dan perkembangannya dapat memberikan dampak positif bagi siswa. Gerak multisentris artinya: Kegiatan yang dilakukan dalam pendidikan jasmani bersifat multisentrik, yaitu. seluruh bagian tubuh siswa dikembangkan secara proporsional, mulai dari tubuh bagian atas (upper body), tubuh bagian tengah (body) dan tubuh bagian bawah (lower body).

Menurut James Tangkudung (2012: 8-9), terdapat gerak multifaset, yaitu: “Gerakan yang disajikan di Timur, dimana sekolah melakukan program latihan dasar untuk mengembangkan latihan dasar seperti berlari, berjalan, melompat, melempar, menangkap, bergulir. dan keseimbangan. Anak cerdas dapat menggunakan keterampilan aerobik untuk berkoordinasi dan memperoleh keterampilan yang menjadi dasar keberhasilan dalam olahraga baik individu maupun tim seperti atletik, bola basket dan sepak bola, dan renang” (Amirzan, 2017).

Definisi Pengukuran dan Kemampuan

Pengukuran merupakan proses operasional yang mengidentifikasi besaran suatu objek atau gejala dalam pembelajaran siswa. Belajar dianggap berhasil bila siswa memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Dalam belajar, siswa harus berusaha untuk secara bertahap mewujudkan dirinya sebaik mungkin. Oleh karena itu, pengukuran kemampuan motorik dasar gerak merupakan komitmen terhadap tingkat pencapaian hasil belajar yang mencakup semua bidang perkembangan fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan keterampilan psikomotor yang berkaitan dengan rotasi frontal, yaitu. untuk bergerak akuisisi

Menurut Winarno (2013), pengukuran adalah suatu prosedur untuk menentukan angka yang mewakili himpunan karakteristik (atribut) yang ada dalam suatu populasi atau sampel subjek. Dimensi adalah aturan untuk menetapkan angka ke berbagai objek sehingga angka tersebut mewakili karakteristik properti. Secara umum pengertian kemampuan menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) adalah

kesanggupan, kesanggupan seseorang untuk melakukan sesuatu. Daya adalah energi (tenaga) untuk melakukan suatu tindakan. Bakat juga dapat berupa kemampuan bawaan sejak lahir atau hasil latihan atau latihan.

Menurut Yusdi (2011:8), kemampuan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan kemauan yang kuat dan kemauan yang kuat. Namun menurut ahli Mangkunegara (2011:67), keterampilan adalah: Kemampuan keterampilan terdiri dari keterampilan potensial (IQ) dan kenyataan yaitu pengetahuan dan keterampilan, artinya IQ siswa di atas rata-rata dengan latihan yang memadai. dalam proses pembelajaran . tingkat dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru untuk memfasilitasi pencapaian kinerja yang maksimal. Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti daya (to be able, to be able) untuk melakukan sesuatu, sedangkan ability berarti kesanggupan, daya, kekuatan. Kemampuan adalah kemampuan individu untuk melakukan berbagai fungsi dalam pekerjaan, maka semua kemampuan individu dikatakan pada dasarnya terdiri dari dua kelompok faktor, yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik.

Menurut Mudjiono dan Dimyat (2010:140), kapabilitas proses terbagi menjadi dua jenis, kapabilitas inti dan kapabilitas terintegrasi terintegrasi. Untuk mencapai fungsi dan tujuan keterampilan dasar keterampilan motorik diperlukan metode pembelajaran afektif, kognitif, dan psikomotor yaitu. metode yang dapat mencakup keaktifan siswa, mendorong rasa ingin tahu, kemauan untuk berbuat dan mencoba memberikan pengalaman pribadi secara langsung serta berorientasi pada tindakan.

Efek gerak dasar motorik

a). Dampak

pergerakan lalu lintas dasar Berjalan dapat membakar kalori, yang dapat mencegah obesitas. Obesitas adalah penyebab utama diabetes menetap. Kegunaan jalan kaki dalam gerakan kesehatan berikut ini adalah dapat mencegah arthritis dan osteoporosis.

b). Efek gerak dasar motorik

Selain melancarkan peredaran darah, penelitian menunjukkan bahwa lari dapat menurunkan kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan meningkatkan kolesterol baik (HDL), sehingga menyehatkan jantung.

c). Efek Gerak Dasar Lokomotor Rool Depan

Selain melenturkan tubuh, Front Roll dapat membantu menguatkan tulang, membakar kalori dalam tubuh, memperlancar peredaran darah dan melatih keseimbangan tubuh.

d.) Efek Lompatan

Pada gerakan alas yang bergerak Melompat dapat meningkatkan kekuatan dengan membantu membangun otot. Tidak hanya satu area otot, lompat bisa melatih beberapa otot sekaligus, seperti paha belakang, betis, dan bokong.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini memecahkan masalah uji validitas dan reliabilitas keterampilan stabilitas siswa (Oslin dan Griffin, 2013). Kebenaran masalah diverifikasi dengan melakukan proses penelitian awal, yaitu. keandalan, dan proses penelitian khusus lainnya, yaitu. keabsahan Dalam penelitian ini digunakan 42 siswa kelas VI SDN 3 di Sigli, 22 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Penelitian ini mengambil

sampel seluruh populasi yang berjumlah 42 siswa

Tabel 3.1 Nilai Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor

No.	Unsur Gerak	Skala Nilai
	Lari, Jalan, Roll Depan dan Lompat	
1	Melakukan gerakan dengan sempurna	4
2	Melakukan gerakan kurang sempurna	3
3	Melakukan Gerakan Tidak sesuai dengan urutan gerak	2
4	Melakukan gerakan yang sangat tidak sempurna	1

Setelah nilai pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor dapat ditentukan langkah selanjutnya adalah menentukan kedudukan nilai rata-rata yang diperoleh oleh masing-masing siswa setelah dilaksanakan atau diketahui nilai pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor , sehingga dapat dik ategorikan norma yang dicapai orang coba.

Tabel 3.2 Norma Tes Nilai Pengukuran Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Nilai
1	> 3.27	Baik Sekali (BS)
2	2.52 – 3.27	Baik (B)
3	1.76 – 2.51	Sedang (S)
4	1 – 1.75	Kurang (K)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Keterampilan gerak dasar merupakan unsur gerak manusia yang terdiri dari gerak lokomotor, yaitu. posisi statis, posisi diam atau tidak bergerak, dan manipulatif atau bermain dengan benda, namun dalam penelitian ini penulis hanya membahas yang mendasar saja. gerakan posisi keterampilan atau gerakan.

Gerakan diam apa yang banyak digunakan oleh siswa dalam berbagai cabang olahraga, sehingga gerakan ini sangat perlu dipraktikkan sejak dini agar mereka dapat mempelajari berbagai gerakan dalam berbagai cabang olahraga. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa pengetahuan dasar siswa SDN 3 Kota Sigli tentang mobilitas diri sebagian besar berada pada kategori “sangat baik” (52,38%), dan hasil penelitian terkait juga menunjukkan bahwa 38,09% anak termasuk dalam kategori “Baik”. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa tingkat gerak dasar siswa kelas VI di SDN 3 secara umum berada pada kategori “Sangat Baik”. Dengan demikian, hipotesis “Siswa SDN 3 Kota Sigli memiliki mobilitas diri kategori kurang baik” ditolak atau hipotesis dinyatakan “ditolak”.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (2016). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Amirzan, A. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Locomotor Pada Siswa SD Kelas V*. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 85.

<https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7843>

- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra. (2012). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. (2018). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta dan Depdikbud
- Griffin, Oslin. (2013). *Teaching Games for Understanding*. USA: Human Kinetics.
- Ikee dkk. 2016. *Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Locomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo Pendidikan Jasmani, Volume 26, Nomor 02, Tahun 2016*
- Johor.Zainul. (2019). *Pengaruh Metode Dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat*. *Jurnal Menssana* Vol 4 No.1: 76-89.
- Lumintuarso, R. (2013). *Peralatan Olahraga Anak (POA) untuk Pengembangan Multilateral*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mangkunegara. (2011). *Manajemen Sumber Daya Perusahaan*. PT . Remaja Rosdakarya. Bandung.

Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.

Samsudin. 2010. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Prenada Media Group

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

UU Nomor 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Citra Umbara. (2006)

Victor, H. (2013). *Haemotology at a glance (Edisi 2)*. Penerjemah: H. Hartanto. Jakarta: Erlangga

Yusdi Milmal. (2011). *Pengertian Kemampuan gerak dasar*. *Journal Internet*

https://www.google.com/search?q=pengukuran+adalah&rlz=1C1CHBD_idID995ID995&oq=pengukuran&aqs=chrome.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Kemampuan>

[https://www.gramedia.com/best-seller/gerakan-lokomotor/#Pengertian Gerak Lokomotor](https://www.gramedia.com/best-seller/gerakan-lokomotor/#Pengertian_Gerakan_Lokomotor)

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/psdpd/article/download/10015/6568/>