

**SUATAU PENGUKURAN TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SD
NEGERI 1 TANGSE TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

nursafera56@gmail.com

Nursafera, Muhammad, Amirzan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian ini diberi judul : “Suatau Pengukuran Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 1 Tangse Tahun Pelajaran 2024/2025”., yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan motorik yang telah dimiliki para siswa SD Negeri 1 Tangse yang telah bergabung pada klub sekolah dan telah mengikuti berbagai latihan yang telah diprogramkan oleh guru PJOK di sekolah. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 71 siswa/atlet sedangkan sampel yang diambil adalah total sampel, artinya peneliti akan mengambil seluruh populasi menjadi sampel (total sampel), maka jumlah sampel juga sebanyak 21 siswa/atlet. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan instrumen yang dipakai dalam penelitian ini mengacu pada modul tes dan pengukuran keolahragaan (Nurhasan, 2007:135). Yakni suatu Tes *Motor Ability* untuk SD yang meliputi beberapa tes yakni : 1. tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), 2. tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), 3. tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), dan 4. tes lari cepat 30 meter (kecepatan). Hasil penelitian telah menjawab dua buah pertanyaan penelitian, yakni; Kemampuan motorik atlet sepakbola SD Negeri 1 Tangse berada pada kategori “Sedang”., dan nilai kurangan pada pelaksanaan tes lempar tangkap dan kecepatan. Secara umum kemampuan kemampuan motorik yang dimiliki oleh atlet sepakbola SD Negeri 1 Tangse adalah berada pada kategori “Sedang”. dan hal bukan karena kesalahan sampling.

Kata Kunci: Lokomotor, atlet, Sepakbola

Pendahuluan

Berbagai permasalahan dalam dunia pendidikan tidak akan pernah habisnya bila akan diperbincangkan terutama dalam forum-forum ilmiah yang diselenggarakan. Berbagai permasalahan dimunculkan atas berbagai polemik yang ada di dunia pendidikan. Hal ini membuktikan betapa pentingnya meningkatkan mutu pendidikan untuk terus ditingkatkan dengan tujuan untuk menghasilkan manusia Indonesia yang cerdas dan berkembang sesuai dalam peradaban zaman, sehingga kemajuan dari proses pendidikan terus dikembangkan dalam proses belajar mengajar yang dilaksanakan.

Proses belajar mengajar di sekolah meliputi proses yang disebut belajar bagi

siswa dan proses mengajar bagi guru yaitu guru menjelaskan bahwa sekolah merupakan tempat di mana ilmu ditransmisikan dan juga diterima menjadi. atau mengajar di bidang mereka sendiri. Sehingga sekolah merupakan tempat anak dididik dengan tujuan memperoleh informasi, yang tujuannya agar mereka menjadi orang yang berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sekolah memiliki peran yang sangat strategis dalam pembangunan kehidupan manusia di Indonesia.

Sekolah di Indonesia terbagi menjadi dua bentuk, yaitu sekolah negeri yang diselenggarakan oleh pemerintah dan sekolah swasta yang dikelola dan diselenggarakan oleh non pemerintah, dimulai dari Sekolah (SD) dan Sekolah

Menengah Pertama (SMP). , dan sekolah menengah atas (SMP). Sekolah (SD) adalah jenjang pendidikan formal paling dasar atau paling bawah di Indonesia. Pemerintah mengakui lembaga-lembaga tersebut sebagai tempat kegiatan belajar mengajar antar jenjang yang berkesinambungan dan berkelanjutan.

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara siswa dan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dalam kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan untuk mengembangkan diri, masyarakat, bangsa dan negara serta bertanggung jawab . (Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003).

Sekolah adalah lembaga yang pengajaran dan pembelajarannya merupakan sistem pendidikan yang diakui negara. Pembelajaran dapat dilanjutkan dengan cara yang serupa. Sekolah memiliki departemen yang berbeda. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran sekolah. PJOK merupakan kegiatan utama dengan unsur gerak adalah alat yang digunakan untuk membina segala unsur-unsur potensi diri siswa, artinya proses pendidikan yang menggunakan kegiatan jasmani yang terencana secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian penting dari pendidikan. Dengan bantuan aktivitas Pendidikan jasmani yang terarah, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan yang berguna untuk mengisi waktu luang mereka, untuk kegiatan yang

meningkatkan perkembangan hidup sehat, perkembangan sosial dan kesehatan fisik dan mental, dan untuk kegiatan yang meningkatkan dan mengembangkan kehidupan mereka kelak. Potensi. (Rosdiani 2013:23).

Berkaitan dengan kemampuan gerak dasar, perkembangan gerak dasar atau motorik anak di sekolah dasar memegang peranan penting dalam kehidupannya di masa depan, oleh karena itu perkembangan motorik anak harus didorong selama ini agar berkembang secara optimal, karena anak usia sekolah dasar memiliki unsur keterampilan gerak dasar atau motorik yang unik . Keterampilan lebih sering dipraktikkan oleh anak-anak dengan gerakan dasar seperti melompat, berlari, bahkan anak dapat menggabungkan berbagai keterampilan dengan gerakan anggota badan seperti melempar, menangkap, berguling dan lain-lain.

Di beberapa sekolah, beberapa murid terlihat kesulitan untuk melakukan gerakan yang rumit seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, menghindar dan lain-lain. Anak-anak cepat merasa lelah dari gerakan-gerakan ini. Selama proses pembelajaran jasmani, siswa kurang antusias dan malas untuk aktif melakukan olahraga, sehingga siswa kelas atas sekolah mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti berlari, melompat, meloncat dan masih banyak lagi berbagai gerakan dasar yang berbeda.

Pada umumnya semua kegiatan dalam kehidupan manusia tidak lepas dari gerak. Manusia dalam melakukan aktivitas setiap gerak sesuai dengan daya kemampuan diri sendiri. Pembelajaran gerak dasar yang paling ideal terjadi dan diberikan kepada anak usia dini kehidupan yang lebih baik saat ia akan dewasa untuk menyongsong . Dalam kehidupan ini setiap manusia membutuhkan gerak untuk melakukan aktivitas. (Amirzan & Muhammad, 2022)

Teori Modifikasi

Modifikasi dalam suatu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, bisa dilakukan dengan menggunakan modifikasi (Bahagia, 2000:1). Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice*, yang artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Bahagia:2000:1). Jadi tugas ajar yang diberikan harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar.

Pendekatan modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Depdikbud; 1993).

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi

serta tahu bagaimana cara memodifikasinya (Bahagia; 2000:3)

Hakikat Kemampuan Motorik

Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Kemampuan motorik berkaitan dengan perilaku gerak individu dalam kehidupan sehari-hari, baik gerak yang bukan untuk olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik/gerak. Pengertian tentang kemampuan motorik sudah banyak diberikan oleh para ahli. Mutohir (2004: 4) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik.

Selanjutnya Sukadiyanto (1997:70) mengungkapkan perkembangan motorik merupakan suatu kemampuan perkembangan seseorang dalam menampilkan kemampuan gerak yang lebih kompleks. Sependapat dengan pendapat Sukintaka (2001:47) bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang akan dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi, dan begitu sebaliknya. Menurut Rohendi (2017:31) mengemukakan keterampilan motorik adalah suatu tindakan atau tugas yang memenuhi empat kriteria: (1) tindakan tersebut disesuaikan dengan tujuan, artinya tindakan dilakukan untuk mencapai beberapa tujuan. (2) gerakan tubuh dan atau gerakan anggota tubuh diperlukan untuk mencapai tujuan. (3) gerakan-gerakan tersebut melangkah

reflex pada bayi, keterampilan motorik dikembangkan sebagai hasil latihan. Dengan kata lain, keterampilan harus dipelajari secara berulang-ulang. Berjalan dengan menggunakan penopang mungkin juga dianggap sebagai keterampilan, karena memenuhi empat kriteria ini; membutuhkan gerakan tubuh dan atau anggota tubuh untuk mencapai suatu tujuan, dan aktivitas itu harus dipelajari.

Menurut Sukanti (2011:12) perkembangan gerak “motor development” adalah suatu proses sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan bersinambung gerakan individu yang meningkat dari sederhana, tidak terorganisasi, tidak terampil-keterampilan gerak yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Dalam bukunya Sukanti (2007:15) Hurlock menyatakan bahwa perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot terkoordinasi.

Menurut Ma'mun dan Yudha (2000:20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori: (1) kemampuan lokomotor, yaitu Kemampuan digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan dan berlari, (2) kemampuan nonlokomotor, yaitu Kemampuan yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melingkar, elambung, dan lain-lain, (3) kemampuan manipulatif, yaitu Kemampuan yang dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif antara lain banyak melibatkan mata-tangan, dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi,

seperti gerakan mendorong, gerakan menangkap, dan lain-lain.

Dalam kehidupan, seorang anak jika kurang melakukan aktivitas fisik yang baik akan berdampak buruk untuk kesehatan fisik serta psikis anak. Griffiths (2010:1) menyatakan.

“Boys and girls who used screen-entertainment for any duration, and participated in sport, had fewer emotional and behavioural problems, and more prosocial behaviours, than children who used screen-entertainment for ≥ 2 hours per day and did not participate in sport.”

Anak laki-laki dan perempuan yang menggunakan layar hiburan (playstation, game internet, dan lain-lain) untuk durasi apa pun, dan berpartisipasi dalam olahraga memiliki lebih sedikit masalah emosional dan perilaku, serta memiliki perilaku yang lebih prososial, daripada anak-anak yang hanya menggunakan layar hiburan ≥ 2 jam di tiap harinya dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Dampak langsung yang dirasakan oleh pola hidup yang demikian adalah menurunnya kemampuan motorik anak.

Selanjutnya menurut Yudanto (2006:35) seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung kepada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasai.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang menjadi dasar tingkat penampil yang baik atau tingkat kemampuan gerak akan mencerminkan kemampuan gerak

seseorang belajar gerakan baik. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai

Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi motorik menurut Samsudin (2008:8) penguasaan keterampilan yang tergambar dalam kemampuan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motor yang dilakukannya efektif dan efisien. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Selanjutnya Fungsi menurut Cureton dalam Guzril (2004:51) kemampuan motorik memiliki fungsi utama, yaitu untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak, tentu unsur-unsur kemampuan motoriknya semakin terlatih dengan banyak pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Selanjutnya menurut Sukamti (2011:26) mengemukakan fungsi kemampuan motorik meliputi:

1) Keterampilan bantu diri (*self-help*), yaitu untuk mencapai kemandirian, anak harus mempelajari keterampilan motorik yang memungkinkan mereka mampu melakukan segala sesuatu bagi diri mereka sendiri. Keterampilan tersebut meliputi keterampilan makan, berpakaian, merawat diri dan mandi. Pada waktu anak mencapai usia sekolah, penguasaan keterampilan tersebut harus dapat membuat anak mampu merawat diri sendiri dengan tingkat keterampilan dan kecepatan seperti orang dewasa.

2) Keterampilan bantu social, yaitu untuk menjadi anggota sosial yang diterima didalam keluarga, sekolah, dan tetangga, anak harus menjadi anggota yang kooperatif. Untuk mendapatkan penerimaan kelompok tersebut, diperlukan keterampilan tertentu, seperti membantu pekerjaan rumah atau pekerjaan sekolah.

3) Keterampilan bermain, yaitu untuk dapat menikmati kegiatan kelompok sebaya atau untuk dapat menghibur diri di luar kelompok sebaya, anak harus mempelajari keterampilan bermain bola, ski, menggambar, melukis, dan memanipulasi alat bermain.

4) Keterampilan sekolah, pada tahun permulaan sekolah, sebagian besar pekerjaan melibatkan keterampilan motorik seperti melukis, menulis, menggambar, membuat keramik, menari dan bertukang kayu. Semakin banyak dan semakin baik keterampilan yang dimiliki, semakin baik pula penyesuaian sosial yang dilakukan dan semakin baik prestasi sekolahnya, baik dalam prestasi akademis maupun dalam prestasi yang bukan akademis.

Unsur Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasai. Kemampuan-kemampuan yang terdapat

dalam kemampuan keterampilan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Unsur-unsur kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril (2004:50) yaitu:

- 1) Kekuatan, adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi, kekuatan otot harus dimiliki oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung, dan mendorong.
- 2) Kecepatan, adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari zig-zag 15 meter dalam hitungan detik, semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin tinggi kecepatannya.
- 3) Keseimbangan, adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu, keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.
- 4) Kelincahan, adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.
- 5) Koordinasi, adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang

kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlihat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

Selanjutnya menurut Edward Rahantoknam (1988:123-128) kecakapan motorik seseorang dapat dilihat dari beberapa komponen:

- 1) Daya ledak dan daya tahan otot, yaitu komponen yang berhubungan dengan kekuatan berkaitan dengan kontraksi otot, oleh karena itu, kekuatan akan melandasi semua penampilan motorik.
- 2) Fleksibilitas, merupakan rentangan gerak persendian yang ada pada satu atau kelompok persendian. Fleksibilitas akan mengurangi resiko cedera pada aktivitas gerak tertentu. Fleksibilitas dapat diukur dengan banyak cara, yaitu dengan menggunakan meteran yang sederhana sampai peralatan elektronik dan fotografi yang canggih. Contoh alat yang digunakan dalam mengukur fleksibilitas adalah fleksometer.
- 3) Keseimbangan, yaitu komponen yang diperlukan untuk menghasilkan gerak yang dinamis dan ritmis. Keseimbangan tubuh terdiri atas keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan pada posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis diperlukan pada saat gerak.
- 4) Koordinasi, yaitu merupakan kecakapan umum (*general ability*) yang harus dipenuhi agar seseorang memiliki sesuatu keterampilan atau keahlian. Pada umumnya koordinasi berhubungan dengan keterampilan antara gerak tangan, badan, dan kaki.

Makin tinggi koordinasi yang dimiliki seseorang, maka makin baik penguasaannya dalam bidang aktivitas tertentu.

Selanjutnya menurut Bompas yang dikutip oleh Pekik (2002:66), ada lima biomotorik dasar, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik di atas, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimana juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan “kuantitatif” dengan metode “deskriptif analitik”, yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di UPTD SMP Negeri 1 Jeunib. Pendekatan kuantitatif dipilih Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, dimana penelitian tindakan dapat terlaksana satu siklus atau lebih, tergantung indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam

penelitian ini telah terpenuhi. Penelitian akan diakhiri jika indikator keberhasilan dalam penelitian ini telah tercapai. Seperti dikatakan Wiratmadja (dalam Nazir, 2007:103); “tidak selalu upaya perubahan dapat berhasil dalam sekali tindakan, selalu ada kendala-kendaa, kesalahan, atau kekurangan terjadi”. Oleh sebab itu penelitian ini direncanakan dua atau tiga siklus.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 25 orang yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse . Dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa yang duduk di kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse tahun pelajaran 2024/2025, atau total sampel.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberi tes kepada murid sebelum pelajaran berakhir pada setiap siklus. Pada penelitian tindakan kelas ini peneliti ingin melihat bagaimana keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar serta ingin mengetahui sejauh mana prestasi belajar siswa dalam proses belajar mengajar dengan menulis deskripsi. Adapun yang menjadi teknik pengumpulan data yaitu dapat diambil dari lembar observasi yang diamati yaitu kategori “Baik Sekali”, “Baik”, “Kurang Baik” dan “Sangat Kurang Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variable, gejala atau keadaan (Arikunto, 2006:302). Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang berdasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan

sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 14).

Populasi dan Sampel

Populasi

Dalam penelitian dibutuhkan populasi dan sampel penelitian dalam menunjang kelancaran suatu penelitian. Sugiyono (2015:117) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek, subjek atau sampel yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri SD Negeri 1 Tangse yang berjumlah 21 Siswa.

Sampel

Arikunto (2006:109) menyatakan “Sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki”. Namun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Hal ini dikarenakan mengingat jumlah sampel yang relatif sedikit dan terjangkau atau tidak teralalu menyulitkan penelitian saat dilapangan penelitian nantinya. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian juga 21 orang.

Teknik Pengumpulan Data

3.4.1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Arikunto (2006:160) mengemukakan Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan instrumen yang dipakai dalam penelitian ini mengacu pada

modul tes dan pengukuran keolahragaan (Nurhasan, 2007:135). Yakni suatu Tes *Motor Ability* untuk SD yang meliputi beberapa tes yakni : tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan). Dimana keseluruhan rangkaian tes akan diberikan kepada sampel secara berurutan sesuai arahan yang diberikan peneliti.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse. Kemampuan gerak dasar siswa/atlet diamati dari serangkaian tes yang meliputi kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan. Deskripsi data penelitian ini, berdasarkan pada data hasil pengukuran yang diperoleh dari lapangan. Pada deskripsi data berikut ini disajikan informasi data meliputi skor maksimal, skor minimal, *mean* (rata-rata), dan *standar deviasi* secara rinci sebagai berikut ini:

Kemampuan Gerak dasar

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan gerak dasar dan masing-masing item tes kemampuan gerak dasar. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kemampuan Gerak dasar Siswa

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-score* dari keempat item

tes tersebut dijumlahkan hasil dari perhitungan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse. Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 293.37 dan nilai minimum 256.59. Rerata diperoleh sebesar 273.24 dan standar deviasi sebesar 12.39. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse secara keseluruhan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa dalam kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa/atlet (0%), kategori kurang sebanyak 8 siswa/atlet (38,10%), kategori sedang sebanyak 5 siswa/atlet (23,81%), kategori baik sebanyak 6 siswa/atlet (28,57%), dan kategori baik sekali sebanyak 2 siswa/atlet (9,52%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse masuk dalam kategori sedang.

Kelincahan Siswa

Kelincahan siswa diperoleh dari tes *shuttle run* 4 x 10 meter dengan satuan detik. Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 65,86 dan nilai minimum 21,68. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse berdasarkan tes kelincahan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa di SD Negeri 1 Tangse

No	Interval	Kategori	Ereku	Persenta
1	> 65	Baik	1	4,76%
2	55 – 64	Baik	9	42,87%
3	45 – 54	Sedang	7	33,33%
4	35 – 44	Kurang	1	4,76%
5	< 35	Kurang	3	14,28%
Jumlah			21	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa dalam kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa/atlet (14,28%), kategori kurang sebanyak 1 siswa/atlet (4,76%), kategori sedang sebanyak 7 siswa/atlet (33,33%), kategori baik sebanyak 9 siswa/atlet (42,87%), dan kategori baik sebanyak 1 (4,76%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak dasar dari tes kelincahan siswa di SD Negeri 1 Tangse masuk dalam kategori sedang dan baik.

Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa

Koordinasi mata tangan siswa diperoleh dari tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik dengan satuan jumlah banyaknya hasil tangkapan. Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 63,12 dan nilai minimum 25,16. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10.

Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan gerak dasar siswa di SD Negeri 1 Tangse berdasarkan tes koordinasi mata tangan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa dalam kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa/atlet (9,52%), kategori kurang sebanyak 4 siswa/atlet (19,05%), kategori sedang sebanyak 10 siswa/atlet (47,62%), kategori baik sebanyak 5 siswa/atlet (23,81%), dan kategori baik sekali sebanyak 0 siswa/atlet (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan gerak dasar dari tes koordinasi mata tangan siswa di SD Negeri 1 Tangse masuk dalam kategori sedang.

Kemampuan Keseimbangan Siswa

Keseimbangan siswa diperoleh dari tes *stork stand positional balance* dengan satuan banyaknya waktu yang diperoleh dalam mempertahankan sikap (menit dan detik). Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 61,18 dan nilai minimum 31,77. Rerata diperoleh

sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10.

SIMPULAN

1. Tingkat kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 1 Tangse berada dalam kategori sedang, karena ada beberapa kemampuan motorik yang mempengaruhi nilai tersebut dan penyebabnya ada dua faktor yang mempengaruhi keterampilan mobilitas anak yaitu faktor internal dan faktor eksternal.
2. Pengaruh internal adalah apa yang diterima anak, mulai sejak anak masih dalam kandungan ibu. Oleh karena itu, kondisi ibu saat hamil sangat mempengaruhi kemampuan motorik anak yang dikandung seorang ibu (janin).

Daftar Pustaka

Adisasmata, M.Yusuf. 1986. *Atletik dan Metodik*. Jakarta, Universitas Terbuka.

Arikunto, S. 2000. *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktek*. Edisi reXIsi XI. cet XI. Jakarta. Rineka Cipta.

Aussie. 1996. *Modified, A Quality Yunior Sport Approach*. Belconen, ACT, Autraliai Sport Commission.

Depdiknas. 2003. *Konsep Dasar Pendidikan Jasmani*, [http://Sasterpadu, tripod. Com](http://Sasterpadu.tripod.com).

Gusril. 2004. *EfektixItas Rancangan Modifikasi Olahraga kedalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Nasional Penjas dan Ilmu Keolahragaan. Volume 3, Nomor 1, April.

Hidayat, S. (2018). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran PJOK: Dampaknya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Media Pendidikan*, 8(4), 212-219.

Husni. 1990. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta; Mawar Gempita

Jonath. U/ Haag.E/ krempel. R. 1987. *Atletik I, Lari dan Loncat, (Latihan, tehnik, Taktik)*, Jakarta. PT. Rosma Jaya Putra.

Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002). *Instructional Media and Technologies for Learning* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

Hidayat, S. (2018). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran PJOK: Dampaknya Terhadap Motivasi

- Belajar Siswa. *Jurnal Media Pendidikan*, 8(4), 212-219.
- Kusuma, I. (2022). Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Media Berbasis Teknologi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(1), 1-15
- Lutan Rusli (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta; Depdikbud, Ditjen Dikto, P2LPTK.
- Mane, fred MC. 1986. *Dasar-Dasar atletik*. Bandung ; angkasa Bandung.
- Nugraha, R., & Wibowo, D. (2020). Efektivitas Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 57-65.
- Nugraha, R. & Wibowo, D. (2020). Efektivitas Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 57-65
- Rivai, H Veithzal. 1999. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa*.
- Sadiman. 2003 *Intereaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Cetakan IV, Jakarta; Rajawali,
- Santoso, B., & Widodo, R. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Teknologi terhadap Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 15(2), 123-135.
- Suherman, A. (2019). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Media Digital: Teori dan Implementasi*. Jakarta: Penerbit RajaGrafindo Persada.
- Santoso, B., & Widodo, R. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Teknologi terhadap Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 15(2), 123-135.
- Widya, Muchtar Jumaidar A. 2004. Belajar Belatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: RajaGrafindo Persada.