



Survei Kemampuan Gerak Dasar Siswa Siswi Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen

Dimas Dwi Pamungkas,[✉] Tri Rustiadi

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang.

Article History

Received : 9 August 2022
Accepted : November 2022
Published : November 2022

Keywords

Survey, Basic Motor Ability,
Students

Abstract

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar dari siswa kelas atas di SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes Shuttle Run 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke dinding, Tes Keseimbangan Posisi Berdiri Bangau, tes sprint 30 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik dasar siswa kelas atas di SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen secara rinci sebagai berikut, sebanyak 4 orang (9%) berada pada kategori sangat tinggi, 11 orang (24%) berada pada kategori sangat tinggi. kategori tinggi, 17 orang (38%) kategori sedang, 9 orang (20%) kategori rendah, 4 orang (9%) kategori sangat rendah. Saran dalam penelitian ini adalah bagi siswa yang kemampuan motorik dasarnya masih kurang, melakukan aktivitas fisik secara terus menerus. Bagi guru agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar.

Abstract

This research was quantitative descriptive study using a survey method with data collection techniques. This study aims to determine the level of basic movement ability of upper grade students at SD Negeri Sambirejo 2 Plupuh District, Sragen Regency. Instruments and data collection techniques in this study used a 4 x 10 meter Shuttle Run test, a throw and catch ball test at a distance of 1 meters against a wall, Stork Stand Position Balance Test, 30 meter sprint test. Results showed that basic motor abilities of upper class students at SD Negeri Sambirejo 2, Plupuh District, Sragen Regency in detail as follows, as many as 4 people (9%) were in the very high category, 11 people (24%) were in the high category, 17 people (38%) in the medium category, 9 people (20%) in the low category, 4 people (9%) in the very low category. Suggestions in this study was that for students whose basic motor abilities are lacking, do physical activity continuously. For teachers to pay more attention to the factors that affect basic movement abilities.

How To Site :

Pamungkas, D P., & Rustiadi, T., (2022). Survei Kemampuan Gerak Dasar Siswa Siswi Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 430 - 438

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak, permainan dan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak motorik dasar, perilaku dan pengetahuan untuk hidup sehat dan aktif, kecerdasan emosional serta sportivitas (Wawan S. Suherman, 2018). Dilaksanakannya pembelajaran PJOK di SD yang semula tatap muka, kini pembelajaran PJOK dilakukan secara online atau jarak jauh dan hanya sesekali offline saat ujian. Pembelajaran online merupakan kegiatan pembelajaran yang membutuhkan jaringan online yang meliputi komunikasi, aksesibilitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk menciptakan berbagai interaksi pembelajaran (Firman and Rahayu, 2020). Pembelajaran online ini merupakan produk pendidikan yang inovatif untuk memecahkan masalah berbagai tantangan belajar (Nakayama, Yamamoto and Santiago, 2007). Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran online, menggunakan platform yang memfasilitasi proses pembelajaran dapat berlangsung tanpa kehadiran tatap muka (Handarini and Wulandari, 2020).

Hal tersebut jelas memiliki dampak pada berlangsungnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di sekolah dasar Negeri Sambirejo 2 diantaranya pelaksanaan pembelajaran yang tidak sesuai RPP, siswa dan wali murid mengeluhkan dengan banyaknya tugas yang diberikan, wali murid kesulitan dalam membimbing siswanya, tidak semua siswa memiliki alat komunikasi (ponsel) sehingga harus menunggu orang tua pulang dari pekerjaan mereka.

Ketika anak-anak kurang aktif, pentingnya studi tentang dampak positif olahraga terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif sangat penting (Bidzan-Bluma and Lipowska, 2018). Keterampilan motorik harus menjadi fondasi penting bagi anak-anak. Periode prasekolah sangat ideal untuk mendorong perkembangan motorik dan keterlibatan dalam aktivitas fisik, mengingat pertumbuhan yang cepat pada anak-anak (Favazza, Paddy C., Gary N. Siperstein, Susan A. Zeisel, Samuel L. Odom, John H. Sideris, 2013).

Setelah beberapa semester melakukan pembelajaran daring menteri pendidikan dan kebudayaan mengeluarkan surat edaran tatap muka (Kementrian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2021), dari yang semula pembelajaran daring dan beralih kembali ke pembelajaran tatap muka atau luring tentunya banyak perubahan yang

telah dilalui peserta didik, khususnya pada pendidikan jasmani.

Kemampuan gerak dasar memiliki pengertian yang sama dengan kemampuan motorik, kemampuan gerak dasar 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 hal yang menjadi harapannya. Menurut (Hurlock Elizabeth B, 1999) pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi.

Menurut (Sukintaka, 2001), bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan gerak seseorang maka dimungkinkan daya kerja akan menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan gerak dapat dipandang sebagai sumber keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan gerak. Gerak dasar adalah keterampilan dengan melibatkan kekuatan otot lengan, otot kaki, dan otak sehingga dapat digunakan untuk melakukan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan gerak manipulatif (Bakhtiar, 2015). Anak-anak harus memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik sehari-hari, baik di dalam ruangan atau di luar ruangan.

Menurut (Ma'mun & Saputra, 2000), kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi empat katagori yaitu: lokomotor, non lokomotor, manipulatif dan kombinasi. Gerakan kombinasi dapat dikembangkan dengan mencampur ketiga aspek tersebut supaya mendapatkan gerakan yang mencakup tiga kemampuan gerak misalnya penggabungan antara kemampuan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

1. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti melompat. kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, meluncur, skipping dan lari-lari seperti kuda berlari (Ma'mun & Saputra, 2000).
2. Gerak nonlokomotor dilakukan ditempat, tanpa berpindah tempat sama sekali (Ma'mun & Saputra, 2000).
3. Menurut (Ma'mun & Saputra, 2000) Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai bermacam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih

banyak melibatkan tangan, kaki dan bagian lain dari tubuh dapat digunakan manipulatif obyek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata yang penting untuk berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Gerakan manipulatif adalah gerakan mekanis di mana tubuh dan bagian tubuh memanipulasi objek dan objek eksternal.

Kegiatan ini harus terdiri dari permainan fisik dan teratur dan sering direncanakan sesi pendidikan jasmani (Dean et al., 2017). Dalam mencapai tujuan ini, peserta didik, menggunakan bantuan seseorang pengajar, harus dapat mengasimilasi pengetahuan olahraga atau penjas yang diberikan oleh pengajar melalui latihan pembelajaran online. Selain itu, metode pembelajaran online wajib memungkinkan anak terbiasa berkecimpung secara mandiri, menggunakan membiasakan bergerak, peserta didik belajar bergerak secara alami.

Sesuai hasil observasi yang telah dilakukan, terlihat bahwa pembelajaran penjaskes, sarana dan prasarana yang dipergunakan untuk pembelajaran kurang atau tidak terdapat karena, tidak selaras atau berbeda dengan sekolah sarana dan prasarana cukup memadai.

Sarana yang digunakan dalam pembelajaran juga minim yang mempengaruhi kegiatan fisiknya, pengajar dan peserta didik kurang atau belum terbiasa menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh atau daring karena pembelajaran sebelumnya luring atau tatap muka, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD Negeri Sambirejo 2 tidak sesuai dengan rencana. Banyak siswa mengeluhkan padatnya tugas tugas yang diberikan oleh guru, orang tua siswa kesusahan dalam membimbing anak, beberapa siswa memiliki jaringan internet yang terbatas, dan tidak semua siswa memiliki sarana komunikasi, Hal ini dinilai pembelajaran proses pendidikan jasmani belum ideal, belum diketahui seberapa baik kemampuan motorik dasar siswa pada tahun terakhir SD Negeri Sambirejo 2.

Siswa menjadi kurang aktif memasuki usia atas. Pembelajaran dan pengaruh pendidikan jasmani memiliki pengaruh terhadap taraf kemampuan tuntutan jasmani peserta didik dalam melakukan kegiatan geraknya. Peran peserta didik dalam menaikkan keterampilan motori atau gerak dasar juga sangat penting, Bila peserta didik mempunyai keterampilan motorik yang baik, tidak tertutup kemungkinan peserta didik cenderung lebih simpel atau lebih mudah dalam mencapai keterampilan pada olahraga.

Berdasarkan uraian kontekstual yang telah dijabarkan dan kurangnya penyidikan/penelitian di

SD Negeri Sambirejo 2, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang berjudul: "Survey Kemampuan Gerak Dasar Siswa Siswi Kelas Atas SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen".

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memaparkan keadaan saat ini. Metode yang dipakai adalah metode survey meliputi teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini berfokus pada kemampuan gerak dasar siswa kelas atas SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. Instrumen penelitian dicirikan sebagai instrumen yang digunakan untuk mengukur kekhasan normal dan sosial yang sedang diperhatikan (Sugiyono, 2015). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gerak motorik dasar dari (Nurhasan, 2004) dengan memiliki reliabilitas 0,93 dan validitas 0,87. Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar dari siswa SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. Instrumen tes kemampuan gerak dasar dari (Nurhasan, 2004) sebagai berikut:

1. Tes *shuttle run* dengan jarak 4 x 10 meter, digunakan untuk mengukur kemampuan berpindah arah atau kelincahan dari siswa, pencatatan waktu yang digunakan responden. Semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin baik hasilnya (1 kali percobaan).
2. Tes lempar dan tangkap bola dari jarak 1 meter. Dilakukan dengan mengatur lemparan dan tangkapan arah bola ke dinding selama waktu 30 detik. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan. Penilaian dapat dilihat dari semakin banyak hasil lemparan dan tangkapan dari responden yang diteliti, maka hasilnya akan semakin baik (1 tes).
3. Tes *stork stand positional balance* untuk mengukur keseimbangan tubuh dari responden yang diteliti dengan menjaga keseimbangan tubuh dengan posisi tubuh seperti bangau. Semakin lama waktunya menjaga keseimbangan, semakin baik hasilnya (1 percobaan).
4. Tes *sprint* 30 m, digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Semakin cepat waktu yang didapat dari tes lari tersebut, maka hasil yang diperoleh akan semakin baik (1 percobaan).

Pengambilan data dari tes kemampuan motorik atau gerak dasar dilakukan di halaman SD N Sambirejo 2. Langkah-langkah dalam pengambilan data sebagai berikut:

1. Menyiapkan alat dan lokasi yang akan dipakai untuk tes jalan dasar.
2. Mengumpulkan, mempersiapkan, dan melakukan pemanasan serta menjelaskan kepada siswa mengenai penerapan tes kemampuan fisik dasar.
3. Setelah penjelasan prosedur tes dan pemanasan yang cukup, siswa mengikuti tes keterampilan motorik dasar, yaitu dengan tes pertama tes kelincahan, koordinasi mata-tangan atau lempar tangkap bola, keseimbangan, dan kecepatan.
4. Setiap siswa bergiliran mengerjakan tes dengan urutan sebagai berikut: ketangkasan, koordinasi mata-tangan, keseimbangan, dan kecepatan.
5. Hasil tes yang diperoleh dari tiap siswa dicatat dalam lembar tes yang telah disediakan oleh peneliti.

Data yang telah diperoleh dari hasil pengumpulan data diurutkan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing jenis tes motorik. Hasil data inilah dinamakan sebagai hasil perkiraan. Hasil data kasar atau mentah dari empat jenis tes harus disamakan dalam satuan menggunakan nilai T- Score. Rumus dari T-Score sebagai berikut:

1. Rumus T-Score untuk event 4 x 10 meter dan uji lari 30 meter. Rumus T-score adalah sebagai berikut:

$$T - Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) \cdot 10$$

2. Rumus T-score untuk uji stork stand positional balance dan melempar bola yang ditangkap. Rumus T-score sebagai berikut:

$$T - Skor = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \cdot 10$$

Keterangan :

X = Skor yang didapat
= Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Hasil data mentah diolah menjadi nilai T-score dari keempat jenis tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah jenis tes yang ada. Hasil pembagian ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan kemampuan motorik dasar siswa kelas atas SD Negeri Sambirejo 2, Kecamatan Plupuh, Kabupaten Sragen. Keterampilan motorik dasar siswa kelas atas SD Negeri Sambirejo 2 dibagi kedalam lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengklasifikasian keterampilan gerak motorik dasar

peserta didik menggunakan rumus klasifikasi (Norfai, 2020), sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Kemampuan Gerak Motorik Dasar

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5.SD$	Sangat.Tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M + 1,5.SD \leq X < M + 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat.Rendah

Selanjutnya Agar diketahui banyaknya masing-masing kategori keterampilan motorik dasar siswa kelas V SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen menggunakan rumus persentase (Sudijono, 2012).

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Skor

N : Jumlah siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survey yang telah dilaksanakan, berikut ini akan diuraikan keterampilan motorik dasar secara keseluruhan pada siswa kelas atas di SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuch Kabupaten Sragen.

1. Tes Shuttle Run

Tabel 2. Hasil Olah Data Tes Shuttle Run Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	21	24	45
2	Skor Maksimum	15,4	16,92	10,66
3	Skor Minimum	10,6	12,18	16,92
4	Mean	12,6	14	13,34
5	Median	12,6	13,58	13,26
6	Modus	13,1	13,24	13,17
7	Standard Deviasi	1,43	1,23	1,49

Berdasarkan informasi data yang didapat dari hasil uji tes shuttle run, selanjutnya data tersebut diolah menjadi nilai t score untuk menyamakan satuan dengan nilai tes lainnya. Hasil nilai T-score untuk kelincahan atau shuttle run adalah sebagai berikut dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Olah Data T Skor Tes Shuttle Run Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	T Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	21	24	45
2	Skor Maksimum	63,9	65,16	69,14
3	Skor Minimum	30,2	25,66	22,43
4	Mean	49,77	50,04	49,95
5	Median	51,33	53,50	50,51
6	Modus	30,21	54,25	48,93
7	Standard Deviasi	10,10	10,19	10,70

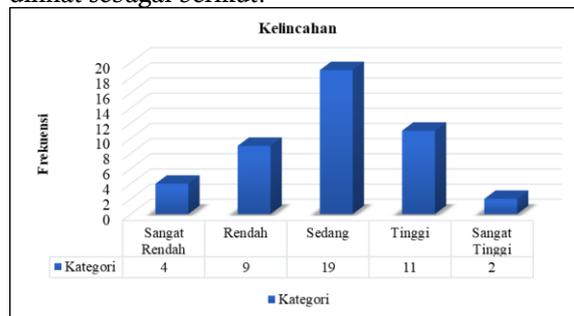
Setelah data dinyatakan dalam t-score, kemudian dianalisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil dari tes penelitian shuttle run yang disajikan dalam bentuk diagram dilihat pada gambar dibawah berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Keseluruhan.

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 66$	Sangat Tinggi	2	4,44%
$55,3 \leq X < 66$	Tinggi	11	24,4%
$44,6 \leq X < 55,3$	Sedang	19	42,2%
$33,9 \leq X < 44,6$	Rendah	9	20%
$X < 33,9$	Sangat Rendah	4	8,89%
Jumlah		45	100%

Berdasarkan tabel di atas, data tes kelincahan gerak siswa SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen adalah 4 siswa dengan kemampuan kelincahan sangat rendah, 9 siswa dengan kemampuan kelincahan rendah, 19 siswa dengan kemampuan kelincahan

sedang, 11 siswa dengan kemampuan kelincahan tinggi dan 2 siswa dengan kemampuan kelincahan sangat tinggi. Bila dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1 Histogram Tes Kelincahan Keseluruhan Siswa.

2. Tes Lempar Tangkap Bola

Tes lempar dan menangkap bola digunakan untuk mengukur koordinasi tangan dan mata. Dalam tes lempar dan menangkap bola dilakukan selama 30 detik dengan mengarahkan ke tembok. Semakin banyak lemparan dan tangkapan, semakin baik hasilnya. Hasil tes lempar dan tangkap bola pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Hasil Olah Data Tes Lempar Tangkap Bola Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	354	266	620
2	Skor Maksimum	25	22	25
3	Skor Minimum	7	3	3
4	Mean	16,85	11,08	6,11
5	Median	15	10,5	13
6	Modus	15	6	15
7	Standard Deviasi	5,41	5,45	13,78

Setelah data diperoleh dengan cara melempar dan menangkap bola, data tersebut diolah menjadi T-score, yaitu untuk satuan yang sama. Hasil T-score tes melempar dan menangkap bola sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Olah Data T-Skor Tes Lempar Tangkap Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	1052,84	1200,14	2256,56

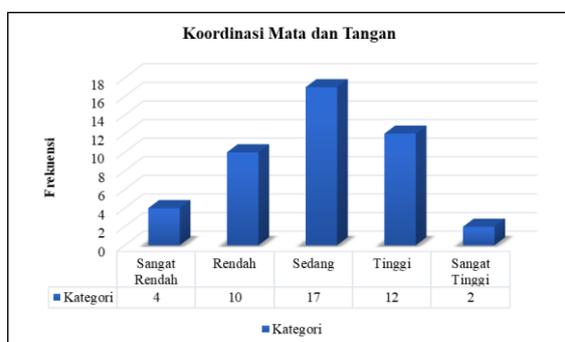
2	Skor Maksimum	65,06	70,04	68,38
3	Skor Minimum	31,79	35,17	32,37
4	Mean	50,13	50,00	50,14
5	Median	46,58	48,93	48,73
6	Modus	46,58	40,68	53,01
7	Standard Deviasi	10,11	10,00	10,03

Data yang telah diubah dalam bentuk nilai t-score, selanjutnya dianalisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil penelitian lemparan bola yang disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Tangan Keseluruhan Siswa

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 65,2$	Sangat Tinggi	4	8,89%
$55,1 \leq X < 65,2$	Tinggi	10	22,22%
$45,1 \leq X < 55,1$	Sedang	17	37,78%
$35,1 \leq X < 45,1$	Rendah	12	26,67%
$X < 35,1$	Sangat Rendah	2	4,44%
Jumlah		45	100%

Berdasarkan tabel di atas, data tes lempar tangkap bola siswa SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen adalah 2 siswa dengan kemampuan lempar tangkap bola sangat rendah, 12 siswa dengan kemampuan lempar tangkap bola rendah, 17 siswa dengan kemampuan lempar tangkap bola sedang, 10 siswa dengan kemampuan lempar tangkap bola tinggi dan 4 siswa dengan kemampuan lempar tangkap bola sangat tinggi. Bila dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2 Histogram Tes Koordinasi Mata dan Tangan Keseluruhan Siswa.

3. Stork Stand Positional Balance

Uji tes *stork stand position balance* atau tes keseimbangan digunakan untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh. Dalam tes keseimbangan dilakukan dengan posisi kaki bangau responden berdiri selama mungkin. Semakin lama waktunya, semakin baik hasilnya. Hasil penelitian posisi kesetimbangan burung bangau selama ini dalam penelitian ini digambarkan dengan menggunakan tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Olah Data Tes Stork Stand Positional Balance Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	6992,10	8417,99	17410,09
2	Skor Maksimum	911,39	1530,76	1530,76
3	Skor Minimum	45,59	20,49	20,49
4	Mean	428,19	350,74	386,89
5	Median	409,22	195,18	307,10
6	Modus	45,59	587,17	587,17
7	Standard Deviasi	262,95	401,41	342,32

Setelah data keseimbangan posisi diterima dari standar penyimpanan, data diproses sebagai T skor, yaitu untuk unit yang sama. Hasil nilai T-score untuk keseimbangan sebagai berikut dibawah ini:

Tabel 9. Hasil Olah Data nilai T Skor Tes Stork Stand Positional Balance Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	1047,94	1199,99	2249,85
2	Skor Maksimum	68,38	79,40	83,42
3	Skor Minimum	35,45	41,77	39,30
4	Mean	49,90	49,99	49,99
5	Median	49,27	46,12	47,66
6	Modus	35,45	55,89	55,85
7	Standard Deviasi	10,10	9,99	10,00

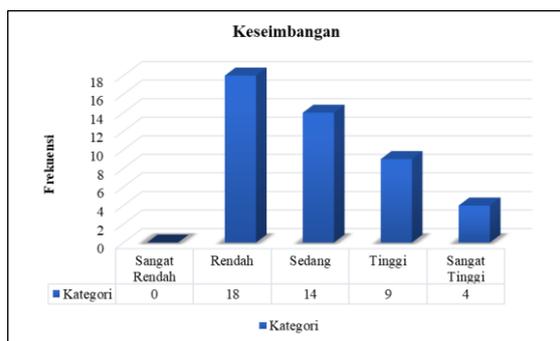
Setelah data diterima sebagai t-score, kemudian dianalisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil penelitian tes keseimbangan

yang disajikan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Keseimbangan Siswa Keseluruhan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 65$	Sangat Tinggi	4	8,89%
$55 \leq X < 65$	Tinggi	9	20%
$45 \leq X < 55$	Sedang	14	31,11%
$35 \leq X < 45$	Rendah	18	40%
$X < 35$	Sangat.Rendah	0	0%
Jumlah		45	100%

Berdasarkan tabel di atas, data tes *stork stand positional balance* siswa SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen adalah 0 siswa dengan kemampuan keseimbangan sangat rendah, 18 siswa dengan kemampuan keseimbangan rendah, 14 siswa dengan kemampuan keseimbangan sedang, 9 siswa dengan kemampuan keseimbangan tinggi dan 4 siswa dengan kemampuan keseimbangan sangat tinggi. Bila dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3 Histogram Tes keseimbangan Keseluruhan Siswa.

4. Lari Jarak Pendek 30 meter

Lari sprint jarak 30 meter digunakan untuk mengukur kecepatan dari seorang responden, Semakin cepat/kecil waktu yang didapat dalam sprint 30 meter, semakin baik skornya. Hasil data penelitian kecepatan 30 meter pada penelitian ini dapat digambarkan menggunakan tabel berikut ini :

Tabel 11. Hasil Olah Data Tes Lari Jarak Pendek 30 Meter Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	129,54	186,81	316,35

2	Skor Maksimum	6,64	10,33	10,33
3	Skor Minimum	6,41	6,30	5,41
4	Mean	6,17	7,78	7,03
5	Median	6,17	7,43	6,89
6	Modus	6,54	6,99	6,54
7	Standard Deviasi	0,44	0,92	1,09

Setelah memperoleh data lari sprint 30 m, selanjutnya diproses dalam bentuk nilai T-score yang dirancang untuk menyamakan satuan dengan nilai tes lainnya. Hasil T-score lari sprint 30 m adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil Olah Data T Skor Tes Lari Jarak Pendek 30 Meter Keseluruhan Siswa

No	Keterangan	Skor		
		Laki-laki	Perempuan	Keseluruhan
1	Jumlah	1045,50	1198,39	2249,85
2	Skor Maksimum	68,75	66,44	64,73
3	Skor Minimum	33,00	21,11	20,00
4	Mean	49,78	49,93	49,99
5	Median	49,75	53,89	51,27
6	Modus	40,50	56,00	48,09
7	Standard Deviasi	11,12	10,32	9,95

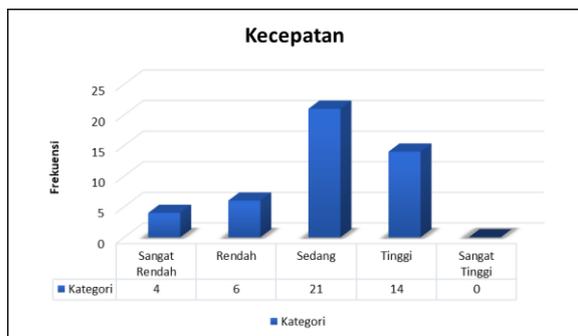
Setelah data diterima sebagai t-score, kemudian dianalisis menggunakan kategori yang telah ditentukan. Hasil survei sprint 30 meter yang disajikan dalam bentuk tabel dapat dilihat di bawah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan Keseluruhan Siswa

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 65$	Sangat Tinggi	0	0%
$55 \leq X < 65$	Tinggi	14	31,11%
$45 \leq X < 55$	Sedang	21	46,67%
$35 \leq X < 45$	Rendah	6	13,33%
$X < 35$	Sangat Rendah	4	8,89%
Jumlah		45	100%

Berdasarkan tabel di atas, data tes kecepatan siswa SD Negeri Sambirejo 2

Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen adalah 4 siswa dengan kemampuan kecepatan sangat rendah, 6 siswa dengan kemampuan kecepatan rendah, 21 siswa dengan kemampuan kecepatan sedang, 14 siswa dengan kemampuan kecepatan tinggi dan 0 siswa dengan kemampuan kecepatan sangat tinggi. Bila dilihat dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4 Histogram Tes Kecepatan Keseluruhan Siswa.

5. Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas Atas SD Negeri Sambirejo 2

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, data dari setiap tes yang telah diubah menjadi nilai T-score yang kemudian ditambahkan dan akan menjadi keterampilan motorik dasar siswa kelas akhir SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. Selanjutnya diklasifikasikan kedalam kategori yang telah ditentukan. Gambaran hasil belajar keterampilan gerak motorik dasar siswa kelas atas SD Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen diperoleh dari 45 siswa, mean (rata-rata) = 50,02, median = 49,50, modus=38,88; standar deviasi = 4,411. Tabel sebaran hasil belajar keterampilan motorik dasar siswa sekolah menengah pertama di SDN Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Gerak Dasar Siswa Keseluruhan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 66$	Sangat Tinggi	4	9%
$55 \leq X < 66$	Tinggi	11	24%
$45 \leq X < 55$	Sedang	17	38%
$34 \leq X < 45$	Rendah	9	20%
$X < 34$	Sangat Rendah	4	9%
Jumlah		45	100%

Hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa sekolah Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh

Kabupaten Sragen yang disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5 Histogram Kemampuan Gerak Dasar Keseluruhan Siswa

Berdasarkan tabel di atas, nilai keterampilan motorik dasar siswa kelas atas SDN Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen yang termasuk dalam kategori sangat tinggi adalah 4, kategori tinggi 11, kategori sedang adalah 17, kategori rendah adalah 9, dan kategori sangat rendah adalah 4. Dapat disimpulkan bahwa nilai keterampilan motorik dasar siswa kelas atas SDN 2 Sambirejo Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen secara umum tergolong sedang.

Keterampilan motorik dasar merupakan keterampilan yang sering digunakan siswa untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan adalah kapasitas seseorang untuk melakukan beberapa kegiatan dalam suatu pekerjaan (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, 2020). Kapasitas perkembangan manusia yang esensial dipengaruhi oleh keadaan kerangka organ dalam yang menggabungkan kerangka neuromuskular, pernapasan, perut, peredaran darah, tulang dan sendi. Bagian penting dari biomotor olahragawan menggabungkan kekuatan, kecepatan, ketekunan, koordinasi, kemampuan beradaptasi, sementara bagian yang berbeda merupakan perpaduan dari beberapa bagian untuk membina unit tunggal. (Natas Pasaribu & Daulay, 2019).

Berkenaan dengan keterampilan motorik dasar, koordinasi sistem saraf, gerakan utama seseorang, tergantung pada stimulus dan responsnya, menimbulkan reaksi berupa gerakan atau aktivitas ke arah yang benar. Ada anak yang cepat dan terampil, tetapi ada juga anak yang bereaksi lambat terhadap sesuatu. Seseorang dengan keterampilan gerak dasar yang baik diharapkan dapat melakukan sesuatu kegiatan dalam hal olahraga lebih baik daripada seseorang dengan keterampilan motorik dasar yang kurang. Keterampilan motorik dasar seseorang berbeda-beda dan bergantung pada jenis pengalaman motorik yang dimilikinya (Erliza, 2018). Selain keterampilan motorik dasar, siswa kelas atas di SDN 2 Sambirejo Kecamatan Plupuh

Kabupaten Sragen memiliki tingkat keterampilan gerak motorik dasar yang bervariasi. Perbedaan tersebut antara lain disebabkan oleh jenis kelamin, keadaan alam, keturunan, ukuran saat lahir, kedewasaan, faktor budaya, kebiasaan keluarga, preferensi dan faktor sosial budaya.

Berdasarkan hasil survey sebelumnya diketahui bahwa kemampuan gerak motorik dasar siswa Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen dengan 9% dalam kategori sangat tinggi, dengan kategori tinggi 24% dalam kategori sedang, 38% dalam kategori rendah dan 9% dalam kategori sangat rendah.

Untuk mengetahui secara empiris keterampilan motorik dasar setiap orang, seseorang dapat mempelajarinya tidak hanya untuk satu faktor, tetapi untuk banyak faktor lainnya (Kusumawati, 2017). Keterampilan motorik dasar baik bila dilakukan dengan benar, seringkali secara alami dan dikombinasikan dengan latihan lapangan. Dengan adanya pengetahuan keterampilan motorik dasar siswa di Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen maka berupaya untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa di SD Negeri 2 Sambirejo Kabupaten Plupuh Kabupaten Sragen dalam mempengaruhi aktivitas siswa dalam penjasokes dan aktivitas penjasokes dipengaruhi oleh tingkat kemampuan fisik dasar.

Hasil keterampilan motorik dasar siswa sekolah kelas atas SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen hendaknya mendorong guru penjasokes dan memberikan pengetahuan tentang proses pembelajaran dengan menyajikan materi didaktik pada gerak utama olahraga yang difokuskan pada kegiatan permainan olahraga. Kegiatan ini berarti bahwa gerakan-gerakan utama dikelompokkan menjadi satu bentuk. Beberapa permainan untuk memperkaya gerakan dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman bagi siswa.

Adanya keragaman kategori motorik dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor yang berasal dari dalam adalah aktivitas dan latihan anak. Sementara itu, faktor luar atau eksternal yang salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Di komunitas anak-anak yang diklasifikasikan sebagai pedesaan dan non-sekolah, anak-anak dapat bersepeda atau berjalan lebih banyak, menguji otot-otot besar mereka. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mempengaruhi hobi siswa.

Hasil belajar keterampilan motorik dasar oleh siswa kelas atas di SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen tergolong rendah karena kurangnya aktivitas fisik siswa.

Anak-anak umumnya puas dengan aktivitasnya sehari-hari tanpa menambah aktivitas olahraga untuk melatih gerakan tubuhnya. Pengamatan sebelumnya menunjukkan bahwa beberapa siswa dengan gerakan dasar yang lebih sedikit berpartisipasi kurang aktif dalam kelas pendidikan jasmani, siswa tinggal di rumah sepulang sekolah, anak-anak lebih banyak bermain, belajar dan menonton televisi lebih banyak. Hasil ini secara alami menyebabkan berkurangnya keterampilan motorik dan kurangnya keterampilan motorik halus pada anak-anak, mencegah perkembangan gerakan dasar yang tepat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survey penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan motorik siswa kelas atas di SD Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen dikategorikan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Secara khusus, 4 orang (9%) memiliki keterampilan motorik sangat tinggi, 11 orang (24%) memiliki keterampilan motorik yang tinggi, 17 orang (38%) memiliki keterampilan motorik sedang, 9 orang (20%) memiliki keterampilan motorik yang rendah, 4 orang (9%) memiliki keterampilan motorik yang sangat rendah.

REFERENSI

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, F. K. (2020) 'Hubungan Kekuatan Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya', *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11, p. 7.
- Bakhtiar, S. (2015) *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Press Padang.
- Dean, S. et al. (2017) 'The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students', *NursingPlus Open*. Elsevier Ltd, 3(January), pp. 1-5. doi: 10.1016/j.npls.2017.02.001.
- Erliza, Y. (2018) 'Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas Iv Sdn 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru', *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(2), pp. 107-112.
- Kementrian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi (2021) 'Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Tahun Akademik 2021/2022', p. 3.

- Kusumawati, O. (2017) 'Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4, pp. 124–142.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Nakayama, M., Yamamoto, H. and Santiago, R. (2007) 'Relationship between learner characteristics and learning performance in hybrid courses among Japanese students', *Proceedings of the International Conference on e-Learning, ICEL*, 2007-Janua(3), pp. 341–349.
- Natas Pasaribu, A. M. and Daulay, D. E. (2019) 'Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 Sdn Karet Ii Kabupaten Tangerang', *Jurnal Prestasi*, 2(4), p. 9. doi: 10.24114/jp.v2i4.11909.
- Norfai (2020) 'Manajemen Data Menggunakan SPSS', Universitas Islam Kalimantan, (Juli), p. 70.
- Sudijono, A. (2012) *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Press.
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Bermain Untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen.
- Wawan S. Suherman, dkk (2018) *Kurikulum pendidikan jasmani dari teori hingga evaluasi kurikulum*.