



HUBUNGAN POSTUR TUBUH DAN KETERBELAJARAN GERAK

M. Khoerul Umam[✉], Soegiyanto, Sutardji

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2012
Disetujui Februari 2012
Dipublikasikan Agustus 2012

Keywords:
Motion
Learn
Body Posture

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara postur tubuh dengan keterampilan gerak pada siswa SD Negeri kelas V dan VI di Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun 2011. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei tes. Selanjutnya data yang diperoleh diolah menggunakan analisis deskriptif persentase dan untuk menghubungkan kedua variabel dengan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa postur tubuh siswa SD se-Kecamatan Batang 85,95% sedang, keterampilan gerak 37,3% baik sekali, dan korelasi antara postur tubuh dan keterampilan gerak pada siswa putra dan putri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan sebesar 0,191 pada taraf signifikansi sebesar 1%. Nilai korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa keterampilan gerak antara siswa yang satu dengan yang lain beragam sesuai dengan kebutuhan gerakanya dalam melakukan aktifitas keseharian yang juga dipengaruhi postur tubuh yang dimiliki masing-masing anak. Berdasarkan penelitian dapat diambil kesimpulan ada hubungan yang positif dan signifikan antara postur tubuh dengan keterampilan gerak pada siswa kelas V dan VI di SD Negeri Di Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun 2011.

Abstract

This study aims to find out is there a relationship between posture by learn motion on elementary school students classes V and VI in Batang District in 2011. Data collection methods used are test survey methods. Furthermore, the data obtained is processed using percentage descriptive analysis and to link these two variables with product moment correlation. The results showed that the posture of elementary school students was moderate as 85.95%, 37.3% learn motion very well, and the correlation between posture and learn movement the boys and girls showed a significant relationship to the significance level of 0.191 by 1%. A very low correlation values indicate that the learn motion between students with each other according to the needs of a variety of motion in performing daily activities that also have affected the posture of each child. Based on the research can be concluded that there are positive and significant relationship between body posture with learn motion in V and VI grade students in elementary school in Batang District in 2011.

Pendahuluan

Menurut Jonson L, and Jack K. Nelson (1970), postur tubuh yang digunakan dalam penelitian ini adalah postur tubuh secara dinamis dan sesuai dengan teori yang dikemukakan Sugiyanto dan Sudjarwo (1993) yang menyebutkan bahwa seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan kebiasaan menggunakan organ-organ tubuhnya untuk bergerak secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan fisiknya. Sedangkan pada kenyataannya, aktivitas gerak siswa kelas V dan VI SD se-Kecamatan Batang Kabupaten Batang terlalu banyak duduk dalam kesehariannya dan dapat dikatakan kurang mendapatkan kebutuhan gerak, sehingga perlu diteliti bagaimana keterbelajaran gerakanya.

Secara langsung maupun tidak langsung setiap aktivitas yang dilakukan oleh anak akan berpengaruh pada postur tubuh anak, yang nantinya juga akan mempengaruhi perkembangan gerak anak khususnya di Kecamatan Batang. Perbedaan karakteristik daerah Kecamatan Batang juga memungkinkan adanya hubungan dengan perbedaan postur tubuh anak di daerah tersebut. Dengan demikian diharapkan faktor postur tubuh anak ada hubungan yang signifikan terhadap perkembangan gerak anak, yang nantinya dalam penyusunan kurikulum pendidikan jasmani dapat dijadikan acuan dan pelaksanaan proses pengajaran pendidikan jasmani disesuaikan dengan kondisi anak. Bertolak dari pemikiran tersebut di atas, maka permasalahannya adalah apakah ada hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak pada siswa Sekolah Dasar Negeri kelas V dan VI di Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun 2011, sehingga dapat diketahui apakah ada hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak pada siswa Sekolah Dasar Negeri kelas V dan VI di Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun 2011 dan seberapa besar hubungan antara kedua hal tersebut.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif, yaitu gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI dari 62 SD Negeri dengan jumlah keseluruhan 3.951 siswa, di Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun ajaran 2011 yang tergabung dalam 18 kelurahan/desa se-Kecamatan Batang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes postur tubuh (*IOWA postur test*) dan tes keterbelajaran gerak. Tes postur tubuh (*IOWA postur test*) yang dilaksanakan meliputi lima tes yaitu tes mekanika kaki, tes posisi duduk, tes berjalan, tes posisi duduk, serta tes membungkuk mengambil benda ringan. Untuk tes keterbelajaran gerak menggunakan dua kali tes masing-masing terdiri dari lima tes berbeda untuk siswa putra dan putri. Masing-masing tes pertama untuk putra yaitu *hop backward, one knee balance, harlf turn jump – left foot, forward hand kick, full left turn*. sedangkan untuk tes keduanya yaitu *side leaning rest, grapevine, croos leg squat, jump foot, russian dance*. Kemudian untuk siswa putri, lima tes pertamanya meliputi *hop backward, full righth turn, full left turn, the top, forward hand kick*, dan lima tes keduanya meliputi *one foot – touch head, grapevine, jump foot, side kick, double heel click*.

Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling* dan diambil proporsi 10% dari populasi maka diperoleh sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar negeri di Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun 2011 kelas V dan VI dengan jumlah 427 siswa.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei tes yang karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Survei sampel adalah suatu prosedur dimana hanya sebagian dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari populasi (Nazir, 2009). Menurut (Arikunto, 2006), tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dari pendapat di atas bahwa survei tes adalah suatu cara mengumpulkan data dari sejumlah individu untuk dianalisa. Tes adalah suatu alat yang sistematis dan obyektif untuk memperoleh data-data yang diinginkan.

Analisis dan model statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan misalnya untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval (Arikunto, 2006). Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006). Menentukan koefisien korelasi digunakan untuk menentukan derajat hubungan X dan Y.

Hasil dan Pembahasan

Hasil data tes postur tubuh yang dilakukan terhadap siswa kelas V dan VI SD Negeri di Kecamatan Batang Kabupaten Batang tahun 2011 diketahui bahwa terdapat 60 siswa yang memiliki postur tubuh baik, 367 siswa yang memiliki postur tubuh sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki postur tubuh kurang.

Tabel 1. Hasil Tes Postur Tubuh

KATEGORI	F	%
Tes Postur Tubuh		
Baik	60	14,05
Sedang	367	85,95
Kurang	0	0,00
Tes Mekanika		
Baik	228	53,4
Sedang	199	46,6
Kurang	0	0,0
Tes Cara Berjalan		
Baik	199	46,6
Sedang	228	53,4
Kurang	0	0,0
Tes Posisi Duduk		
Baik	202	47,31
Sedang	225	52,69
Kurang	0	0,0
Tes Posisi Berdiri		
Baik	129	30,21
Sedang	287	67,21
Kurang	11	2,58
Tes Membungkuk Mengambil Benda Ringan		
Baik	145	33,96
Sedang	275	64,4
Kurang	7	1,64
Tes Keterbelajaran Gerak		
Baik Sekali	161	37,7
Baik	158	37
Sedang	102	23,89

Kurang	6	1,41
Tes pertama Keterbelajaran Gerak		
Baik	340	79,63
Sedang	75	17,56
Kurang	12	2,81
Tes Kedua Keterbelajaran Gerak		
Baik	296	69,32
Sedang	91	21,31
Kurang	40	9,37

Dari kelima indikator tersebut akan dijelaskan dalam analisis deskripsi data hasil penelitian adalah berdasarkan hasil tes mekanika kaki yang dilakukan diperoleh hasil bahwa 228 siswa memiliki mekanika kaki yang baik, 199 siswa memiliki mekanika kaki sedang dan tidak ada siswa yang memiliki mekanika kaki kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes cara berjalan diketahui bahwa 199 siswa memiliki cara berjalan dengan kategori baik, 228 siswa memiliki cara berjalan dengan kategori sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki cara berjalan dengan kategori kurang.

Dari hasil perhitungan tes posisi duduk diketahui bahwa 202 siswa memiliki posisi duduk dalam kategori baik, 225 siswa memiliki posisi duduk dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki posisi duduk dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes posisi berdiri diperoleh hasil bahwa 129 siswa memiliki posisi berdiri dalam kategori baik, 287 siswa memiliki posisi berdiri dalam kategori sedang, dan 11 siswa memiliki posisi berdiri dalam kategori kurang.

Dari hasil perhitungan tes membungkuk mengambil benda ringan diketahui 145 siswa termasuk dalam kategori baik, 275 siswa termasuk dalam kategori sedang, dan 7 siswa termasuk dalam kategori kurang.

Data untuk variabel keterampilan gerak juga diambil dari 427 siswa kelas V dan VI SD Negeri di Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun 2011 yang diwakili oleh 6 SD Negeri sebagai sampel. Dari hasil tes keterampilan gerak diperoleh data bahwa 161 siswa memiliki keterampilan gerak dalam kategori baik sekali, 158 siswa memiliki keterampilan gerak dalam kategori baik, 102 siswa memiliki keterampilan gerak dalam kategori sedang, dan 6 siswa memiliki keterampilan gerak dalam kategori kurang.

Adapun deskripsi tiap tes untuk keterbela-

jaran gerak dapat dijelaskan bahwa berdasarkan hasil perhitungan tes keterbelajaran gerak pada pelaksanaan tes pertama diketahui bahwa 340 siswa memiliki keterbelajaran gerak dengan kategori baik, 75 siswa memiliki keterbelajaran gerak dengan kategori sedang, dan 12 siswa memiliki keterbelajaran gerak dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan tes keterbelajaran gerak pada pelaksanaan tes kedua diketahui bahwa 296 siswa memiliki keterbelajaran gerak dengan kategori baik, 91 siswa memiliki keterbelajaran gerak dengan kategori sedang, dan 40 siswa memiliki keterbelajaran gerak dengan kategori kurang.

Pengujian analisis data untuk penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,191 dengan taraf signifikansi sebesar 1% dan N sebanyak 427 maka diperoleh r_{tabel} sebesar 0,128. Karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,191 > 0,128$) maka hasil penelitian hipotesis diterima bahwa ada hubungan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa kelas V dan VI SD Negeri di Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun 2011.

Siswa yang memiliki postur tubuh yang kurang tentunya akan melakukan tugas gerak semampunya, berbeda dengan siswa yang postur tubuhnya baik. Hal itu disebabkan secara mendasar perubahan ukuran tubuh yang berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan meliputi perkembangan tulang dan jaringan membentuk anak untuk belajar mengarahkan energi ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk tersebut. Hal yang perlu dilakukan anak untuk menyikapi hal tersebut adalah upaya melakukan adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar yang perlu dilakukan sesuai dengan perubahan bentuk tubuh yang dialami. Pada anak-anak yang memiliki perkembangan postur tubuh kurang, mereka akan kesulitan di dalam mengarahkan energi untuk beradaptasi menyesuaikan kebutuhan gerak dengan postur tubuh yang tidak ideal. Dengan demikian dapat dikatakan dengan

bermain gerak dasar anak akan berkembang yang kemudian akan diikuti adanya perkembangan kemampuan gerak. Perkembangan kemampuan gerak ini berarti juga harus dikembangkan keterampilan geraknya atau meningkatkan kemampuan olahraganya dengan meningkatkan kemampuan tekniknya.

Dari analisis korelasi antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa putra dan putri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan sebesar 0,191 pada taraf signifikansi sebesar 1%. Nilai korelasi yang didapat dari hasil penelitian yaitu sebesar 0,191. Dalam Arikunto (2006) besarnya nilai r_{hitung} antara 0,000 sampai dengan 0,200 menunjukkan korelasi yang signifikan akan tetapi sangat rendah. Nilai korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa keterbelajaran gerak antara siswa yang satu dengan yang lain beragam sesuai dengan kebutuhan geraknya dalam melakukan aktifitas keseharian yang juga dipengaruhi postur tubuh yang dimiliki masing-masing anak. Postur tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan individu masing-masing siswa menyebabkan keterbelajaran geraknya juga berbeda-beda.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan, bahwa ada hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak pada siswa kelas V dan VI di Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Batang Kabupaten Batang Tahun 2011.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta
- Johnson L. and Jack K. Nelson. 1970. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Burgess Oublishing Company, Minneapollis. Minnesota
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Bogor
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak modul 7-12*. Depdikbud, Jakarta