

PROFIL KETERAMPILAN LOKOMOTOR SISWA KELAS III SD NEGERI 04 TARANDAM KOTA PADANG

Hasrul Siregar¹, Syahril Bakhtiar², Syahrastani³, Risky Syahputra⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang,
Indonesia

hasrulsiregar2202@gmail.com¹, syahrilbakhtiar@fik.unp.ac.id²,
syarastani@fik.unp.ac.id³, riskysyahputra@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil keterampilan gerak lokomotor siswa kelas III SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) pada subtes keterampilan lokomotor yang meliputi *run, gallop, hop, leap, horizontal jump*, dan *slide*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak lokomotor siswa kelas III SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 35,97. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keterampilan gerak lokomotor pada tingkat sedang, namun masih diperlukan upaya pembelajaran dan latihan yang lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Hasil penelitian ini mengimplikasikan perlunya guru PJOK merancang model pembelajaran berbasis permainan yang lebih terarah untuk meningkatkan teknik gerak dasar spesifik siswa. Selain itu, sekolah dan orang tua harus bersinergi menyediakan lingkungan serta fasilitas aktivitas fisik yang mendukung optimalisasi kemampuan motorik kasar anak.

Keywords: *Keterampilan Locomotor, Siswa Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, emosional, dan kognitif peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, meningkatkan keterampilan motorik, serta menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat pada peserta didik (Mustafa, 2022b). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang menjadi dasar dalam melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari (Afif & Igoresky, 2023).

Salah satu aspek penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah pengembangan keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan motorik yang menjadi fondasi bagi perkembangan keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya.

Tiga jenis utama keterampilan gerak dasar adalah gerakan manipulatif, non-lokomotor, dan lokomotor (Wati, 2025). Mengingat ketiga jenis keterampilan ini sangat penting bagi perkembangan fisik dan motorik anak, keterampilan-keterampilan tersebut harus dikembangkan sejak usia dini.

Gerak lokomotor merupakan salah satu bentuk keterampilan gerak dasar yang sangat penting bagi perkembangan motorik anak (Bakhtiar, S., Atradinal, A., & Saputra, 2026). Gerakan yang mendorong tubuh berpindah dari satu posisi ke posisi lain dikenal sebagai gerakan lokomotor.

Bentuk-bentuk gerak lokomotor antara lain berlari (*run*), *gallop*, *hop*, *leap*, melompat (*jump*), dan *slide*. Keterampilan gerak lokomotor menjadi dasar bagi berbagai aktivitas olahraga seperti atletik, permainan bola, maupun aktivitas fisik lainnya (Suryono et al., 2022).

Penguasaan keterampilan gerak lokomotor yang baik pada anak sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik.

Anak yang memiliki keterampilan gerak dasar yang baik cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi serta memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam melakukan aktivitas olahraga (M Viki Adriansyah Rasyid, 2025) Sebaliknya, anak yang memiliki keterampilan motorik rendah cenderung kurang aktif bergerak.

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap literasi gerak anak semakin meningkat. Literasi gerak merupakan kemampuan individu untuk memahami, menguasai, dan menerapkan keterampilan gerak dalam berbagai aktivitas fisik sehingga dapat berpartisipasi secara aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Literasi gerak tidak hanya berkaitan dengan kemampuan motorik, tetapi juga berkaitan dengan motivasi, kepercayaan diri, serta kemampuan individu dalam menggunakan keterampilan gerak secara efektif (Kusuma, 2025).

Namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi gerak anak masih perlu mendapatkan perhatian yang serius. Perkembangan teknologi serta perubahan gaya hidup modern menyebabkan anak-anak semakin jarang melakukan aktivitas fisik di luar ruangan.

Banyak anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital seperti telepon genggam, televisi, maupun permainan video dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh (Dea, 2025).

Kondisi tersebut dapat menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik anak serta berdampak pada perkembangan keterampilan motorik mereka. Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam perkembangan fisik dan motorik anak.

Anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif bergerak. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas pada anak (Haris et al., 2025).

Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai aktivitas gerak yang dapat mengembangkan keterampilan motorik mereka.

Keterampilan gerak dasar memiliki hubungan yang erat dengan tingkat aktivitas fisik anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Barnett et al., 2016) menunjukkan bahwa anak yang memiliki keterampilan gerak dasar yang baik cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi pada masa remaja.

Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan gerak dasar sejak usia sekolah dasar sangat penting untuk mendukung gaya hidup aktif di masa depan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Mustafa, 2022a) menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar anak-anak sekolah dasar dapat ditingkatkan secara signifikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang direncanakan secara sistematis.

Sebuah penelitian terpisah yang dilakukan oleh (Hidayat, 2021) menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan gerak yang berkaitan dengan lokomosi pada siswa tingkat sekolah dasar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Utoyo et al., 2021) juga menunjukkan bahwa pengembangan fundamental movement skills sangat penting untuk mendukung perkembangan motorik anak sejak usia dini.

Anak yang memiliki keterampilan gerak dasar yang baik cenderung lebih aktif dalam berbagai aktivitas fisik dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan anak yang memiliki keterampilan motorik rendah.

Olahraga adalah kegiatan rekreasi populer yang telah mengakar dalam kehidupan masyarakat dan tidak lagi diabaikan (Asnaldi, 2019). Menurut (Asnaldi, 2016) olahraga adalah aktivitas yang mempromosikan, memelihara, dan mengembangkan potensi spiritual dan fisik.

Anak-anak perlu memiliki gerakan dasar sebagai bagian dari keterampilan motorik mereka saat mereka tumbuh dan berkembang. Semua orang perlu mulai belajar dan menguasai keterampilan motorik dasar sedini mungkin.

Menurut (Waruwu et al., 2026) Untuk mencapai tujuan pelatihan atau gerakan, seperti melempar bola, melompat, meluncur di atas air, atau menjaga keseimbangan, gerakan dasar adalah kemampuan yang membutuhkan banyak otot dan kekuatan otot, yang mencakup anggota tubuh bagian atas maupun bawah. Kemampuan yang menjadi dasar untuk melakukan gerakan secara akurat disebut sebagai gerakan dasar. (Bakhtiar et al., 2020). Karena berfungsi sebagai dasar bagi anak-anak untuk memperoleh kemampuan motorik mereka, keterampilan motorik dasar merupakan komponen perkembangan motorik (Irsakinah, 2021).

Berdasarkan temuan dari pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti selama proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang, diperoleh gambaran bahwa keterampilan gerak lokomotor siswa masih perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius.

Observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas IIIserta melakukan diskusi dengan guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah tersebut.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa bentuk gerakan lokomotor dasar seperti berlari, melompat, dan meloncat.

Ketika melakukan aktivitas berlari misalnya, beberapa siswa terlihat belum mampu mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara seimbang sehingga gerakan yang dihasilkan masih kurang efektif.

Selain itu, beberapa siswa juga terlihat belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh ketika melakukan gerakan melompat atau meloncat. Pada saat kegiatan praktik pembelajaran pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas permainan yang memerlukan gerakan lokomotor.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh siswa masih perlu dikembangkan melalui latihan gerak dasar yang lebih terstruktur.

Selain itu, berdasarkan informasi dari guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut, pembelajaran pendidikan jasmani selama ini lebih banyak difokuskan pada aktivitas permainan olahraga tanpa adanya pengukuran khusus terhadap kemampuan gerak dasar siswa.

Guru biasanya menilai kemampuan siswa berdasarkan pengamatan umum selama proses pembelajaran berlangsung, namun belum menggunakan instrumen penilaian khusus untuk mengukur keterampilan gerak lokomotor secara sistematis.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa data mengenai tingkat keterampilan gerak lokomotor siswa di SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang belum tersedia secara jelas dan terukur.

Padahal informasi mengenai kemampuan gerak dasar siswa sangat penting bagi guru pendidikan jasmani untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa (Salman, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan, fenomena.

Melalui metode ini peneliti berusaha menggambarkan kondisi sebenarnya mengenai kemampuan atau karakteristik suatu objek penelitian tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Ramdhan, 2021).

Menurut (Sugiyono, 2023) Mendefinisikan populasi sebagai area generalisasi yang terdiri dari item atau individu dengan atribut spesifik yang dipilih oleh peneliti untuk diselidiki dan diambil kesimpulannya. 31 anak kelas tiga dari SD Negeri Tarandam 04 di Kota Padang merupakan populasi penelitian ini.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang lebih besar yang mencerminkan dimensi dan karakteristik populasi tersebut. Untuk penelitian ini, sampel dipilih menggunakan metode pengambilan sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Secara khusus, jika total populasi kurang dari 100 individu, maka diambil 48 sampel; sedangkan untuk populasi yang lebih besar dari 100, dipilih sebesar 10%–15% atau 20%–25%. Metode ini diterapkan tanpa mempertimbangkan kategori-kategori yang berbeda di dalam populasi. Sampel penelitian ini mencakup siswa laki-laki dan perempuan dari kelas III.A (yang terdiri atas 15 siswa) dan kelas III.B (yang terdiri atas 16 siswa), sehingga menghasilkan total sampel sebanyak 31 siswa, dengan tujuan untuk mendorong keragaman dalam temuan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai gerakan lokomotor mencakup berlari, *galloping*, melompat dengan satu kaki (*hopping*), melompat jauh (*leaping*), melompat kedepan jauh, dan meluncur (*sliding*).

Sebuah area yang terpisah digunakan untuk melaksanakan eksperimen ini, yang melibatkan siswa kelas tiga dari SD Negeri 04 Tarandam di Kota Padang. Pada tahap awal, setiap peserta menjalani percobaan tes pertama mereka sesuai dengan urutan yang tercantum pada daftar hadir.

Setelah setiap peserta menyelesaikan penilaian awal (kesempatan), skor yang diperoleh mencerminkan durasi waktu yang dibutuhkan peserta untuk menyelesaikan evaluasi tersebut, mulai dari perintah "ya" hingga peserta menghentikan aksinya setelah menyelesaikan gerakan yang diminta.

Teste mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 1 kali. ntuk mengolah data mengenai kemampuan koordinasi gerak siswa SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang dilakukan dengan teknik presentase.

Untuk mengolah data mengenai kemampuan koordinasi gerak siswa SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang dilakukan dengan teknik presentase. Selain itu, kriteria evaluasi untuk menampilkan hasil ujian yang mengklasifikasikannya sebagai sangat baik, biasa saja, atau tidak memuaskan menggunakan skala lima tingkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

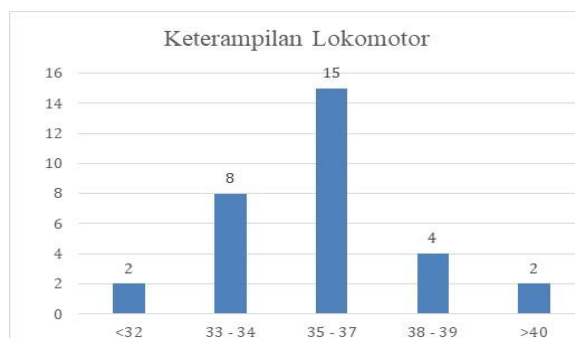
Hasil pengukuran data keterampilan gerak dasar lokomotor dari 31 orang siswa kelas III A dan III B Sekolah Dasar Negeri 04 Tarandam Kota Padang, diukur kemampuan gerak lokomotor dasarnya. Nilai rata-rata (mean) adalah 35,97, dengan skor tertinggi 42 dan skor terendah 30, dengan simpangan baku 2,53. Selain itu, tabel berikut menampilkan distribusi kategori hasil data kemampuan lokomotor :

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Keterampilan Gerak Locomotor Kelas III A dan III B Sekolah Dasar Negeri 04 Tarandam Kota Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		A	R	
1	<32	2	6,45	Kurang Sekali
2	33-34	8	12,90	Kurang
3	35-37	15	48,38	Sedang
4	38-39	4	25,81	Baik
5	>40	2	6,45	Baik Sekali
Jumlah		31	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan data di atas, dari 31 anak, 2 anak (6,45%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor, 4 anak (25,81%) termasuk dalam kategori baik, dan 15 anak (48,38%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 8 anak (12,90%) pada kelompok berprestasi rendah dan 2 anak (6,45%) pada kelompok berprestasi sangat rendah. Histogram berikut memberikan informasi lebih lanjut tentang grafik faktor kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelas III A dan III B di SD Negeri 04 Tarandam, Kota Padang :



Gambar 1. Grafik Hasil Keterampilan Gerak Locomotor
 Sumber : Data Penelitian

PEMBAHASAN

1. Keterampilan Gerak Locomotor Pada Tes *Run*

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor tes *run* dari 31 anak, 2 anak (6,45%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor pada tes lari, 14 anak (45,16%) termasuk dalam kategori baik, dan 9 anak (29,03%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 4 anak (12,90%) pada kelompok berprestasi rendah dan 2 anak (6,45%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Hipotesis ini menyatakan bahwa gerakan lokomotor adalah jenis gerakan tubuh yang melibatkan perpindahan dari satu lokasi ke lokasi lain. Secara umum, kaki berfungsi sebagai penopang utama untuk aktivitas ini. Gerakan yang berpindah ke mana saja dikenal sebagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor, yang sering disebut sebagai bepergian dalam bahasa Inggris, didefinisikan oleh para ahli sebagai gerakan yang menyebabkan tubuh bergerak atau berpindah pindah di berbagai area. Secara alami, gerakan non-lokomotor, yang tidak menyebabkan tubuh bergerak, adalah kebalikannya. Berjalan, berlari, melompat, berguling, melayang, dan gerakan lainnya adalah contoh gerakan lokomotor. Selain menjadi aktivitas yang menyenangkan bagi anak-anak, Gerakan-gerakan ini meletakkan dasar bagi peningkatan koordinasi gerakan yang melibatkan kelompok otot utama (otot motorik kasar), serta mendukung perkembangan otot, ketahanan fisik, dan stamina (Amung, 2022). Pada penelitian ini masih terdapat anak dengan kelompok berprestasi rendah ada 4 orang (12,90%) dan kelompok berprestasi sangat rendah ada 2 orang (6,45%) pada keterampilan gerak lokomotor tes larinya. Artinya dalam penelitian masih terdapat anak yang tidak mampu menerapkan gerak lokomotor berlari dengan baik.

2. Keterampilan Gerak Locomotor Pada Tes *Gellog*

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor tes *gellog* dari 31 anak, 1 anak (3,22%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor pada tes *gellog*, 10 anak (32,26%) termasuk dalam kategori baik, dan 14 anak (45,16%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 5 anak (16,12%) pada kelompok berprestasi rendah dan 1 anak (3,22%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Berjalan berjinjit adalah aktivitas yang melibatkan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kaki sebagai penopang dan mendarat sementara kaki lainnya ditekuk

di lutut sehingga tidak menyentuh tanah. Keterampilan berjinjit sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari serta dalam aktivitas motorik di berbagai olahraga, termasuk bola basket, lompat tiga langkah, sepak bola, dan bola voli (Jannah, Miftahul., 2021).

Pada hasil penelitian ini masih terdapat anak yang belum mampu melaksanakan gerakan ini dengan maksimal artinya mereka belum bisa melakukan satu langkah ke depan menggunakan satu kaki diikuti satu langkah oleh kaki yang di belakang sampai posisinya berdampingan atau di belakang kaki yang di depan serta tidak mampu irama langkah untuk empat langkah kuda berikutnya tanpa terputus-putus dengan baik.

3. Keterampilan Gerak Lokomotor Pada Tes *Hop*

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor tes *hop* dari 31 anak, 3 anak (9,68%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor pada tes *hop*, 4 anak (12,90%) termasuk dalam kategori baik, dan 15 anak (48,38%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 5 anak (16,13%) pada kelompok berprestasi rendah dan 4 anak (12,90%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Pada dasarnya, setiap individu terlahir dengan kemampuan untuk bergerak, yang berarti tindakan mereka memerlukan adanya gerakan. Setiap tugas yang dilakukan bergantung pada sumber energi untuk memfasilitasi berbagai tindakan yang terlibat serta menghasilkan gerakan. (Bakhtiar, 2018) mendefinisikan gerakan fundamental sebagai keterampilan yang menggunakan otot-otot utama serta kekuatan otot lengan dan kaki untuk mencapai tujuan latihan atau gerakan, termasuk melempar bola, melompat, meluncur di atas air, atau menjaga keseimbangan. Keterampilan motorik fundamental adalah nama lain untuk gerakan fundamental. Untuk melakukan tugas-tugas fisik termasuk melompat, melempar, menangkap, dan koordinasi, keterampilan motorik dasar sangat diperlukan. (Pangrazi, R. P., & Dauer, 1992) ketika mengajarkan pelajaran melompat, guru perlu fokus pada hal-hal berikut: Ayunkan lengan Anda secepat mungkin, tekuk lutut Anda, lompat dengan ujung kaki Anda, mendarat dengan lembut dengan lutut ditekuk, dan kemudian lompat ke atas atau ke depan.

4. Keterampilan Gerak Lokomotor Pada Tes *Leap*

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor tes *leap* dari 31 anak, 4 anak (12,90%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor pada tes *leap*, 15 anak (48,38%) termasuk dalam kategori baik, dan 10 anak (32,25%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 2 anak (6,45%) pada kelompok berprestasi rendah dan 0 anak (0%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Salah satu gerak lokomotor yaitu *leap* yaitu lari diiringi dengan lompatan. (Bakhtiar, 2015) berpendapat keterampilan gerak dasar adalah gerakan dasar yang diperoleh anak-anak sesuai dengan perkembangan fisik dan kematangan mereka. Beberapa orang dapat melakukan gerakan dasar selama masa bayi, sementara yang lain dapat melakukannya selama masa kanak-kanak. Kemudian dalam kehidupan, gerakan-gerakan ini ditingkatkan melalui pengulangan atau latihan. Kemampuan organ tubuh untuk melakukan aktivitas motorik akan ditingkatkan oleh gerakan dasar yang mahir. Seorang anak dikatakan berkembang jika organ tubuhnya berfungsi dengan baik. Untuk melakukan tindakan atletik, pola gerakan dasar sangat penting. Karena alasan ini, sangat penting bagi anak-anak untuk mempelajari sebanyak mungkin gerakan dasar sebelum mereka mencapai kedewasaan. Pola gerakan dasar meliputi berjalan, berlari, melompat, dan berjingkat. Orang yang telah mengembangkan berbagai keterampilan gerak sejak dini mampu melakukan pola gerakan yang rumit di kemudian hari.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, setiap anak harus belajar mobilitas, termasuk berlari dan melompat, yang membutuhkan perhatian ekstra. Kesempatan untuk bergerak aktif sangat penting bagi anak-anak kecil karena dapat membantu mereka meningkatkan kemampuan motorik dasar mereka (Dilandes, 2022).

5. Keterampilan Gerak Lokomotor Pada Tes *Horizontal Jump*

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor tes *horizontal jump* dari 31 anak, 1 anak (3,22%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor pada tes *horizontal jump*, 6 anak (19,35%) termasuk dalam kategori baik, dan 15 anak (48,38%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 6 anak (19,35%) pada kelompok berprestasi rendah dan 3 anak (9,68%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Salah satu gerak lokomotor yaitu melompat satu arah sejauh mungkin. Melompat melibatkan menggerakkan tubuh dari ketinggian dengan satu atau dua kaki sebagai penopang, pendaratan tidak memerlukan penggunaan kaki. Beberapa gerakan lokomotor dasar berkembang sebagai hasil dari beberapa tahapan. Gerakan lokomotor dasar adalah fondasi dari banyak keterampilan yang benar-benar membutuhkan arahan, pelatihan, dan pertumbuhan untuk memungkinkan anak-anak menyelesaikannya secara akurat dan tepat. Membentuk gerakan bukanlah proses spontan : melainkan, itu adalah hasil dari serangkaian prosedur pembelajaran dan latihan, seperti memahami gerakan dan melakukannya berulang kali sambil menyadari tindakan yang dilakukan.

6. Keterampilan Gerak Lokomotor Pada Tes *Slide*

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor tes *slide* dari 31 anak, 2 anak (6,45%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor pada tes *slide*, 6 anak (19,35%) termasuk dalam kategori baik, dan 15 anak (48,38%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 6 anak (19,35%) pada kelompok berprestasi rendah dan 2 anak (6,45%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Salah satu gerakan lokomotor yaitu *slide* yaitu lari menyamping. Dengan memanfaatkan variasi tingkat penguasaan keterampilan, seseorang dapat mempelajari gerakan lokomotor dasar berjalan dan berlari. Pra-Kontrol, Kontrol, Pemanfaatan, dan Lanjutan adalah empat tingkat penguasaan keterampilan anak yang diakui. Meskipun demikian, proses pembelajaran untuk dua fase pertama-pra-kontrol dan kontrol-ditunjukkan di sini.

Melakukan aktivitas berjalan dan berlari secara rutin dengan sendirinya akan meningkatkan efektivitas aktivitas tersebut, sekaligus memperkuat serta meningkatkan stamina otot-otot yang terlibat. Ketika pendidik dan peserta didik menelusuri hal ini bersama-sama, hal tersebut memengaruhi kerangka berpikir anak, baik secara langsung maupun tidak langsung; seiring anak menjumpai lebih banyak stimulus yang berkaitan dengan gerakan, koneksi antarneuron di otak mereka pun semakin berkembang (Agus, 2019).

7. Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Kelas III A dan III B SDN 04 Tarandam Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan gerak lokomotor dari 31 anak, 2 anak (6,45%) termasuk dalam kategori sangat baik untuk kemampuan gerak lokomotor, 4 anak (25,81%) termasuk dalam kategori baik, dan 15 anak (48,38%) termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, terdapat 8 anak (25,81%) pada kelompok berprestasi rendah dan 2 anak (6,45%) pada kelompok berprestasi sangat rendah.

Ternyata siswa usia 8-9 tahun pada kelas III A dan III B di SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang mengalami permasalahan pada kemampuan keterampilan gerak dasar lokomotor mereka, sehingga perlunya perhatian dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotornya.

Sejumlah masalah telah diidentifikasi sebagai akar penyebab kekurangan kemampuan motorik dasar. Masalah-masalah ini dapat diatasi dengan menawarkan permainan sederhana seperti lompat tali, permainan gerobak, dan lompat galah, yang secara tidak langsung dapat melatih keterampilan gerak lokomotor dasar mereka. Pada intinya, kemampuan lokomotor anak adalah kapasitas mereka untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Fokus kemampuan lokomotor adalah pada kemampuan motorik kasar,

yang membutuhkan gerakan terkoordinasi yang berubah seiring anak bergerak ke berbagai arah. Berlari, melompat, meloncat, lompat tali, berlari kecil, meluncur, melompat-lompat, berguling, dan memanjat adalah contoh gerakan lokomotor, yaitu pergerakan tubuh dari satu lokasi ke lokasi lain (Septri, 2019).

(Septi & Wulan, 2015) menyatakan “Gerakan lokomotor dasar menjadi landasan bagi berbagai kemampuan yang harus dipelajari, dilatih, dan ditingkatkan oleh anak-anak agar dapat dilakukan dengan tepat”. Pola gerak lokomotor anak harus dikembangkan dan disempurnakan karena pola-pola tersebut memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi seluruh rentang gerakan tubuh mereka (Ridwan A. Rachman, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa di SD Negeri 04 Tarandam Kota Padang pada usia 8-9 tahun untuk kelas III A dan III B yang mencakup seluruh sub-tes yang dilaksanakan, Hasil Profil Keterampilan Gerak Dasar Locomotor siswa kelas III A dan III B di Sekolah Dasar Negeri 04 Tarandam Kota Padang berada pada klasifikasi “Sedang”. Diharapkan kepada sekolah untuk dijadikan bahan masukan positif dalam membentuk kualitas pembelajaran dibidang olahraga tentang pertumbuhan. Diharapkan kepada guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 04 Tarandam Kota Padang untuk dijadikan bahan masukan positif agar mampu memotivasi dan merancang model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129.
- Agus. (2019). *Pendidikan Gerak: Bermain dan Perkembangan Motorik Anak*. Bintang Abadi.
- Amung. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD Kelas III*. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Bakhtiar, S., Atradinal, A., & Saputra, R. (2026). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 3 SD Negeri 02 Muaro. *Jurnal JPDO*, 9(2), 1121–1128.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Press Padang.
- Bakhtiar, S. (2018). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Press Padang.
- Bakhtiar, S., Johor, Z., Pulungan, A. A., Syahputra, R., Putri, P., Keolahragaan, F. I., Padang, N., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2020). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan , Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap. *Jurnal MensSana*, 5(1), 9–14.

- Barnett, L. M., Stodden, D., Miller, A. D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Dudley, D., Lander, N. J., Lenoir, M., Brown, H., Iivonen, S., & Morgan, P. J. (2016). *Fundamental Movement Skills : An Important Focus Only Leads to a Limited Number*. 219–225.
- Dea, A. (2025). *Dari Layar Ke Gerak: Narasi Orang Tua Tentang Melibatkan Anak Dalam Aktivitas Fisik Untuk Membatasi Paparan Layar (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung)*.
- Dilandes. (2022). Perbedaan Level Kemampuan Objek Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia PAUD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 27–35.
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Khartha, A. (2025). *Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini*. 11(1), 44–51. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v11i1.2274>
- Hidayat, R. (n.d.). *Perbandingan keterampilan gerak dasar manipulatif antara anak yang bermain futsal dan anak yang bermain tradisional*.
- Irsakinah. (2021). Gambaran Keterampilan Gerak Dasar Anak di Taman Kanak-Kanak Sani Ashilla II Kota Padang Irsakinah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(2), 99–108.
- Jannah, Miftahul., dan K. Z. P. (2021). Pengaruh Faktor Genetik Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal UIN Suka Yogyakarta*, 2(1), 60.
- Kusuma. (2025). The Role Of Physical Education In Improving The Physical Literacy Of Elementary School Children Peran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Literasi David Anggar Kusuma 141 PENDAHULUAN Perkembangan zaman selalu disertai dengan perkembangan ilmu pengeta. *Jurnal Jaringan Penelitian Pengembangan Penerapan Inovasi Pendidikan (Jarlitbang)*, 141–152.
- M Viki Adriansyah Rasyid. (2025). Efektivitas Metode Pembelajaran Gerak Dasar lokomotor pada Siswa Kelas 3 SDN Rengas. *Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah 2025 FIP UMJ*, 1972, 2294–2300.
- Mustafa. (2022a). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Pinton Setya Mustafa Universitas Islam Negeri Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(June), 68–80.
- Mustafa, A. F. (2022b). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213–225. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Pangrazi, R. P., & Dauer, V. P. (1992). *Dynamic physical education for elementary school children (Edisi ke-9)*. Macmillan.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Ridwan A. Rachman. (2017). *Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Hasil Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Kelas II A Di SDN Duren Jaya 7 Bekasi*.
- Salman. (2020). Pengembangan Aktivitas Gerak Berbasis Modifikasi Permainan Untuk

Meningkatkan Kemampuan Keterampilan Motorik Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume*, 4(4), 47–60.

Septi, D. W. I., & Wulan, A. (2015). *Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi (Penelitian Tindakan di TK B Jihan Ulfani Kecamatan Medan Marelan Tahun 2014 / 2015)* *rangsangan Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk*. 163–180.

Septri, S. (2019). *Belajar Motorik Kasar*.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suryono, J. M., Muslim, R. I., Primadoni, A. B., Pendidikan, I., & Surakarta, U. M. (2022). Gerak Lokomotor untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Kelas Rendah di SDN Mintaragen 1 Tegal. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 2(2), 137–144. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i2.46>

Utoyo, S., Juniarti, Y., Sari, N., & Mangge, K. (2021). Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini: Pengembangan Fundamental. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 404–413. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.605>

Waruwu, V., Handayani, S. G., Igoresky, A., & Kunci, K. (2026). Studi Tentang Gerak Dasar Lokomotor Siswa Di Kelas Ii Sdn 05 Padang Pasir Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 9(3), 766–775.

Wati, R. (2025). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V Di SD Negeri 011 Simalinyang Kabupaten Kampar. *Journal Of Social Science Research Volume*, 5(3), 214–227. website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AAalisis>