

STUDI KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR DAN OBJEK KONTROL PESERTA DIDIK DI KELAS II SD NEGERI 071026 LASARA SAWO KECAMATAN SAWO KABUPATEN NIAS UTARA

Harefa Niscaya Notrima¹, Yuni Astuti², Syahrial Bakhtiar³, Ibnu Andli Marta⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
harefaniscayanotrima@gmail.com¹, yuniastuti@fik.unp.ac.id², syahrial@fik.unp.ac.id³
ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id⁴,

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak peserta didik yang kemampuan gerak dasarnya masih belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel tanpa dihubungkan ataupun dibandingkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas II yang berjumlah 27 Orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel adalah sensus atau *sampel jenuh*. Sehingga didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 27 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan TGMD-2 ini dirancang untuk menilai kemampuan gerak dasar berfungsi pada anak usia 3-10 tahun Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan TGMD-2 Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara berada pada kategori kurang. Dari total 27 orang peserta didik, mayoritas berada pada interval klasifikasi 70 – 74 dengan jumlah 10 orang (37.04%), termasuk dalam kategori kurang.

Keyword: Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Objek Kontrol

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui berbagai aktivitas gerak yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, membentuk perilaku hidup sehat dan aktif, menanamkan sikap sportif, serta mengembangkan kecerdasan emosi peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya memperoleh pengalaman gerak, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang sebagai bagian dari tujuan pendidikan nasional.

Dalam proses pembelajaran PJOK, keterampilan gerak dasar merupakan salah satu komponen penting yang perlu dikuasai oleh peserta didik sejak usia dini. Gerak dasar atau *fundamental motor skill* merupakan kemampuan gerak awal yang menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Penguasaan gerak dasar yang baik akan membantu anak dalam melakukan berbagai aktivitas fisik secara efektif serta menjadi landasan dalam mempelajari keterampilan olahraga pada tahap perkembangan selanjutnya.

Era globalisasi menuntut setiap individu memiliki berbagai keterampilan agar mampu bersaing dalam menghadapi tantangan kehidupan yang semakin kompleks di masa depan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat mengharuskan adanya upaya untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu upaya yang dapat

dilakukan untuk mewujudkan hal tersebut adalah melalui pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang berlangsung sepanjang hayat dan menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap individu dalam menjalani kehidupan.

Secara umum, pendidikan terbagi menjadi tiga jalur, yaitu pendidikan formal, nonformal, dan informal. Dalam hal ini, pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis di sekolah. Salah satu jenjang dalam pendidikan formal adalah pendidikan dasar, yaitu Sekolah Dasar (SD), di mana peserta didik memperoleh berbagai mata pelajaran, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Peningkatan kemampuan gerak dasar peserta didik memiliki peran yang signifikan dalam mendukung pelaksanaan berbagai aktivitas gerak, khususnya gerak lokomotor dan objek kontrol. Gerak lokomotor merupakan bentuk gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Sedangkan, keterampilan gerak manipulatif atau objek kontrol merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan objek dengan menggunakan anggota tubuh tertentu, seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, dan menggiring bola. Namun, pada kenyataannya, tidak semua peserta didik pada usia sekolah dasar mampu mengembangkan kemampuan gerak lokomotor secara optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi kurangnya aktivitas gerak tersebut dikenal sebagai hipokinetik, yaitu keadaan di mana individu mengalami kekurangan gerak yang dapat berdampak pada penurunan kebugaran jasmani serta keterampilan motorik. Apabila kondisi hipokinetik ini tidak diatasi sejak usia dini, maka dapat menghambat perkembangan gerak dasar lokomotor peserta didik dan berpotensi mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara optimal.

Tujuan dari PJOK di sekolah dasar adalah untuk mengawasi dan membantu pertumbuhan serta perkembangan peserta didik secara keseluruhan, termasuk aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Kegiatan PJOK bertujuan agar peserta didik dapat mengasah keterampilan gerak dasar dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Selain itu, pelajaran PJOK juga membantu peserta didik menyadari pentingnya beraktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dan menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta saling menghargai.

Berdasarkan pengamatan penulis dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada kelas II di SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, masih banyak peserta didik yang kemampuan gerak dasarnya masih belum optimal. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani anak masih kesulitan dalam kegiatan tersebut, ada juga peserta didik yang kesulitan mempertahankan keseimbangan dan berjalan biasa, mereka lebih suka duduk, diam dan berbicara dengan temannya. Jika situasi ini dibiarkan terus-menerus, perkembangan kemampuan gerak dasar mereka akan terganggu dan ini akan menyulitkan mereka untuk menguasai teknik dalam olahraga tertentu, seperti atletik serta olahraga lain yang membutuhkan banyak gerakan. Selain itu, kemajuan teknologi yang cepat telah merubah kebiasaan aktivitas anak. Salah satu fenomena yang kerap ditemui adalah kecenderungan anak menghabiskan waktu untuk bermain game, baik melalui ponsel, tablet, computer, dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Kebiasaan ini membuat sebagian anak menjadi malas bergerak, bahkan untuk aktivitas sederhana seperti berlari di halaman atau

bermain bersama teman. Akibatnya, kemampuan gerak dasar tidak terlatih dengan baik. Oleh karena itu perlu di lihat kemampuan gerak dasar pada anak serta di upayakan langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi kemungkinan semakin rendahnya kemampuan gerak dasar pada peserta didik kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara.

Berdasarkan dari berbagai pertimbangan di atas, serta belum adanya penelitian yang dilakukan di SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, maka diperlukan penelitian tentang "Studi Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Objek Kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara"

METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Arikunto (2010:234) "Penelitian deskriptif tidak dimaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan". Sesuai dengan pendapat di atas, maka tujuan dari penelitian adalah mendeskripsikan bagaimana kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol pada peserta didik kelas II di SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara.

Arikunto (2014:173) menyatakan bahwa "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka yang akan menjadi populasi adalah peserta didik kelas II yang berjumlah 27 Orang. Karena ukuran populasi terjangkau dalam penelitian, semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel adalah sensus atau *sampel jenuh*. Sugiyono (2023) menyebutkan teknik sensus atau *sampel jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah TGMD-2. Bakhtiar (2015:25) TGMD-2 ini dirancang untuk menilai kemampuan gerak dasar berfungsi pada anak usia 3-10 tahun. Tes TGMD-2 melalui serangkaian test yang dilakukan, yaitu *run* (lari), *gallop* (langkah kuda), *hop* (lompat dengan injitan kaki), *leap* (lari diiringi dengan melompat), *horizontal jump* (melompat satu arah sejauh mungkin), dan *slide* (lari menyamping), *Striking a stationary ball* (memukul bola diam), *Stationary ball* (memantulkan bola ke lantai tanpa berpindah tempat), *catch* (menangkap lemparan bola), *kick* (menendang bola), dan *overhand throw* (melempar bola dari atas). Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase.

HASIL

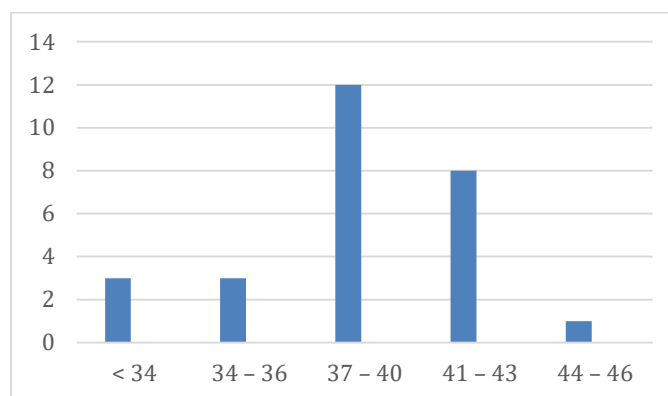
1. Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor

Berdasarkan hasil Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, dari total sampel 27 orang Peserta Didik yang dijadikan sampel penelitian diperoleh nilai tertinggi sebesar 44, nilai terendah sebesar 33, nilai rata-rata (mean) sebesar 38.85, serta simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3.34. Berdasarkan hasil tersebut, data kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor

N o	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative	Kategori
1	< 34	3	11.11	Sangat Kurang
2	34 – 36	3	11.11	Kurang
3	37 – 40	12	44.44	Sedang
4	41 – 43	8	29.63	Baik
5	44 – 46	1	3.71	Sangat Baik
	Σ	27	100	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dari 27 orang Peserta Didik, terdapat 3 orang (11.11%) berada pada kategori sangat kurang, 3 orang (11.11%) berada pada kategori kurang, 12 orang (44.44%) berada pada kategori sedang, 8 orang (29.63%) berada pada kategori baik, dan 1 orang (3.71%) berada pada kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara melalui data yang diperoleh dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar Histogram Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor

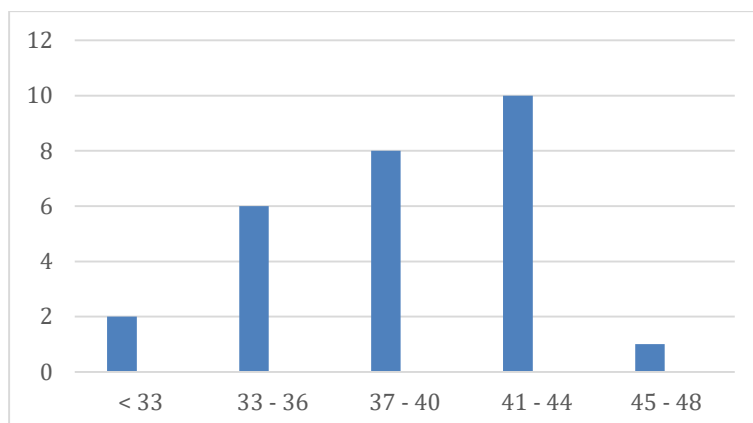
2. Kemampuan Objek Kontrol

Berdasarkan hasil kemampuan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, dari 27 orang siswa yang dijadikan sampel penelitian diperoleh nilai tertinggi sebesar 45, nilai terendah sebesar 33, nilai rata-rata (mean) sebesar 38.74, serta simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3.87.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Objek Kontrol

N o	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative	Kategori
1	< 33	2	7.41	Sangat Kurang
2	33 – 36	6	22.22	Kurang
3	37 – 40	8	29.63	Sedang
4	41 – 44	10	37.04	Baik
5	45 – 48	1	3.7	Sangat Baik
	Σ	27	100	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dari 27 orang Peserta Didik yang diteliti, terdapat 2 orang (7.41%) berada pada kategori sangat kurang, 6 orang (22.22%) berada pada kategori kurang, 8 orang (29.63%) berada pada kategori sedang, 10 orang (37.04%) berada pada kategori baik, dan 1 orang (3.7%) berada pada kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya Kemampuan Objek Kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara melalui data yang diperoleh dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar Histogram Hasil Kemampuan Objek Kontrol

3. Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Objek Kontrol

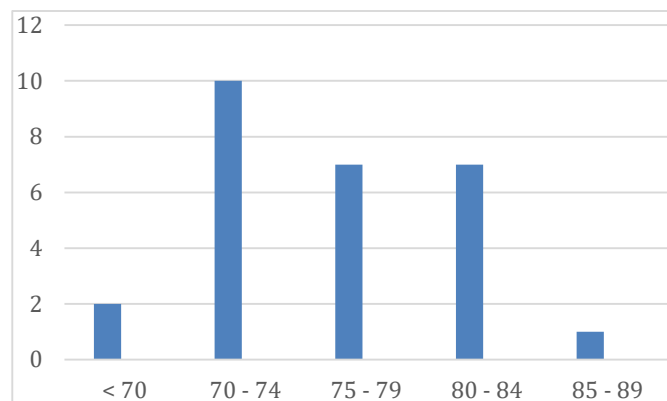
Berdasarkan hasil kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, dari 27 orang peserta didik yang dijadikan sampel penelitian diperoleh nilai tertinggi sebesar 87, nilai terendah sebesar 66, nilai rata-rata (mean) sebesar 77.59, serta simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5.24. Berdasarkan hasil tersebut, data kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Objek Kontrol

N o	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative (%)	Kategori
1	< 70	2	7.41	Sangat Kurang
2	70 – 74	10	37.04	Kurang
3	75 – 79	7	25.93	Sedang
4	80 – 84	7	25.93	Baik
5	85 – 89	1	3.7	Sangat Baik
Σ		40	100	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dari 27 orang Peserta Didik yang diteliti, terdapat 2 orang (7.41%) berada pada kategori sangat kurang, 10 orang (37.04%) berada pada kategori kurang, 7 orang (25.93%) berada pada kategori sedang, 7 orang (25.93%) berada pada kategori baik, dan 1 orang (3.7%) berada pada kategori sangat baik. Untuk lebih jelasnya hasil Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Objek Kontrol Peserta Didik di Kelas II SD

Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar Histogram Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dan Objek Kontrol

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Objek Kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara menunjukkan bahwa tingkat Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Objek Kontrol sebagian besar berada pada kategori kurang. Dari total 27 orang peserta didik, mayoritas berada pada interval klasifikasi 70 – 74 dengan jumlah 10 orang (37.04%), termasuk dalam kategori kurang. Selain itu, sebanyak 1 orang (3.7%) berada pada klasifikasi 85 – 89 dengan kategori baik sekali, sebanyak 7 orang (25.93%) klasifikasi 80 – 84 dengan kategori baik, sebanyak 7 orang (25.93%) klasifikasi 75 – 79 dengan kategori sedang, sedangkan 2 orang berada pada klasifikasi < 70 dengan kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Objek Kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara secara umum belum mencapai tingkat yang optimal.

Pentingnya mempelajari gerak dasar yaitu sebagai fondasi bagi perkembangan kemampuan gerak dan keterampilan motorik anak. Dengan penguasaan gerak dasar yang baik, anak diharapkan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik serta siap untuk mengembangkan keterampilan gerak yang lebih kompleks pada tahap perkembangan selanjutnya. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan awal seseorang dalam melakukan berbagai gerakan tubuh yang berkembang melalui proses belajar motorik Kiram (2000). Sasi (2011:1) menyatakan “kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang berguna dan dibutuhkan anak dalam kehidupannya sehari-hari”.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol sebagian besar berada pada kategori kurang maka diperlukan upaya yang terarah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, seperti melalui latihan dan pengalaman tetap diperlukan agar anak dapat mencapai tingkat keterampilan yang matang. Beberapa bentuk gerakan seperti gallop, slide, dan skipping termasuk gerakan yang relatif lebih kompleks karena merupakan kombinasi dari beberapa pola gerak dasar lainnya.

Selain itu, guru PJOK diharapkan dapat menyajikan materi pembelajaran dalam bentuk permainan yang menarik agar siswi lebih aktif dalam berlatih dan bermain, sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara menunjukkan bahwa tingkat Kemampuan Gerak Dasar Locomotor dan Objek Kontrol sebagian besar berada pada kategori kurang. Dari total 27 orang peserta didik, mayoritas berada pada interval klasifikasi 70 – 74 dengan jumlah 10 orang (37.04%), termasuk dalam kategori kurang. Kondisi ini menggambarkan bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol Peserta Didik di Kelas II SD Negeri 071026 Lasara Sawo Kecamatan Sawo Kabupaten Nias Utara, masih berada pada tingkat yang rendah dan belum mencapai kondisi yang optimal. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas fisik berkelanjutan baik dalam maupun di luar jam pelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Bakhtiar, S. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP PRESS, (2018).
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Gender Terhadap Kemampuan Object Kontrol pada Anak PAUD Kota Pariaman. *Jurnal MensSana*, 4(2), 165-174.
- Bakhtiar, Syahrial, (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang UNP Press.
- Bakhtiar, Syahrial. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah. Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Jilid 20, Nomor 2.
- Depdiknas. (2005). *Undang-undang R. L. No. 20 tahun 2003, tentang Sisdiknas*, Jakarta: Depdiknas.
- Gallahue, David L, dkk, (2012). *Understanding Motor Development. Infants. Children, Adolescents, Adults*. Seventh Edition. New York: McGraw Hill.
- Goodway, J. D., & Robinson, L. E. (2006). Skipping toward an active start: Promoting physical activity in preschoolers. *Beyond the Journal: Young Children*, 61(3), 1–6.
- Hanief, Y. N. (2017). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), 60-73.
- Irsakinah, I., & Yaswinda, Y. (2021). Gambaran Keterampilan Gerak Dasar Anak di Taman Kanak-Kanak Sani Ashilla II Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(2), 99-108.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (1997). Surabaya: Amanah.
- Kiram, Yanuar (2010). *Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: Sukabina.
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.

- Komaini, A. (2017). Peningkatan keterampilan gerak dasar (fundamental motor skills) anak melalui pendekatan bermain murid taman kanak-kanak Kota Padang. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 2(2), 54–56.
- Lucas, W. A., dkk. (2022). Fundamental Motor Skills Intervention for School-age Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 644-653. DOI: 10.13189/saj.2022.100405.
- Malika, L. D., Hariadi, I., Fadhli, N. R., & Roesdiyanto, R. (2022). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Prasekolah di TK Muslimat NU Dewi Masithoh 01 Kalipare Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 964–979. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p964-979>
- Nugroho, Prasetyo Danang. (2016). Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V SD Negeri I Prembun, Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen. *Jurnal FIK*. Hlm 1-12.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: PT Fajar Interpratama.
- Syahara, S. (2011). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. UNP: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Zafitra, Z. A., Marta, I. A., Bakhtiar, S., & Handayani, S. G. (2025). An Analyzing Locomotor Skill Profiles of Elementary Students. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 396-405.