



Karakteristik Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung

Alan Budiarjo, Syahrial Bakhtiar, Emral, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

alanbudiarjo09@gmail.com, syahrial@fik.unp.ac.id, emralunp@fik.unp.ac.id,

srigusti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Karatekristik Kemampuan Gerak

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1-6 di Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh kabupaten Sijunjung yang berjumlah 128 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *propotional random sampling*, maka maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 25 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen KTK (tes koordinasi tubuh untuk anak – anak). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$ dan skala 5. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung dalam kategori cukup.

Keyowrds : *Characteristics of the ability of motion*

Abstract : *This study aims to determine the characteristics of the ability to coordinate the movement of students of the 20th elementary school students in Padang Laweh Sijunjung Regency. This type of research is descriptive research. The population in this study were students in grades 1-6 at the 20th Padang Laweh Elementary School in Sijunjung Regency, totaling 128 people. Sampling was carried out by data collection techniques using proportional random sampling, then a research sample was obtained as many as 25 students. This study uses CTK instruments (body coordination tests for children). Analysis of Research Data Using Frequency Distribution Techniques with Calculation of Percentage $P = F/N \times 100\%$ and Scale 5. Based on the results of research that has been described in the previous chapter it can be stated the conclusion that the characteristics of the coordination ability of the movement of students of the 20 Padang Laweh Elementary School Students in Sijunjung Regency in sufficient categories.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat,

untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Pendidikan merupakan sebuah wahana

untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Handayani, S., 2022).

Pembinaan olahraga sebaiknya dimulai sejak anak usia dini, berkesinambungan, dan mempertimbangan kondisi anak, atau disesuaikan dengan kondisi anak. Aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai untuk anak usia dini disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak dalam setiap tahap/priode umur usia dini baik fisik, mental, dan emosional. Sarana dan prasarana yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Keterampilan Gerak dasar (fundamental motor skill) yang diupayakan pembelajarannya melalui pendidikan jasmani adalah keterampilan yang membentuk dasar dari gerakan manusia. Kemampuan gerak dalam keterampilan gerak dasar (fundamental motor skill) menggambarkan derajat penguasaan keterampilan dalam menggunakan jari-jari tangan, koordinasi matatangan dan mata-kaki, tempo keseimbangan, serta persepsi visual. Keterampilan gerak dasar merupakan "ABC" dari gerak. Agar anak dapat belajar membaca, mereka harus mengenal huruf, menghubungkan kata, serta awalan dan akhiran untuk menjadi kalimat. Untuk anak bisa belajar bergerak, mereka mesti mengenal keterampilan gerak dasar.

Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerak yang telah dilakukan. Menurut Pangrazi (2019), sangat penting untuk mempelajari keterampilan motorik dasar

sejak usia dini karena jika tidak diajarkan dengan benar tentang keterampilan motorik dasar, anak akan menghadapi berbagai kesulitan dalam belajar dan melakukan berbagai keterampilan motorik yang nantinya akan semakin sulit dalam hidup kehidupan, seperti mempelajari keterampilan teknis olahraga (sport skill) nantinya. Keterampilan gerak dasar dipandang sebagai pondasi awal perkembangan dan pertumbuhan keterampilan motorik dasar anak dan akan dibutuhkan di masa depan untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya (Goodway dkk dalam Syahputra dkk, 2021).

Menurut Costa dkk (2021) kompetensi motorik yang rendah pada Fundamental Motor Skill mungkin menjadi penghalang untuk mempelajari keterampilan olahraga tambahan atau gerakan yang lebih kompleks. Bakhtiar (2019) berpendapat bahwa untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang handal di masa depan, anak harus dididik dan dikembangkan secara maksimal, tidak hanya secara intelektual tetapi juga dalam sikap, moral, dan kemampuan fisik. Keterampilan gerak dasar adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

Oleh karena itu, Keterampilan gerak dasar menjadi sangat penting untuk diajarkan kepada setiap anak dari usia dini untuk membekali mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan aktivitas fisik sepanjang hidupnya. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak atau aktif akan meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Sistem kekebalan Anda juga menjadi lebih lemah. Ini berarti tidak dapat melawan infeksi dengan baik.

Penguasaan gerak dasar yang baik juga terbukti memiliki peran penting bagi anak. Keterampilan gerak yang rutin dilakukan oleh siswa selain berkontribusi positif terhadap aktivitas fisiknya, juga mampu mempengaruhi potensi obesitas pada anak usia dini.

Koordinasi gerak dasar siswa sekolah dasar didefinisikan sebagai interaksi yang harmonis dan ekonomis dari otot, kerangka, sistem saraf dan sensorik yang bertujuan untuk menghasilkan tindakan gerak dasar yang tepat dan seimbang, serta disesuaikan reaksi terhadap berbagai situasi (Santos et al., 2020). Perkembangan koordinasi gerak dasar selama tahun-tahun prasekolah ditandai dengan, peningkatan individu secara keseluruhan yang cukup besar dalam menguasai tantangan gerak dasar. Sebagian kecil siswa menunjukkan masalah koordinasi gerak dasar seperti, tidak mampu menunjukkan rutinitas sehari-hari dalam menggambar serta menulis (Sarmiento & Lau, 2020).

Kualitas gerakan telah digambarkan sebagai identifikasi dari kompensasi fungsional tubuh, serta gangguan gerakan kontrol melalui transisi seperti; jongkok, duduk, dan berdiri, atau gerakan dinamis seperti, berjalan, berlari, dan melompat) (Bakhtiar, S, Famelia, R., & J Goodway, j. D., 2019; Whittaker et al., 2017). Kasus yang lebih kompleks dari koordinasi gerak dasar adalah pelaksanaan bersamaan lebih dari satu ritme gerakan oleh berbagai anggota badan atau segmen anggota badan (Liddy et al., 2017).

Fenomena yang terjadi di Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Sijunjung diman masih banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas adalah perilaku seseorang cenderung diam (*Sedentary behavior*). Dalam studi kesehatan yang meneliti anak usia 5-15

tahun menyebutkan faktor resiko utama yang menyebabkan obesitas adalah faktor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya melakukan aktivitas fisik (Sartika, 2011). Jika perilaku ini diterapkan dalam waktu yang lama bagi anak maka anak juga akan mengalami masalah dalam geraknya. Anak dengan kemampuan gerak yang buruk akan sangat susah melaksanakan tugasnya dalam hal ini aktivitas fisik.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Seperti yang dikemukakan Barlian (2016) dalam Emral (2022) "penelitian deskriptif hanya dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagai mana adanya". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1-6 di Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh kabupaten Sijunjung yang berjumlah 128 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik pengumpulan data menggunakan *propotional random sampling*, maka maka didapatkan sampel penelitian sebanyak 25 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen KTK (tes koordinasi tubuh untuk anak – anak). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$ dan skala 5.

HASIL

1. Karakteristik Kemampuan Koordinasi Gerak

Berdasarkan hasil tes *balance beam*, *moving sideways*, *jumping sideways* dan *eye-hand coordination* dengan T-Score diperoleh skor maksimum adalah 72 dan skor minimum 34. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-

rata) = 50,00 dan standar deviasi = 9,00. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakteristik kemampuan koordinasi gerak dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kemampuan Koordinasi Gerak

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>64	2	8,00	Baik Sekali
55-63	7	28,00	Baik
45-54	8	32,00	Cukup
36-44	7	28,00	Kurang
<35	1	4,00	Kurang Sekali
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak berkisar antara >64 dengan kategori baik sekali, 7 orang (28,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak berkisar antara 55-63 dengan kategori baik, 8 orang (32,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak berkisar antara 45-54 dengan kategori cukup, 7 orang (28,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak berkisar antara 36-44 dengan kategori kurang dan 1 orang (4,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak berkisar antara <35 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung secara rinci yaitu, Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 orang sampel didapatkan nilai rata-rata kemampuan koordinasi gerak dengan T-Score siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung 50,00 dengan standar

deviasi 9,00, nilai minimum 72 dan maksimum 34.

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang (8,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak dengan kategori baik sekali, 7 orang (28,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak dengan kategori baik, 8 orang (32,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak dengan kategori cukup, 7 orang (28,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak dengan kategori kurang dan 1 orang (4,00%) memiliki karakteristik kemampuan koordinasi gerak dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung dalam kategori cukup.

Kemampuan keterampilan gerak yang dimiliki anak terlihat saat menggabungkan beberapa gerak menjadi gerakan, baik dari gerakan sederhana maupun yang sulit dan sesuai dengan tujuan sebagai hasil dari pengalaman gerak, Hal tersebut dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerak. Koordinasi gerak merupakan kemampuan dalam merangkai dan menggabungkan unsur gerak sehingga berpengaruh terhadap keberhasilan peserta didik dalam melakukan suatu gerakan Alaswati (2016). Apabila siswa memiliki koordinasi gerakan tinggi, kemungkinan dapat menguasai gerakan lebih cepat atau bahkan baik, demikian pula sebaliknya. Kategori baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang terlihat dari kemampuan dalam melakukan suatu gerakan secara efektifitas dan efisiensinya. Menurut Mario et al., (2022) tingkat kemampuan koordinasi mencerminkan kemampuan individu dalam menampilkan gerak dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, dengan ketepatan yang tinggi

dan efisien dalam memecahkan permasalahan tugas motorik yang diinginkan.

Sebagaimana telah dijelaskan akan pentingnya penguasaan gerak bagi setiap anak maka perlu diberikan perhatian khusus untuk mewujudkan gerak tersebut. Anak pada usia dini sangat membutuhkan kesempatan untuk dapat bergerak aktif, karena dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak dasar mereka (O'Neill dkk dalam Dilandes dkk, 2022). Gallahue, Ozmun dan Goodway mengatakan bahwa keterampilan gerak dasar terbagi dalam dua kelompok, yaitu kemampuan objek kontrol dan lokomotor (Oktarifaldi et al., 2019). Kemampuan objek control menurut Stodden adalah kemampuan yang dimiliki oleh seorang anak untuk memanipulasi dan memindahkan objek dari satu tempat ke lain yang terdiri dari melempar, menangkap dan menendang (Putri et al., 2020). Sedangkan kemampuan lokomotor adalah gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (traveling) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga handspring dan back-handspring. Gerakangerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (gross-muscles), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang menggembirakan anak.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi gerak adalah

unsur penting dalam terciptanya gerak baik itu gerakan yang sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks, hal ini dapat memotivasi anak-anak agar gemar berolahraga karena dengan koordinasi yang baik anak-anak dapat lebih cepat menguasai gerakan-gerakan dalam suatu cabang olahraga yang sesuai dengan minat dan bakatnya hingga terciptanya gerakan yang efektif dan efisien.

Namun dari hasil penelitian diatas, secara keseluruhan koordinasi gerak siswa masih belum maksimal dan harus lebih ditingkatkan lagi. Studi ini menunjukkan bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung berisiko lebih besar menjadi kurang aktif secara fisik, yang pada dikhawatirkan akan mempengaruhi status kesehatan mereka karena memiliki koordinasi gerak yang relatif kurang. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi dalam pengembangan koordinasi gerak dengan mengajarkan dan melatih lebih banyak keterampilan dan partisipasi yang tinggi dalam berbagai kegiatan. Dalam hal ini guru harus bisa memodifikasi pembelajaran menjadi bentuk permainan yang bisa memicu terjadinya peningkatan kemampuan koordinasi gerak siswa. Karena dengan modifikasi permainan yang tepat dan menarik bagi anak-anak akan memotivasi anak untuk lebih antusias dalam melakukan aktivitas fisik yang akan meningkatkan kemampuan gerak siswa dan koordinasi gerak menjadi lebih baik lagi di kemudian hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa

karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Padang Laweh Kabupaten Sijunjung dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaswati, S. 2016. *Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Gerak Terhadap Hasil Belajar Permainan Bola Basket*. 5(2), 111– 119.
- Bakhtiar, s, Famelia, R., & J Goodway, j. D. 2019. *Developing a Motor Skill-Based Curriculum for Preschools and Kindergartens as a Preventive Plan of Children Obesity in Indonesia*. Atlantis Press SARL, volume 21.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. 2019. *The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City*. Jurnal: Menssana Volume 4 No 2: 165-174
- Costa, C. L., Cattuzzo, M. T., Stodden, D. F., & Ugrinowitsch, H. 2021. *Motor competence in fundamental motor skills and sport skill learning: Testing the proficiency barrier hypothesis*. Human Movement Science, 80, 102877.
- Dilandes, A. A., Syahputra, R., Oktarifaldi, O., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. 2022. *Perbedaan Level Kemampuan Objek Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia PAUD*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18(1), 27-35.
- Emral, E., Rasyid, W., & Darni, D. 2022. *Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal JPDO, 5(2), 99-102.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. *"Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar"*, jm, vol. 3, no. 2, pp. 93-101
- Handayani, S., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. 2022. *Motivasi Siswa Pada Materi Senam Irama dengan Menggunakan Alat Bola dan Alat Hoop*. Jurnal JPDO, 5(8), 109-115.
- Liddy, J. J., Zelaznik, H. N., Huber, J. E., Rietdyk, S., Claxton, L. J., Samuel, A., & Haddad, J. M. 2017. *The efficacy of the Microsoft KinectTM to assess human bimanual coordination*. Behavior Research Methods.
- Mario, F., Sari, Y. P., & Olahraga, P. 2022. *Melalui Permainan Engklek Pada Anak Usia 6-10 Tahun Di Dusun Mesuji*. 2(1), 1–8.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. 2019. *The Effect Of Agility, Coordination And Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 YearS*. Jurnal: Menssana Volume 4 No 2: 190-200.
- Pangrazi, Robert P., and Aaron Beighle. 2019. *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.
- Putri, L. P., Septri, S., Zumroni, Z., Oktarifaldi, O., Syahputra, R., Marta, I. A., ... & Nata, A. D. 2020. *Effect Of Nutritional Status On Object Ability Of Children's Object Controls Aged 5 To 6 Years*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(2), 25- 32.
- Santos, C., Bustamante, A., Hedeker, D., Vasconcelos, O., Garganta, R., Katzmarzyk, P. T., & Maia, J. 2020. *A multilevel analysis of gross motor coordination of children and adolescents living at different altitudes: the Peruvian Health and Optimist Growth Study*. Annals of Human Biology.
- Sarmiento, C., & Lau, C. 2020. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Ed.: DSM-5*. In The Wiley

Encyclopedia of Personality and Individual Differences.

Syahputra, R., Bakhtiar, S., Marta, I. A., & Putri, L. P. 2021. *The Profile of Students' Locomotor Skills Level in Elementary School*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 4(2), 138-154.

Whittaker, J. L., Booyesen, N., De La Motte, S., Dennett, L., Lewis, C. L., Wilson, D., McKay, C., Warner, M., Padua, D., Emery, C. A., & Stokes, M. 2017. *Predicting sport and occupational lower extremity injury risk through movement quality screening: A systematic review*. In British Journal of Sports Medicine