



Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang

Anas Husman, Syahrrial Bahtiar, Arie Asnaldi, Dessi Novita Sari

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

anashusman1507@gmail.com, syahrrial@fik.unp.ac.id, asnaldi.fik@unp.ac.id, dessinovita10@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Koordinasi Gerak, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Masalah di dalam penelitian ini adalah mengenai kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang yang belum begitu maksimal, sehingga hal ini cukup mempengaruhi proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang. Jenis dari penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang, dengan sampel penelitian sebanyak 32 siswa, dengan rincian 16 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri. Jenis data yang digunakan adalah data primer. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen "Motor Coordination", yaitu (1) *Jumping Sideways*, (2) *Moving Sideways*, (3) *Eye Hand Coordination*, (4) *Shuttle Throw*. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan persentase. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Tingkat kemampuan koordinasi siswa putra berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 34, (2) Tingkat kemampuan koordinasi siswa putri berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 32, (3) Tingkat kemampuan koordinasi gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 34

Keyowrds : *Motion Coordination, Junior High School*

Abstract : *The problem in this research is that the movement coordination abilities of class IX students of SMP Negeri 24 Padang are not yet optimal, so this has quite an impact on the learning process. The aim of this research is to determine the movement coordination abilities of class IX students of SMP Negeri 24 Padang. The type of this research is descriptive research. The population of this research were students in class IX of SMP Negeri 24 Padang, with a research sample of 32 students, with details of 16 male students and 16 female students. The type of data used is primary data. The instrument used in this research is the "Motor Coordination" instrument (1) *Jumping Sideways*, (2) *Moving Sideways*, (3) *Eye Hand Coordination*, (4) *Shuttle Throw*. The data analysis used is a descriptive statistical data analysis technique that uses percentages. The results of this research are (1) The level of coordination ability of male students is in the medium category with the average score obtained being 34, (2) The level of coordination ability of female students is in the medium category with the average score obtained being 32, (3) The overall level of movement coordination ability of Class IX SMP Negeri 24 Padang students is in the medium category, with an average score of 34.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Sedangkan menurut Nur, Madri, dan Zalfendi, 2018 "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional".

Menurut Bakhtiar, S., Khairuddin, K., Yelis, R., Putri, L. P., & Sari, S. N. (2020). Olahraga juga menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia. "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017) "pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Tujuan keolahragaan yaitu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas Manusia (Damrah, D., Pitnawati, P., & Erianti, E. 2019).

Dasar untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah atau saat melakukan kegiatan olahraga diperlukan kemampuan dan keterampilan gerakan yang baik dengan tujuan untuk memperoleh suatu rangkaian gerakan dengan hasil yang maksimal (Mustafa & Sugiharto, 2020). Oleh karena itu, seorang siswa/siswi haruslah mempunyai kemampuan dan keterampilan gerakan yang baik dalam melakukan kegiatan olahraga. Kemampuan yang perlu dimiliki adalah kemampuan koordinasi.

Penguasaan terhadap kemampuan koordinasi perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara continue, koordinasi ini merupakan elemen yang dapat menggabungkan berbagai gerakan dan menentukan keterkaitannya anggota gerak tubuh dalam menghasilkan suatu rangkaian gerakan yang baik (Parnawi, 2021). Secara umum kemampuan koordinasi merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk menyesuaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan suatu gerakan (Supriadi, 2015).

Dapat dikatakan bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot, sistem saraf dan persendian yang diperlukan untuk mewujudkan kesetaraan gerak dari anggota badan, sehingga tercipta gerakan yang harmonis dan efektif (Sobarna et al., 2020). Kemampuan koordinasi sangat dibutuhkan dalam melakukan kegiatan olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari. Kemampuan koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan (Ramadian, 2018).

Setiap manusia melakukan berbagai macam bentuk kegiatan yang memerlukan koordinasi, karena koordinasi membantu manusia dalam keberhasilan aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari, tanpa adanya koordinasi yang baik manusia akan kesulitan atau terhambat dalam melakukan aktivitas hariannya termasuk olahraga.

Menurut Syafruddin (2017) koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat, karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem saraf pusat (*central nervous system*). Sedangkan menurut Irawadi Hendri (2019), koordinasi merupakan keterpaduan dari beberapa gerakan yang dilakukan secara bersamaan. Koordinasi yang dimaksud di sini akan melahirkan efisien dari sebuah gerakan yang akan meningkatkan kecerdasan dari seseorang dan melahirkan gerak otomatis.

Pada dasarnya setiap orang dapat melakukan hal-hal yang mereka ingin lakukan dari yang mudah, sederhana sampai yang rumit. Begitu pula koordinasi sangat dibutuhkan hampir di setiap cabang olahraga, perlunya koordinasi dalam olahraga juga dapat melatih kemampuan motorik untuk selalu bergerak sesuai dengan apa yang diperintahkan. Oleh karena itu koordinasi selalu terkait dengan biomotorik yang lain, yaitu kelincahan dan ketangkasan. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan memadukan beberapa kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol sehingga menghasilkan gerak yang efektif dan efisien.

Berdasarkan pengamatan di lapangan pada Selasa 1 Agustus 2023, peneliti dibantu

oleh salah satu guru penjas yang mengajar PJOK kelas IX di SMP Negeri 24 Padang. Peneliti melihat bahwa siswa/siswi kelas IX yang belajar PJOK pada saat itu kesulitan untuk melakukan beberapa rangkaian gerakan yang diberikan oleh guru PJOK. Peneliti juga menemukan beberapa siswa/siswi yang mengalami cedera pada saat proses pembelajaran berlangsung, Rabu 2 Agustus 2023, peneliti melanjutkan pengamatan terhadap siswa/siswi kelas IX yang melakukan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 24 Padang.

Peneliti menemukan hal yang sama seperti pengamatan sebelumnya. Peneliti menemukan beberapa siswa/siswi yang kesulitan untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi suatu rangkaian gerakan tanpa berkurangnya keseimbangan pada saat melakukan rangkaian gerakan tersebut. Peneliti juga menemukan beberapa siswa/siswi yang kesulitan melakukan beberapa teknik dalam olahraga. Hal ini diperkuat oleh penjelasan guru PJOK yang mengajar kelas IX di SMP Negeri 24 Padang, Nurhidayat mengatakan “kebanyakan siswa/siswi kelas IX kurang dapat menguasai beberapa teknik dalam olahraga serta kurangnya kemampuan siswa/siswi dalam menggabungkan beberapa rangkaian gerakan tanpa kehilangan keseimbangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang Tahun 2023 yang berjumlah 228 orang dan sampel dalam penelitian ini sebesar 15% dari populasi siswa/siswi kelas

IX di SMP Negeri 24 Padang, yaitu sebanyak 32 orang. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 24 Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan dan tujuan tertentu, tergantung pada kebutuhan dari penelitian yang akan dilakukan (Sugiyono, 2015). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, Instrumen tes yang digunakan adalah Motor Coordination, dengan tujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang, instrumen tersebut terdiri dari: 1) Jumping Sideways. 2) Moving Sideways. 3) Eye-Hand Coordination. 4) Shuttle Throw. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Syamsuar, S., & Reflianto, R. (2019) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi, (Sugiyono, 2017:147).

HASIL

1. Hasil Tes (*Motor Coordination*) Siswa Putra

a. *Jumping Sideways*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang pertama yaitu *Jumping Sideways*, yang diberikan kepada 16 orang siswa putra, didapatkan hasil bahwa, raihan skor tertinggi yang diperoleh adalah 40, skor terendah adalah 30, nilai rata-rata sebesar 34, dan simpangan baku (standar deviasi) yaitu 4.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Jumping Sideways* Siswa Putra

Kelas Interval	(Fa)	(Fr %)	Klasifikasi
> 40	0	0%	Baik Sekali
36-40	6	38%	Baik
32-36	4	25%	Sedang
29-32	6	38%	Kurang
< 29	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putra yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (0%), 6 orang siswa berada pada kategori baik dengan persentase (38%), 4 orang siswa berada pada kategori sedang dengan persentase (25%), 6 orang siswa berada pada kategori kurang dengan persentase (38%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (0%).

b. *Moving Sideways*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak, menggunakan instrumen tes yang kedua, yaitu *moving sideways*, yang diberikan kepada 16 siswa putra, didapatkan raihan skor tertinggi adalah 36, skor terendah sebesar 24, nilai rata-rata 30, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3.

Table 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Moving Sideways* Siswa Putra

Kelas Interval	(Fa)	(Fr %)	Klasifikasi
>33	1	6%	Baik Sekali
29-33	5	31%	Baik
25-29	3	19%	Sedang
21-25	6	38%	Kurang
< 21	1	6%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putra yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, 1 orang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (6%), 5 orang siswa berada pada kategori baik dengan persentase (31%), 3 orang siswa berada pada kategori sedang dengan persentase (19%), 6 orang siswa berada pada kategori kurang dengan persentase (38%), 1 orang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (6%).

c. *Eye Hand Coordination*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang ketiga, yaitu *eye hand coordination*, yang diberikan kepada 16 orang siswa putra, didapatkan raihan skor tertinggi adalah 29, skor terendah adalah 12, nilai rata-rata 19, dan simpangan baku (standar deviasi) 4.

Table 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Eye Hand Coordination* Siswa Putra

Kelas Interval	(Fa)	(Fr)	Klasifikasi
> 26	2	13%	Baik Sekali
22 - 26	1	6%	Baik
17 - 22	7	44%	Sedang
13 - 17	5	31%	Kurang
< 13	1	6%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putra yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, 2 orang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (13%), 1 orang berada pada kategori baik dengan persentase (6%), 7 orang berada pada kategori sedang dengan persentase (44%), 5 orang berada pada kategori kurang dengan persentase (31%), 1 orang yang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (6%).

d. *Shuttle Throw*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang keempat, yaitu *shuttle throw*, yang diberikan kepada 16 orang siswa putra, didapatkan raihan skor tertinggi sebesar 9,4 meter, raihan skor terendah 5,7 meter, nilai rata-rata 7, dan dengan simpangan baku (standar deviasi) 1.

Table 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Shuttle Throw* Siswa Putra

Kelas Interval (m)	(Fa)	(Fr%)	Klasifikasi
> 8,94	2	13%	Baik Sekali
7,85 - 8,94	3	19%	Baik
6,76 - 7,85	6	38%	Sedang
5,67 - 6,76	5	31%	Kurang
< 5,67	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putra yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, 2 orang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (13%), 3 orang berada pada kategori baik dengan persentase (19%), 6 orang berada pada kategori sedang dengan persentase (38%), 5 orang berada pada kategori kurang dengan persentase (31%), tidak ada atlet yang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (0%).

2. Hasil Tes (*Motor Coordination*) Siswa Putri

a. *Jumping Sideways*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang pertama yaitu *jumping sideways*, yang diberikan pada 16 orang siswa putri, didapatkan hasil bahwa, raihan skor tertinggi adalah 37, skor terendah adalah 27, nilai rata-rata sebesar 32, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3.

Table 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Jumping Sideways* Siswi Putri

Kelas Interval	(Fa)	(Fr%)	Klasifikasi
> 37	0	0%	Baik Sekali
34-37	7	44%	Baik
31-34	2	13%	Sedang
27-31	5	31%	Kurang
< 27	2	13%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putri yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, tidak ada siswi yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (0%), 7 orang berada pada kategori baik dengan persentase (44%), 2 orang berada pada kategori sedang dengan persentase (13%), 5 orang berada pada kategori kurang dengan persentase (31%), dan 2 orang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (13%).

b. *Moving Sideways*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang kedua, yaitu *moving sideways*, yang diberikan pada 16 orang siswa putri, didapatkan hasil bahwa, raihan skor tertinggi adalah 25, raihan skor terendah 22, nilai rata-rata sebesar 25, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2.

Table 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Moving Sideways* Siswa Putri

Kelas Interval	(Fa)	(Fr %)	Klasifikasi
> 28	0	0%	Baik Sekali
26-28	8	50%	Baik
23-26	2	13%	Sedang
21-23	6	38%	Kurang
< 21	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putri yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (0%), 8 orang siswa berada pada kategori baik dengan persentase (50%), 2 orang siswa berada pada kategori sedang dengan persentase (13%), tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (0%).

c. *Eye Hand Coordination*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang ketiga yaitu *eye hand coordination*, yang diberikan pada 16 orang siswa putri yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, raihan skor tertinggi adalah 20, skor terendah 10, nilai rata-rata 16, dan simpangan baku (standar deviasi) 3.

Table 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Eye Hand Coordination* Siswa Putri

Kelas Interval	(Fa)	(Fr%)	Klasifikasi
> 20	0	0%	Baik Sekali
17 - 20	7	44%	Baik
14 - 17	3	19%	Sedang
11 - 14	5	31%	Kurang
< 11	1	6%	Kurang Sekali
Jumlah	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putri yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase (0%), 7 orang berada pada kategori baik dengan persentase (44%), 3 orang berada pada kategori sedang dengan persentase (19%), 5 orang berada pada kategori kurang dengan persentase (31%), 1 orang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (6%).

d. *Shuttle Throw*

Berdasarkan hasil tes koordinasi gerak menggunakan instrumen tes yang keempat yaitu *shuttle throw*, yang diberikan pada 16 orang siswa putri, didapatkan hasil bahwa, raihan skor tertinggi 6,9 meter, raihan skor terendah sebesar 4 meter, nilai rata-rata sebesar 5, dan simpangan baku (standar deviasi) 1.

Table 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Shuttle Throw* Siswa Putri

Kelas Interval (m)	(Fa)	(Fr %)	Kategori
> 6,73	1	6%	Baik Sekali
5,87 - 6,73	5	31%	Baik
5,01 - 5,87	4	25%	Sedang
4,15 - 5,01	4	25%	Kurang
< 4,15	2	13%	Kurang Sekali
Total	16	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 16 orang siswa putri yang diteliti, didapatkan hasil bahwa, 1 orang berada pada kategori baik dengan persentase (6%), 5 orang berada pada kategori baik dengan persentase (31%), 4 orang berada pada kategori sedang dengan persentase (25%), 4 orang berada pada kategori kurang dengan persentase (25%), 2 orang berada pada kategori kurang sekali dengan persentase (13%).

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa kemampuan koordinasi siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang berada pada kategori sedang, hal ini sesuai dengan masalah yang ditemukan yaitu masih belum begitu maksimalnya kemampuan koordinasi gerak siswa kelas IX SMP Negeri 24 Padang.

Di dalam pendidikan jasmani, proses pendidikan dilakukan dengan menggunakan aktivitas fisik, berupa permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, pendidikan jasmani sebagai wadah bagi peserta didik dalam melakukan aktivitas olahraga secara langsung, sehingga peserta didik dapat menjaga kesehatannya, menguasai keterampilan olahraga, meningkatkan kemampuan mental, moral, psikologis dan emosionalnya.

Untuk menguasai keterampilan yang dimaksud tersebut, membutuhkan kontribusi koordinasi yang baik, koordinasi sebagai salah satu unsur kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan, bahkan erat kaitannya dengan penguasaan komponen kebugaran fisik lainnya, seperti kecepatan, kekuatan dan daya tahan, dengan koordinasi yang baik kita dapat menggabungkan berbagai gerakan yang kompleks dalam urutan yang benar dan lancar, tanpa perlu menggunakan energi yang berlebihan (Oktarifaldi et al., 2019).

Koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan tubuh untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan untuk melakukan sebuah gerakan atau aktivitas fisik (HB & Wahuni, 2019). Koordinasi juga dikatakan sebagai kunci utama untuk memperoleh hasil yang optimal dalam berolahraga, maupun dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Jumain et al., 2022). Seseorang yang memiliki tingkat koordinasi yang baik, akan lebih mudah untuk mempelajari dan menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks (Gunawan et al., 2023).

Dapat disimpulkan bahwa, koordinasi sebagai suatu kemampuan dalam menggabungkan sistem saraf gerak, kemudian merubahnya menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien, semakin kompleks

suatu gerakan, maka semakin tinggi tingkat koordinasinya, dengan semakin baiknya komponen biomotor koordinasi seseorang, maka gerakan yang dilakukan dapat lebih efektif dan efisien, efektif yang dimaksud adalah berhubungan dengan bagaimana menggunakan waktu secara efisien, ruangan dan energi, pada saat melakukan suatu gerakan, efektivitas berkaitan dengan proses yang dilalui untuk mencapai tujuan yang lebih efektif (Ismoko & Sukoco, 2013).

Koordinasi gerak adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara berurutan dan berulang-ulang dalam waktu cepat, tanpa mengalami gangguan pada keseimbangan badan (Haris, 2023). Koordinasi gerak melibatkan semua atau sebagian besar otot, sistem saraf dan persendian yang diperlukan untuk mewujudkan kesetaraan gerak dari anggota badan, sehingga tercipta gerakan yang harmonis dan efektif, koordinasi gerak sangat dibutuhkan untuk beraktifitas sehari-hari maupun pada saat berolahraga.

Bakhtiar, S. (2015) mengemukakan bahwa pada kehidupan sehari-hari, yang dibutuhkan untuk anak-anak yang aktif adalah memiliki level koordinasi gerak yang cukup dan kemampuan gerak yang baik. Jika anak-anak memiliki kemampuan gerak yang rendah atau kurang bagus, permasalahan tidak hanya akan menghambat perkembangan kemampuan gerak anak, tetapi juga bisa mempengaruhi pencapaian akademik, kompetensi yang dirasakan, keaktifan dalam berpartisipasi di kegiatan-kegiatan aktivitas fisik dan interaksi sosial, serta kenyamanan dalam bermain dengan kelompok sebaya mereka.

Dapat disimpulkan bahwa, tanpa didukung kemampuan koordinasi gerak yang baik, aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang akan mengalami kendala dan sulit mencapai hasil yang maksimal, oleh karena itu koordinasi menjadi hal terpenting yang sangat diperhatikan karena menjadi tolak ukur seseorang untuk melakukan serangkaian gerakan dalam olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Jika dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa, apabila seorang siswa tidak memiliki penguasaan koordinasi gerak yang baik, tentu saja tujuan dari pembelajaran itu tidak akan tercapai dan tidak akan berjalan dengan baik.

Terlepas dari hasil penelitian tersebut, perlu bagi guru pendidikan jasmani untuk memberikan suatu pembelajaran aktivitas gerak yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan koordinasi gerak siswa, kemampuan koordinasi gerak siswa menjadi masalah serius yang perlu lebih untuk diperhatikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dan juga pengolahan data yang telah dilakukan mengenai Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan koordinasi siswa putra berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 34.
2. Tingkat kemampuan koordinasi siswa putri berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 32.
3. Tingkat kemampuan siswa dan siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang secara

keseluruhan berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-411.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak* (Tim Editor UNP Press (ed); 1 (satu). UNP Press Padang.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K, Yelis, R., Putri, L.P., & Sari, S. N. (2020). Pengaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud. *Sporta Saintika*, 5(1), 59-71.
- Damrah, D., Pitnawati, P., & Erianti, E. (2019). Pelatihan Tenis Terhadap Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri di Kota Padang. *Widya Laksana*, 8(2), 202-207.
- Gunawan, M. D., Bhakhtiar, S., Yulifri, Y., & Emral, E. (2023). Hubungan Koordinasi Gerak Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Arafah Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(9), 163-171.
- H. Nur, M. M, and Zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Haris, F. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Otot Lengan Dan Koordinasi Gerak Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Jurnal Stamina*, 6(2), 78-84.
- Hendri, I. (2019). *"Kondisi Fisik dan Pengukurannya"*. Padang. Sukabina Press
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5 (2), 199-218.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa Usia 7 sampai 10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190-200. Press (ed); 1 (satu)). UNP Press Padang.
- Parnawi, A. (2021). Psikologi perkembangan. Deepublish.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Ghazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang". *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Ramadian, R. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi Terhadap Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki Pada Siswa Smp Hang Tuah 3 Universitas Negeri Jakarta.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Againsts Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1 st International

Coference of Physical Education
(ICPE 2019)(pp. 120-123). Atlantis
Press.

- Sobarna, A., Hamidi, A., Ishak, M., & Rizal,
R. M. (2020). *Sosiologi Olahraga:
Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*
Edisi Pertama. Desanta Publisher.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi
Mata-Kaki Terhadap Keterampilan
Menggirng Bola Pada Permainan
Sepakbola. *Jurnal Ilmu
Keolahragaan*, 14(1), 1–14.
- Syafuruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran
Ilmu Melatih Dasar*. Fakultas Ilmu
Keolahragaan UNP.
- Syamsuar, S., & Relianto, R. (2019).
Pendidikan dan tantangan
pembelajaran berbasis teknologi
informasi di era revolusi industri 4.0.
*E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi
Pendidikan*, 6(2).