Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 10 Oktober 2025
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Profil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dan Objek Kontrol Siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

Kurnia Kinantan[1], Hendri Neldi[2], Syahrial Bahtiar[3], Arie Asnaldi[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
kurniakinantan26@gmail.com, hendrineldi@fik.unp.ac.id, syahrialbahtiar@fik.unp.ac.id, arieasnaldi@fik.unp. ac.id
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.8

Kata Kunci : Keterampilan Gerak Dasar, Lokomotor, Objek Kontrol
Abstrak : Masalah penelitian yaitu masih rendahnya keterampilan gerak dasar siswa di SDN 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan melibatkan sampel sebanyak 42 orang siswa laki-laki dan perempuan. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel sensus atau sampel jenuh dengan menjadikan semua anggota populasi menjadi sampel, Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian adalah: (1) Keterampilan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan rata-rata berada pada klasifikasi "Baik" dengan jumlah rata-rata perolehan kemampuan lokomotor dan objek kontrol sebesar 58 dari 96 poin maksimal yang seharusnya dicapai. (2) Kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Negeri rata-rata berda pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 31,55 dari 48 poin maksimal yang seharusnya dicapai. (3) Kemampuan objek kontrol siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan rata-rata berda pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 26,07 dari 48 poin maksimal yang seharusnya dicapai.
Keyowrds : *Basic Movement Skills, Locomotor, Control Objects*
Abstract : *The research problem is the still low basic motor skills of students at SDN 33 Koto Taratak, Sutera District, Pesisir Selatan Regency, this type of research is descriptive involving a sample of 42 male and female students. By using census sampling techniques or saturated samples by making all members of the population into samples, the data in this study were processed using a percentage formula. The results of the study are: (1) The basic motor skills possessed by students of SDN 33 Koto Taratak, Sutera District, Pesisir Selatan Regency are on average in the "Good" classification with an average number of locomotor and control object abilities of 58 out of 96 maximum points that should be achieved. (2) The locomotor abilities of students at SDN 33 Koto Taratak, Sutera District, Pesisir Selatan Regency are on average in the "Medium" classification with an average point gain of 31.55 out of 48 maximum points that should be achieved. (3) The ability of the control objects of students at State Elementary School 33 Koto Taratak, Sutera District, Pesisir Selatan Regency is on average in the "Moderate" classification with an average point gain of 26.07 out of the maximum 48 points that should be achieved.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Sari D, 2025). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Neldi, 2018).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kese- hatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani sesorang.

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kuaitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifias pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Sekolah dasar merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kemampuan kepada siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Menurut Pangrazi dalam Bakhtiar (2021) keterampilan gerak dasar atau *fundamental motor skill* adalah keterampilan yang membentuk dasar dari gerakan manusia. Keterampilan gerak dasar mengambarkan derajat penguasaan keterampilan dalam mengunakan jari-jari tangan, koordinasi mata tangan dan mata kaki, tempo, keseimbangan, serta persepsi visual.

Menurut Firmansyah (2015) gerak dasar adalah pola gerak yang terbebas antara satu gerak dengan lainnya, dan baru dihubungkan dengan gerak lainnya dalam berbagai macam kombinasi.

Keterampilan gerak dasar ialah bagian dari perkembangan motorik, karena

keterampilan gerak dasar adalah akar bagi anak untuk meningkatkan kemampuan motorik (Irsanikah, dkk 2021).

Semakin baik kemampuan motorik maka semakin baik dalam melakukan gerakan dan aktivitas fisik. gerak dasar *lokomotor* adalah jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya".

Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar *lokomotor* yang perlu di terapkan dan dikembangkan di Sekolah Dasar.

Menurut Wulan (2015) menyatakan "gerak dasar *lokomotor* merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan baik dan benar".

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, yaitu : lari, lompat, loncat, leaping, jingkat, menderap, sliding, skiping, rolling, dan memanjat (Septri, 2019).

Keterampilan lokomotor terdiri dari sekelompok keterampilan motorik dasar yang memungkinkan individu menavigasi ruang atau menggerakkan tubuh mereka dari satu titik ke titik lainnya.

Oleh karena itu, pengembangan dan penyaringan pola lokomotor berikut pada anak-anak adalah sangat penting karena melalui gerakan ini mereka bisa mengexplore seluruh bagian gerak tubuhnya (Ridwan, 2017)

Tujuan gerakan, seperti melempar bola, melompat, atau meloncat melewati genangan air atau menjaga keseimbangan. Dengan memiliki keterampilan gerak dasar yang baik dapat menunjang segala aktivitas di usia selanjutnya.

Menurut Gallahue dalam Bakhtiar (2015) mempelajari berbagai keterampilan gerak dasar merepukan bentuk pola dasar dari gerak untuk mendukung gerakan yang lebih mahir dalam olahraga dan keterampilan atau untuk aktifitas sehari-hari. Keterampilan gerak dasar dikategorikan kedalam gerak *lokomotor dan objek kontrol*.

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Balyi et al dalam Bakhtiar (2019) seorang pakar dalam program pembinaan atlet jangka panjang yang menjadikan rujukan para pelatih dan ilmuan olahraga di berbagai Negara mengemukakan bahwa program pembinaan anak-anak kelompok usia 6-10 tahun kurang terintegrasi dan kurang terarah.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada tanggal 2 Mei 2024 masih rendahnya keterampilan gerak dasar dan ditemui bahwa belum pernah dilakukannya pengukuran atau tes keterampilan gerak dasar pada siswa di SDN 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Hal ini disampaikan langsung oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah tersebut. Pembelajaran yang diberikan oleh guru sendiri pada saat penulis observasi yaitu dalam bentuk kompetitif pada permainan sepak bola, siswa dibagi menjadi 2 tim untuk kemudian bertanding dalam permainan tersebut.

Menurut pandangan guru, hal ini dilakukan sebagai penunjang keterampilan gerak dasar yaitu gerak *lokomotor* dan *objek kontrol* siswanya, yang mana dalam permainan tersebut anak berlari, melompat, dan juga menendang bola.

Namun, terdapat beberapa siswa yang tidak bisa melakukan gerakan dalam permainan tersebut, sehingga siswa menjadi malas melakukan gerakan dan lebih memilih

untuk duduk dipinggir lapangan sampai jam pelajaran berakhir.

Penulis berasumsi mereka belum memiliki keterampilan gerak dasar yang optimal. Jika kondisi ini dibiarkan terus-menerus, perkembangan gerak dasar akan terganggu dan menyebabkan anak nantiknya sulit menguasai keterampilan tenik pada cabang olahraga.

Banyak penyebab belum baiknya keterampilan gerak dasar siswa di SDN 33 Koto Taratak diantaranya, lingkungan berolahraga dan kurangnya sarana prasarana yang menyebabkan minimnya motivasi anak dalam bergerak.

Motivasi yang kurang dalam beraktivitas fisik juga menjadi penyebab kurang terampilnya siswa dalam merealisasikan gerak dasar, karena untuk mendapatkat gerak otomatisasi perlu pengulangan gerak berulang-ulang.

Model pembelajaran yang kurang efektif juga dapat menyebabkan kurang nya penguasaan gerak dasar bagi siswa. Diyakini, jika model pembelajaran tidak efektif maka penguasaan keterampilan siswa juga tidak akan baik.

Faktor penyebab yang lain adalah kurangnya perhatian guru terhadap aktivitas gerak siswa. Jika guru tidak memperhatikan aktivitas gerak siswa sudah tentu penguasaan keterampilan gerak dasar siswa tidak akan baik, sebab untuk mencapai gerak yang baik perlu dilakukan evaluasi serta memberikan program pembelajaran yang menunjang dalam peningkatannya.

Kompetensi guru juga penentu dalam penguasaan keterampilan gerak dasar siswa. Guru yang memiliki kompetensi yang baik akan mampu menjadikan siswa terampil dalam merealisasikan tugas gerak, karena secara kuantitas dan kualitas guru akan mengimplementasikan ilmu dan keterampilannya

Dalam merancang suatu pembelajaran guna meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Banyak hal penyebab menurunnya kualitas dan kuantitas aktifitas fisik anak. Hal tersebut berkaitan dengan banyak faktor diantaranya kemampuan guru dalam mengaplikasikan pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, gerak dasar sangat penting bagi setiap siswa agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik serta dapat melakukan gerak olahraga yang lebih kompleks.

Menurut Bakhtiar ,dkk (2019) memiliki pandangan bahwa banyak penyebab rendahnya keterampilan gerak dasar *lokomotor* dan *objek kontrol.* Diantaranya, (1) kematangan keterampilan gerak *lokomotor* dan *objek kontrol* antar siswa sekolah tersebut berbeda-beda,

(2) tidak diajarkannya oleh guru PJOK materi *lokomotor* dan *objek kontrol* secara kontiniu, (3) belum adanya wawasan guru dalam merancang pembelajaran gerak dasar *lokomotor* dan *objek kontrol*, (4) tidak didukungnya materi *lokomotor* dan *objek kontrol* dalam sarana dan prasarana belajar, (5) penguasaan keterampilan *lokomotor* dan *objek kontrol* yang kurang baik.

Dengan kondisi ini, penulis berasumsi perlu kiranya dilakukan suatu studi dengan mengambil data dilapangan guna melihat sejauh mana keterampilan gerak dasar *lokomotor* dan *objek kontrol* siswa di SDN 33 KotoTaratak kecamatan Sutera kabupaten Pesisir Selatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, pengertian deskripif menurut Suwirman (2015) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpresentasikan objek sesuai dengan apa adanya".

Menurut Arikunto (2010) populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pada Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 42 siswa.

Karena ukuran populasi terjangkau dalam penelitian, semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel adalah sensus atau sampel jenuh. Sugiyono (2017) menyebutkan teknik sensus atau sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Jadi sampel yang digunakan siswa kelas 4-6 di Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 42 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk tes. Tes digunakan untuk mengukur kemampuan keterampilan gerak lokomotor dan keterampilan objek kontrol siswa.

Instrument tes dalam penelitian ini adalah TGMD-2. Ulrich,D.A. dalam Bakhtiar (2019) telah menyusun tes untuk mengevaluasi kemampuan gerak dasar yaitu *Test of Gross Motor Development* atau TGMD, yang merupakan edisi kedua.

TGMD-2 merupakan sebuah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak kasar individu, Tes keterampilan gerak dasar terdiri dari dua macam yaitu lokomotor dan objek kontrol

Gambar 1. Tes *Run*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Gambar 2. Tes *Horizontal Jump*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Gambar 3. Tes *Dribble*
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif (tabulasi frekwensi) (Lawanis, 2019).

HASIL

1. Keterampilan Gerak Dasar

Penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas 4 hingga 6 di Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan nilai keterampilan gerak dasar dari lokomotor dan

objek kontrol adalah 72 point sedangkan nilai terendah adalah 42 poin.

Perolehan nilai rata-rata 58. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh dengan menggunakan perhitungan skala 5, maka keterampilan lokomotor yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi "Baik".

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Dasar

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	≤ 42	1	2%	Sangat Kurang
2	43 – 49	3	7%	Kurang
3	50 – 56	12	29%	Sedang
4	57 – 63	18	43%	Baik
5	≥ 64	8	19%	Sangat Baik
Jumlah		**42**	**100%**	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, pada kelas interval ≤ 42 untuk keterampilan lokomotor, terdapat sebanyak 1 otang siswa 2% dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Pada kelas interval 43 – 49 terdapat 3 orang siswa 7% dengan klasifikasi "Kurang".

Pada kelas interval 50 – 56 terdapat sebanyak 12 orang siswa 29% dengan klasifikasi "Sedang". Pada kelas interval 57 - 63 terdapat sebanyak 18 orang 43% siswa dengan klasifikasi "Baik". Terakhir, pada kelas interval ≥ 64 terdapat 8 orang siswa 19% dengan klasifikasi "Sangat Baik".

2. Keterampilan Lokomotor

Penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas 4 hingga 6 di Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan nilai keterampilan lokomotor tertinggi adalah 46 point sedangkan nilai terendah adalah 23 poin.

Perolehan nilai rata-rata 31,55 Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh dengan menggunakan perhitungan skala 5, maka keterampilan lokomotor yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi "Sedang".

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Lokomotor Siswa

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	≤ 23	1	2%	Sangat Kurang
2	24 – 29	15	36%	Kurang
3	30 – 35	17	40%	Sedang
4	36 – 41	7	17%	Baik
5	42 – 47	2	5%	Sangat Baik
Jumlah		**42**	**100%**	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, pada kelas interval ≤ 23 untuk keterampilan lokomotor, terdapat sebanyak 1 otang siswa (2%) dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Pada kelas interval 24 – 29 terdapat 15 orang siswa (36%) dengan klasifikasi "Kurang".

Pada kelas interval 30 – 35 terdapat sebanyak 17 orang siswa (40%) dengan klasifikasi "Sedang". Pada kelas interval 36 - 41 terdapat sebanyak 7 orang (17%) siswa dengan klasifikasi "Baik". Terakhir, pada kelas interval 42 − 47 terdapat 2 orang siswa (5%) dengan klasifikasi "Sangat Baik".

3. Keterampilan Objek Kontrol

Penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas 4 hingga 6 di Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan nilai keterampilan objek control tertinggi adalah 33 point sedangkan nilai terendah adalah 17 poin.

Perolehan nilai rata-rata 26,07. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh dengan menggunakan perhitungan skala 5, maka keterampilan lokomotor yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Teratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi "Sedang".

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Objek Kontrol Siswa

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	< 20	2	5%	Sangat Kurang
2	21 - 24	13	31%	Kurang
3	25 - 28	15	36%	Sedang
4	29 – 32	11	26%	Baik
5	> 32	1	2%	Sangat Baik
Jumlah		**42**	**100%**	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, pada kelas interval < 20 untuk keterampilan lokomotor, terdapat sebanyak 2 otang siswa (5%) dengan klasifikasi "Sangat Kurang". Pada kelas interval 21 - 24 terdapat 13 orang siswa (31%) dengan klasifikasi "Kurang".

Pada kelas interval 25 - 28 terdapat sebanyak 15 orang siswa (36%) dengan klasifikasi "Sedang". Pada kelas interval 29 - 32 terdapat sebanyak 11 orang (26%) siswa dengan klasifikasi "Baik". Terakhir, pada kelas interval > 32 terdapat 1 orang siswa (2%) dengan klasifikasi "Sangat Baik".

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa keterampilan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa di SD Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 58 dari 96 poin maksimal yang harus dicapai.

Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa keterampilan lokomotor yang dimiliki oleh siswa SD Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 31,55 dari 48 poin maksimal yang harus dicapai.

Sedangkan rata-rata keterampilan objek kontrol yang dimiliki oleh siswa di SD Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 26,07 dari 48 poin maksimal yang harus dicapai.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah dasar bertujuan untuk memacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial, selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Gerak adalah perubahan posisi bagian tubuh dalam ruang dari suatu dari tempat ke tempat yang lain, sehingga menghasilkan peralihan. Konsep gerak adalah tahapan atau pemahaman gerak untuk mengembangkan dan kematangan suatu keterampilan gerak anak yang melibatkan dasar gerak anak.

Keterampilan gerak dasar adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan dasar fundamental mulai bisa dilakukan oleh seseorang sebagian pada masa bayi dan sebagian pada masa anak-anak.

Dapat dipahami bahwa gerak dasar merupakan fondasi awal bagi setiap anak untuk mempelajari gerakan-gerakan yang lebih rumit termasuk dalam olahraga dan seni.

Gallahue, Ozmun dan Goodway mengatakan bahwa keterampilan gerak dasar terbagi dalam dua kelompok kontrol, yaitu

kemampuan objek dan lokomotor (Oktarifaldi dkk, 2019).

Ahli sebelumnya membagi jenis gerak dasar menjadi dua kelompok objek kontrol dan lokomotor. Berdasarkan penjelasan ini dapat dipahami bahwa gerak dasar merupakan suatu fondasi awal bagi anak untuk mempelajari gerakan-gerakan olahraga dan pengembangannya.

Dengan menguasai keterampilan gerak dasar ini diasumsikan akan mudah melakukan aktivitas fisik sehari-hari termasuk berolahraga. Gerakan dasar di sempurnakan pada masa-masa awal pertumbuhan dan perkembangan fisisk-motorik anak melalui proses latihan atau melakukan berulang-ulang.

Gerak dasar yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh dalam melakukan tugas gerak. Kalau fungsi organ tubuh menjadi baik, berarti anak mengalami perkembangan. Pola dasar gerakan penting sebagai dasar untuk melakukan gerakan olahraga.

Inilah sebabnya penting bagi usia anak untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa (Famelia dkk, 2018). Lari, lompat, loncat tali, loncat-loncat, dan jalan adalah pola gerak dasar. Individu yang telah memiliki keterampilan gerak yang banyak dalam usia muda dapat melakukan pola-pola gerakan yang rumit dalam tahun-tahun berikutnya.

KESIMPULAN

Keterampilan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan rata-rata berada pada klasifikasi "Baik" dengan jumlah rata-rata perolehan kemampuan lokomotor dan objek kontrol sebesar 58 dari 96 poin maksimal yang seharusnya dicapai.

Kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Negeri rata-rata berda pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 31,55 dari 48 poin maksimal yang seharusnya dicapai.

Kemampuan objek kontrol siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan rata-rata berda pada klasifikasi "Sedang" dengan rata-rata perolehan poin sebesar 26,07 dari 48 poin maksimal yang seharusnya dicapai.

Diharapkan guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 33 Koto Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan mampu merancang model pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa-siswinya lebih baik lagi.

Diharapkan Kepala Sekolah diharapkan, agar dapat memfasilitasi mata pelajaran PJOK agar guru yang bersangkutan dapat melaksanakan proses pembelajaran dengan maksimal dengan sarana dan prassarana yang lengkap kedepannya

DAFTAR PUSTAKA

Arsil, A.,& Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. Jurnal JPDO, 6(6),11-8

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

Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). JURNAL PENDIDIKAN GURU MI (2017) Vol 4 (1): 01-16

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.

Bakhtiar, Syahrial. *Merancang pembelajaran gerak dasar anak.* Padang: UNP PRESS, 2015.

Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Afrian, H. (2019). Pengaruh Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan, Indeks Massa Tubuh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. Sporta Saintika, 4(2), 84-96.

Firmansyah, Dlis, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak, (Jakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ. 2015).

Irsanikah, 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

Lawanis, H. .-. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, *4*(01), 6–12.

Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegarab jasmani Pada siswa Putera Ekstrakulikuler Gulat di SMP N 30 Padang. Jm, vol.3, no.1, pp.67-76.

Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. Jurnal Performa Olahraga, 3(02), 109-109.

Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(01), 60

Ridwan A. Rachman, (2017). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Hasil Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Kelas II A Di SDN Duren Jaya 7 Bekasi.

Sari, D. (2025). Profil Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Club PSPS Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, *8*(1), 135-144

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.

Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", jm, vol. 3, no. 2, pp. 47-52

Septri, S. (2019). Belajar Motorik Dasar.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suwirman. 2015. Dasar-Dasar Penelitian. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Wulan, D. S. A. (2015). Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Lari Estafet Modifikasi. Jurnal Pendidikan Usia Dini, 9(1), 163-180.