

Profil Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai – Padang

Ricardo Hutaeruk¹, Syahrial Bakhtiar², Sri Gusti Handayani³, Risky Syahputra⁴

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

ricardo@gmail.com, syahrial@fik.unp.ac.id², srigusti10@fik.unp.ac.id³, riskysyahputra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.119>

- Kata Kunci** : Keterampilan Gerak Dasar, Gerak Lokomotor, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, Siswa Kelas IV
- Abstrak** : Penelitian ini dilakukan karena pentingnya penguasaan keterampilan gerak dasar lokomotor dalam perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Fokus penelitian adalah untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan secara menyeluruh Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai. Tujuannya adalah untuk mengetahui Profil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor siswa di sekolah tersebut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Sampel terdiri dari seluruh siswa kelas IV di SD Negeri 35 Padang Sarai sebanyak 28 siswa. Data dikumpulkan melalui serangkaian tes TGMD-2, yang meliputi lari, gallop, hop, leap, lompat jauh berdiri, dan slide. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif untuk menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase kemampuan siswa pada setiap tes. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pada tes lari, mayoritas siswa berada pada kategori Sedang (75%). Pada tes hop, leap, lompat jauh berdiri, dan slide, mayoritas siswa juga berada di kategori Sedang dengan persentase masing-masing 96%, 75%, 39%, dan 93%. Sedangkan pada tes gallop, sebagian besar siswa masuk kategori Baik (46%). Secara keseluruhan, Profil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di SDN 35 Padang Sarai termasuk dalam kategori Rata-rata (68%). Penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa sejak dini.
- Keywords** : *Basic Movement Skills, Locomotor Movement, Physical Education, Elementary School, Fourth-Grade Students*
- Abstract** : *This study is motivated by the importance of mastering fundamental locomotor skills in the motor development of elementary school students. The primary focus is to identify and comprehensively describe the Locomotor Basic Motor Skills of students at Public Elementary School 35 Padang Sarai. The objective is to profile the locomotor skill competencies of these students. A quantitative descriptive research method was employed, with purposive sampling used to select the sample. The participants consisted of 28 fourth-grade students from Public Elementary School 35 Padang Sarai. Data collection was conducted through a series of TGMD-2 tests, including running, galloping, hopping, leaping, horizontal jumping, and sliding. Data analysis involved descriptive statistics to present the frequency distribution and percentage of students' performance on each test. The results revealed that the majority of students scored at a moderate level (75%) on the running test. For the hopping, leaping, horizontal jump, and sliding tests, most students also demonstrated moderate proficiency, with percentages of 96%, 75%, 39%, and 93%, respectively. In contrast, the galloping test showed nearly half of the students (46%) performing at a good level. Overall, the locomotor skill profile of students at this school was categorized as average (68%). This study is expected to contribute to the development of physical education curriculum and effective teaching strategies to enhance students' motor skill quality from an early age.*

PENDAHULUAN

Perkembangan keterampilan gerak dasar pada anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting dalam pertumbuhan fisik dan psikomotorik mereka. Salah satu jenis keterampilan gerak dasar yang memiliki peran utama dalam aktivitas fisik sehari-hari adalah keterampilan gerak dasar lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, dan bergerak ke berbagai arah.

Keterampilan ini menjadi fondasi utama dalam pencapaian keterampilan motorik yang lebih kompleks di masa mendatang, serta berpengaruh terhadap partisipasi aktif anak dalam berbagai kegiatan olahraga dan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Sekolah dasar, sebagai institusi formal pertama yang memberikan pendidikan sistematis, memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan tersebut secara optimal.

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui profil keterampilan gerak dasar lokomotor siswa secara menyeluruh, khususnya di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003, berkaitan dengan Sistem Pendidikan Nasional, mengatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting karena tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, motorik, sosial, dan emosional anak secara optimal.

Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur, siswa dapat meningkatkan

kebugaran, keterampilan gerak, serta membentuk sikap sportif dan kerja sama (Saragih, 2020).

Salah satu fondasi utama dalam pendidikan jasmani adalah keterampilan gerak dasar, yang meliputi kemampuan dasar motorik yang harus dikuasai anak sejak usia dini. Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang atau individu dalam melakukan gerakan yang dipandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak (Asnaldi et al, 2018).

Keterampilan gerak dasar terdiri atas tiga jenis, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Fokus utama dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak lokomotor yaitu kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain melalui aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Keterampilan ini merupakan fondasi penting dalam mengikuti berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, serta sangat berperan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak secara menyeluruh (Fitriani & Nugroho, 2021).

Lebih dari itu, penguasaan keterampilan gerak lokomotor tidak hanya berdampak pada kemampuan motorik anak, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan fisik, kebugaran jasmani, serta perkembangan kognitif dan sosial.

Anak-anak yang memiliki keterampilan gerak yang baik cenderung lebih aktif, sehat, dan memiliki interaksi sosial yang lebih baik (Barnett et al., 2016).

Di Indonesia, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengembangkan potensi gerak siswa sejak usia dini. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas olahraga, waktu pembelajaran yang terbatas, serta kurangnya variasi dalam pendekatan pengajaran (Hidayat et al., 2018).

Padahal, penguasaan keterampilan lokomotor yang baik berhubungan erat dengan peningkatan kepercayaan diri serta partisipasi aktif siswa dalam kegiatan sosial dan fisik (Syahputra et al., 2021).

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar di Indonesia yang belum menguasai keterampilan gerak dasar secara optimal. Kemampuan gerak dasar siswa kelas 1 hingga 4 SD masih banyak yang berada di bawah tingkat perkembangan usia yang semestinya, khususnya dalam keterampilan lokomotor (Syahputra et al., 2021).

Permasalahan tersebut tidak hanya terjadi di wilayah perkotaan, tetapi juga sangat relevan di daerah-daerah dengan keterbatasan akses dan fasilitas. Salah satu contohnya adalah SD Negeri 35 Padang Sarai - Padang, yang hingga saat ini belum memiliki data yang komprehensif mengenai kemampuan keterampilan gerak dasar lokomotor siswanya.

Padahal, mengetahui profil kemampuan gerak siswa sangat penting sebagai dasar evaluasi efektivitas pembelajaran PJOK, sekaligus untuk menyusun program intervensi yang tepat apabila ditemukan keterlambatan atau kekurangan dalam penguasaan keterampilan tersebut.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Robinson et al. (2015), mengungkap bahwa anak-anak yang tidak menguasai keterampilan lokomotor saat usia sekolah dasar cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah di kemudian hari.

Berdasarkan pengamatan atau survey awal yang peneliti lakukan jika ditinjau dari aspek pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri 35 Padang Sarai - Padang kurang mendukung dalam menyumbang perkembangan kemampuan gerak siswa sehingga dapat mempengaruhi aktivitas anak dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang bisa berdampak pada keterampilan anak.

Peneliti melakukan observasi terhadap gerakan melompat, meloncat, berlari, menangkap bola, melempar bola dan lainnya didapatkan hasil anak belum mampu melakukan gerakan tersebut dengan sempurna. Hal ini dapat dipicu karena sarana atau alat yang digunakan untuk pembelajaran sangat minim sehingga mempengaruhi aktivitas fisiknya.

Jumlah siswa yang terlalu banyak serta metode pengajaran yang diberikan oleh guru saat di lapangan monoton, kurang kreatif sehingga siswa menjadi kurang aktif kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas serta berpengaruh terhadap tingkat kemampuan gerak lokomotor siswa dalam melakukan aktivitas geraknya.

Sebagian besar penelitian tentang gerak dasar lokomotor lebih banyak dilakukan di perkotaan atau negara maju, seperti yang dilakukan oleh Brian et al. (2019) yang mengevaluasi efektivitas program intervensi gerak dasar di sekolah-sekolah Amerika Serikat.

Sementara itu, kondisi geografis, budaya, dan ketersediaan fasilitas di daerah seperti Padang Sarai memberikan dinamika yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran objektif tentang kemampuan gerak siswa di SD Negeri 35 Padang Sarai - Padang, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi pengambil kebijakan dan guru PJOK dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif artinya dalam penelitian ini hanya ingin memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar. Metode Yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran

Penelitian ini diadakan di Sekolah Dasar Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai – Padang pada bulan September tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang ada yang ada di SD Negeri 35 Padang Sarai – Padang yang terdiri dari kelas I hingga VI sebanyak 364 orang .

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Berdasarkan teknik ini, dilakukan dengan memilih sampel berdasarkan pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2018).

Penelitian melibatkan 28 siswa kelas IV SD Negeri 35 Padang Sarai – Padang menggunakan beberapa item tes keterampilan gerak dasar lokomotor dengan menggunakan Test of Gross Motor Development (TGMD-2).

HASIL

1. Keterampilan Tes Run (Lari)

Hasil pengukuran data keterampilan Run (lari), dari 28 orang siswa kelas IV yang dijadikan sampel di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7,5 dan skor tertinggi adalah 8 dan skor terendah 6 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,88. Selanjutnya distribusi kategori hasil data keterampilan lokomotor Run (lari) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Run

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	>11	0	0%	Baik sekali
2	9-10	0	0%	Baik
3	8-9	21	75%	Sedang

4	6-7	7	25%	Kurang
5	<5	0	0%	Kurang sekali
	£	28	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Keterampilan Tes Gallop (Langkah Kuda)

Hasil pengukuran data keterampilan Gallop (langkah kuda), dari 28 orang siswa kelas IV yang dijadikan sampel di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 6,57 dan skor tertinggi adalah 8 dan skor terendah 2 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,47. Selanjutnya distribusi kategori hasil data keterampilan lokomotor Gallop (langkah kuda) dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Gallop

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	>10	0	0%	Baik sekali
2	8-9	13	46%	Baik
3	6-7	10	36%	Sedang
4	4-5	3	11%	Kurang
5	<3	2	7%	Kurang sekali
	£	28	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

3. Keterampilan Tes Hop (Lompat Satu Kaki)

Hasil pengukuran data keterampilan Hop (lompat satu kaki), dari 28 orang siswa kelas IV yang dijadikan sampel di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7,86 dan skor tertinggi adalah 8 dan skor terendah 6 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,45. Selanjutnya distribusi kategori hasil data keterampilan lokomotor Hop (lompat satu kaki) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Hop

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1.	>45	5	5,3%	Sangat baik
2.	39-44	23	24,2%	Baik
3.	33-38	31	32,6%	Sedang
4.	27-32	29	30,5%	Kurang
5.	<26	7	7,4%	Kurang sekali

Jumlah	95	100%	
---------------	-----------	-------------	--

Sumber : Data Hasil Penelitian

4. Keterampilan Tes Leap (Lompat Panjang)

Hasil pengukuran data keterampilan Leap (lompat panjang), dari 28 orang siswa kelas IV yang dijadikan sampel di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 5,18 dan skor tertinggi adalah 6 dan skor terendah 4 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,82. Selanjutnya distribusi kategori hasil data keterampilan lokomotor Leap (lompat panjang) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Leap

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	>9	0	0%	baik sekali
2	7-8	0	0%	baik
3	5-6	21	75%	sedang
4	3-4	7	25%	kurang
5	<2	0	0%	kurang sekali
	£	28	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

5. Keterampilan Tes Horizontal Jump (Lompat Tanpa Awalan)

Hasil pengukuran data keterampilan Horizontal jump (lompat tanpa awalan), dari 28 orang siswa kelas IV yang dijadikan sampel di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 5,50 dan skor tertinggi adalah 8 dan skor terendah 2 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,88. Selanjutnya distribusi kategori hasil data keterampilan lokomotor Horizontal jump (lompat tanpa awalan) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Horizontal Jump

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	>9	0	0%	Baik sekali
2	7-8	8	29%	Baik
3	5-6	11	39%	Sedang
4	3-4	9	32%	Kurang

5	<2	0	0%	Kurang sekali
	£	28	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

6. Keterampilan Tes Slide

Hasil pengukuran data keterampilan Slide (meluncur), dari 28 orang siswa kelas IV yang dijadikan sampel di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 7,71 dan skor tertinggi adalah 8 dan skor terendah 3 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,01. Selanjutnya distribusi kategori hasil data keterampilan lokomotor Slide (meluncur) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Slide

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	>11	0	0	baik sekali
2	9-10	0	0	baik
3	7-8	26	93%	sedang
4	5-6	1	4%	kurang
5	<4	1	4%	kurang sekali
	£	28	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

7. Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Profil Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa di SDN 35 Padang Sarai - Padang. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran keterampilan gerak dasar lokomotor kemudian diklasifikasikan ke dalam pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran maka dapat dibuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gerak Dasar Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Keterangan
1	17-20	0	0%	Baik sekali
2	15-16	0	0%	Baik
3	13-14	0	0%	Diatas rata-rata

4	8-12	19	68%	Rata-rata
5	6-7	7	25%	Dibawah rata-rata
6	4-5	1	4%	Buruk
7	1-3	1	4%	Buruk sekali
	£	28	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Untuk lebih jelasnya hasil perhitungan dan penjabaran distribusi frekuensi dan hasil tes koordinasi kaki dan tangan dapat dilihat pada histogram pada gambar berikut.

PEMBAHASAN

1. Keterampilan Tes Run (Lari)



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Run

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterampilan lari adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berpindah tempat dengan kaki secara teratur dan terkendali, dengan kecepatan yang bisa bervariasi tergantung jenis lari yang dilakukan.

Menurut Mustakim (2019), kecepatan lari merupakan hasil kali antara panjang langkah dan frekuensi langkah per detik, yang mana langkah yang lebih panjang dan lebih cepat akan menghasilkan kecepatan maksimal.

Instrumen lari (run) dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati kemampuan individu seseorang dalam melakukan gerakan berpindah tempat dengan kaki secara teratur, sehingga mampu mencapai hasil lari terbaik (Riki & Sitompul, 2024).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang

Sarai - Padang, diperoleh nilai tertinggi 8, terendah 6, rata-rata 7,5, dan standar deviasi 0,88 Kesimpulan yang didapatkan bahwa dari 28 orang siswa mayoritas pada kategori “sedang”. Pada penelitian ini masih terdapat anak dengan kategori kurang ada 7 orang siswa (25%) pada keterampilan gerak lokomotor tes larinya. Artinya dalam penelitian masih terdapat anak yang tidak mampu menerapkan gerak lokomotor berlari dengan baik.

2. Keterampilan Tes Gallop (Langkah Kuda)



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Gallop

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterampilan galloping adalah gerakan lokomotor yang merupakan bagian dari keterampilan gerak dasar yang membantu anak mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan fisik secara umum (Chan et al., 2019). Gerakan ini melibatkan perpindahan langkah dengan satu kaki lebih dominan, sehingga memperkuat kontrol motorik kasar anak (Holfelder & Schott, 2014).

Menurut Pangrazi dalam (Bakhtiar, 2014) sangat penting untuk mengajarkan keterampilan gerak dasar pada anak di usia dini, karena jika tidak anak akan mengalami hambatan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik di masa yang akan datang.

Hal ini sangat penting pada masa sekolah dasar karena keterampilan motorik seperti gallop mendukung anak dalam aktivitas bermain dan berolahraga yang berpengaruh positif terhadap kesehatan, kebugaran, dan juga perkembangan sosialnya (Nurul Iman, 2025). Diupayakan penggunaan suatu strategi

pembelajaran yang dapat menumbuhkan motivasi anak dalam belajar keterampilan gerak dasar (Bakhtiar, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang diperoleh nilai tertinggi 8, terendah 2, rata-rata 6,57, dan standar deviasi 1,47 Kesimpulan yang didapatkan bahwa dari 28 orang siswa mayoritas pada kategori "baik".

3. Keterampilan Tes *Hop* (Lompat Satu Kaki)



Gambar 3. Pelaksanaan Tes *Hop*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterampilan *hop* atau lompat satu kaki merupakan salah satu keterampilan gerak dasar lokomotor yang memiliki peranan penting dalam perkembangan motorik anak sekolah dasar.

Keterampilan gerak dasar dipandang sebagai pondasi awal perkembangan dan pertumbuhan kemampuan koordinasi dasar anak dan akan dibutuhkan di masa depan untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya (Goodway dkk dalam (Syahputra et al., 2021).

Secara psikologis, penguasaan *hop* dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak dalam mengikuti aktivitas fisik karena mereka merasa mampu melakukan gerak yang menantang tersebut. Hal ini juga berdampak pada peningkatan konsentrasi serta kemampuan fokus anak saat mengikuti pelajaran maupun kegiatan lain di sekolah (Ariyanto et al., 2020).

Tujuan utama dari keterampilan *hop* adalah untuk mengembangkan kemampuan

motorik kasar, terutama keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot tungkai anak.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang diperoleh nilai tertinggi 8, terendah 6, rata-rata 7,86, dan standar deviasi 0,45. Kesimpulan yang didapatkan bahwa dari 28 orang siswa mayoritas pada kategori "sedang".

4. Keterampilan Tes *Leap* (Lompat Panjang)



Gambar 4. Pelaksanaan Tes *Leap*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kegunaan keterampilan *leap* tidak hanya terbatas pada konteks olahraga atau aktivitas fisik di sekolah, namun juga meningkatkan kemampuan anak untuk bergerak dengan efisien dalam kehidupan sehari-hari, mendukung partisipasi dalam berbagai permainan dan aktivitas fisik yang memerlukan perpindahan dengan melompat (Totong, 2020).

Secara fisik, menguasai keterampilan *leap* membantu anak meningkatkan daya ledak (*explosive power*), kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan yang secara tidak langsung mendukung pertumbuhan dan kesehatan tulang dan otot.

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang sangat singkat serta untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot dalam suatu gerakan yang cepat dalam melakukan aktifitas olahraga (Asnaldi, 2020:163).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang nilai tertinggi 6, terendah 4, rata-rata 5,18, dan standar deviasi 0,82. Kesimpulan yang didapatkan bahwa dari 28 orang siswa mayoritas pada kategori “sedang”.

5. Keterampilan Tes Horizontal Jump (Lompat Tanpa Awalan)



Gambar 5. Pelaksanaan Tes Horizontal Jump
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Keterampilan Tes *Horizontal jump* (Lompat Tanpa Awalan) merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan eksplosif otot tungkai pada anak, khususnya pada siswa sekolah dasar.

Tes ini juga berfungsi sebagai indikator keberhasilan pembelajaran keterampilan motorik dasar yang sangat berpengaruh pada pertumbuhan fungsi fisik anak. (Karlana, Victor Simanjuntak, 2021).

Dari hasil analisis didapatkan hasil tes keterampilan Horizontal jump siswa Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang nilai tertinggi 8, terendah 2, rata-rata 5,50, dan standar deviasi 1,88 Kesimpulan yang didapatkan bahwa dari 28 orang siswa mayoritas pada kategori “sedang”.

6. Keterampilan Tes Slide

Keterampilan lokomotor sendiri didefinisikan sebagai kemampuan gerak yang memungkinkan seseorang berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan berbagai macam gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur atau slide, dan lain-lain (Saputra & Firdaus, 2019)

Tujuan dari tes slide ini meliputi pengukuran kemampuan motorik kasar anak sebagai indikator perkembangan fisik dan koordinasi motorik anak, serta sebagai alat evaluasi keberhasilan pembelajaran keterampilan gerak dasar di sekolah (Bakhtiar, 2018).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang nilai tertinggi 8, terendah 3, rata-rata 7,71 dan standar deviasi 1,01. Kesimpulan yang didapatkan bahwa dari 28 orang siswa mayoritas pada kategori “sedang”.

Menurut Asnaldi (2019) perkembangan motorik juga selalu mengacu pada “perkembangan perseptual motor” dan atau “koordinasi fisik dan motorik” secara terpisah karena keduanya merupakan pola interaksi yang rumit antara sistem otak dan otot untuk memerintahkan anak menggerakkan tubuh secara lincah dalam memanipulasi obyek atau benda dan mengeksplorasi hal-hal yang berhubungan dengan fisik di sekitarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil keterampilan gerak lokomotor siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang telah dijabarkan di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Profil Keterampilan Run (Lari) siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang rata-rata pada kategori Sedang dengan rentang nilai 8-9, Sebanyak 21 orang siswa (75%).

Profil Keterampilan Gallop (Langkah Kuda) siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang rata-rata pada kategori Sedang dengan rentang nilai 8-9, Sebanyak 13 orang siswa (46%).

Profil Keterampilan Hop (Lompat Satu Kaki) siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang rata-rata pada kategori Sedang dengan rentang nilai 7-8, Sebanyak 21 orang siswa (96%).

Profil Keterampilan Leap (Lompat Panjang) siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang rata-rata pada kategori sedang dengan Rentang nilai 5-6, Sebanyak 21 orang siswa (75%).

Profil Keterampilan Horizontal Jump (Lompat Tanpa Awalan) siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang rata-rata pada kategori sedang dengan Rentang nilai 5-6, Sebanyak 11 orang siswa (39%).

Profil keterampilan Slide (Jalan Menyamping) siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang yang rata-rata pada kategori sedang dengan Rentang nilai 7-8, Sebanyak 26 orang siswa (93%).

Dari hasil tes diatas maka dapat disimpulkan bahwa Profil Keterampilan gerak lokomotor siswa di Sekolah Dasar Negeri 35 Padang Sarai - Padang berada pada kategori Rata-rata dengan rentang nilai 8-12, sebanyak 19 orang siswa (68%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- 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 - 29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *PAJU: Physical Activity Journal*, 1(2), 160-175. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga dan

Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27

- Bakhtiar, S. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 127–133. <https://doi.org/10.17977/jip.v20i2.4608>
- Bakhtiar, S. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 127–133. <https://doi.org/10.17977/jip.v20i2.4608>
- Bakhtiar, S. (2020). Profil keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol pada anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), [halaman tidak disebutkan]. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1236/369>
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663-1688
- Brian, A., Bardid, F., Barnett, L. M., Deconinck, F. J., Lenoir, M., & Goodway, J. D. (2019). Actual and perceived motor competence levels of Belgian and US preschool children. *Journal of Motor Learning and Development*, 7(2), 306-325.
- Chan, C. H. S., Ha, A. S. C., Ng, J. Y. Y., & Lubans, D. R. (2019). Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 229–236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1490055>

- Fitriani, D., & Nugroho, R. A. (2021). Analisis keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45–52.
- Hidayat, S. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android Untuk Mahasiswa Pada Materi Elektrokimia. *Jurnal Pendidikan Teknik*, 152. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/35750%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/35750/2/SARIP_HIDAYAT-FITK.pdf
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 382–391. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005>
- Karlan, Victor Simanjuntak, A. A. (2021). Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Tanpa Awalan Melalui Metode Bermain Siswa Kelas 3 SDN 5 Tamang. 8, 167–186.
- Mustakim, M. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 22. <https://doi.org/10.30659/pendas.6.1.22-29>
- Nurul Iman. (2025). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Engklek Pada Anak Kelompok B PAUD Hadiqatussibyan Tahun Pelajaran 2024/2025 Nurul. 6(7), 231–239.
- Riki, R., & Sitompul, S. R. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 200 Meter. *Semnasfip*, 2088–2095.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.
- Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 14–20.
- Saragih, H. (2020). Pendidikan jasmani adaptif sebagai upaya pengembangan kemampuan gerak anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 15–22.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta Kusuma
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- 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. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5378>
- Totong, T. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Sekolah Dasar melalui Model Bermain Lompat Katak. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 106–116. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i3.28027>