

Tinjauan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang Panjang

Laila Defitri¹, Arie Asnaldi², Risky Saputra³, Ibnu Andli Marta⁴

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

Lailadefitri3@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id, risky.saputra@fik.unp.ac.id, ibnuandimarta@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0236>

Kata Kunci : *Barrow motor ability tes, gerak dasar kemampuan motorik, keterampilan, siswa kelas VII*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu diduga kurangnya keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 158 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang, sedangkan sampel berjumlah 34 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sendiri yaitu Barrow Motor Ability Test, yang terdiri atas standing broad jump, softball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan 60 yard dash. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan teknik T-score dan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa kelas VII didominasi kategori baik, yaitu sebanyak 15 siswa (44,1%), kategori sedang 6 siswa (17,6%), kategori kurang 11 siswa (32,4%), kategori sangat kurang 2 siswa (5,9%), dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat baik.

Keywords : *Barrow motor ability test, basic motor skills, skills, seventh grade students*

Abstract : The problem in this study is that it is suspected that the basic motor skills of seventh grade students of SMP Negeri 3 Padang Panjang are not yet good enough so they need to be improved. This study itself aims to determine the level of basic motor skills of seventh grade students of SMP Negeri 3 Padang Panjang. This study is a descriptive study with a quantitative approach. The study population was 158 seventh grade students of SMP Negeri 3 Padang Panjang, while the sample was 34 students selected using a simple random sampling technique. The instrument used in this study was the Barrow Motor Ability Test, which consisted of standing broad jump, softball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, and 60 yard dash. Data analysis was carried out using descriptive statistics with T-score techniques and Norm Reference Assessment (PAN). The results showed that the basic motor skills of seventh grade students were dominated by the good category, namely 15 students (44.1%), the moderate category was 6 students (17.6%), the poor category was 11 students (32.4%), the very poor category was 2 students (5.9%), and there were no students in the very good category. Thus, it can be concluded that the basic movement skills of class VII students at SMP Negeri 3 Padang Panjang are generally in the good category, although efforts are still needed to improve them through planned, varied, and continuous physical education learning.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang terstruktur dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental (Andriansyah Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F., Zahra, E. L., & Riski, 2025). pendidikan jasmani menjadi sarana pembentukan kemampuan motorik dan karakter siswa melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis (Anggia & Anggia, 2025). Menurut Arie Asnaldi, penguasaan gerak dasar yang baik akan membantu siswa meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan olahraga secara menyeluruh (Firlana Alawiyah, T., & Saepuloh, 2025).

Menurut (Asnaldi Yelis, R., Zulman, Atradinal, Putri, L. P., & Bakhtiar, 2020), keterampilan gerak dasar merupakan fondasi utama dalam pendidikan olahraga. Semakin baik penguasaan keterampilan gerak dasar siswa, semakin mudah siswa mengembangkan keterampilan olahraga, meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, serta membentuk orientasi positif terhadap olahraga. siswa kelas VII perlu memiliki keterampilan gerak dasar yang baik agar lebih kompleks pada jenjang berikutnya (Desri Nuryadi, N., & Carsiwan, 2023).

Pada kenyataannya, kondisi keterampilan gerak dasar siswa SMP masih menunjukkan berbagai permasalahan yang memerlukan perhatian serius. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar secara benar dan terkoordinasi. Kesalahan gerak sering terlihat pada aktivitas berlari, melompat, melempar, maupun menangkap bola dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik siswa baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Selain itu, penggunaan gawai yang berlebihan menyebabkan siswa lebih banyak melakukan aktivitas pasif dibandingkan aktivitas gerak. Kurangnya variasi metode pembelajaran pendidikan jasmani juga menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya kemampuan gerak siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ardiana menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa dan kurangnya variasi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu penyebab rendahnya kemampuan gerak dasar peserta didik (Ardiana, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 3 Padang Panjang, ditemukan beberapa permasalahan terkait keterampilan gerak dasar siswa kelas VII. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak lokomotor, seperti berlari dan melompat, serta gerak manipulatif, seperti melempar, menangkap, dan menendang bola. Selain itu, beberapa siswa kurang aktif mengikuti pembelajaran PJOK karena kurang percaya diri terhadap kemampuan gerakanya. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh kurangnya latihan gerak dasar dan rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran keterampilan gerak dasar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Padang Panjang pada aspek lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, serta pengembangan sarana, prasarana, dan metode pembelajaran PJOK di sekolah.

Penelitian mengenai keterampilan gerak dasar penting untuk mendukung perkembangan kemampuan motorik dan prestasi olahraga siswa sejak usia sekolah. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang

sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Kota Padang Panjang merupakan salah satu kota pendidikan di Provinsi Sumatera Barat dengan Indeks Pembangunan Manusia yang relatif tinggi. Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang Panjang tahun 2025, terdapat 17 SD, 6 SMP, dan 1 Madrasah.

SMP Negeri 3 Padang Panjang merupakan sekolah negeri yang telah terakreditasi A dan memiliki prestasi yang baik di bidang akademik maupun nonakademik, termasuk olahraga. Namun, sekolah ini masih menghadapi tantangan dalam pengembangan keterampilan gerak dasar siswa.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VII masih kurang aktif dalam pembelajaran praktik PJOK. Beberapa siswa mengalami kesulitan melakukan gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola, serta mudah merasa lelah sehingga belum mampu mengikuti pembelajaran secara optimal.

Meskipun demikian, penelitian mengenai keterampilan gerak dasar gerak dasar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Padang Panjang masih belum banyak dilakukan. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan keterampilan gerak dasar dengan variabel lain atau dilakukan pada sekolah dan karakteristik siswa yang berbeda. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus mengukur komponen keterampilan gerak dasar seperti power otot tungkai, power lengan, kelincahan, serta koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, kecepatan pada siswa SMP di wilayah Padang Panjang.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian atau research gap yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian yang

dilakukan pada sekolah dengan karakteristik berbeda belum tentu memberikan gambaran yang sama terhadap kondisi siswa di SMP Negeri 3 Padang Panjang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan data nyata mengenai tingkat keterampilan gerak dasar siswa berdasarkan kondisi lapangan secara langsung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi kemampuan gerak dasar siswa. Pengukuran dilakukan melalui beberapa tes keterampilan gerak dasar yang meliputi power otot tungkai, power otot lengan, kelincahan, serta koordinasi mata dan tangan. Data yang diperoleh nantinya akan dianalisis untuk mengetahui kategori keterampilan gerak dasar siswa secara keseluruhan.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan data empiris mengenai tinjauan keterampilan gerak dasar siswa sehingga dapat menjadi dasar evaluasi bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran yang lebih efektif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 3 Padang Panjang, pada siswa kelas VII perbandingan nilai teori dengan nilai praktek sangat jauh. Nilai teori pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas VII sebagian besar siswa memperoleh nilai sembilan, dimungkinkan pembelajaran teori di kelas lebih mudah untuk dipelajari, karena pembelajaran di kelas tidak membutuhkan aktivitas gerak dan siswa bisa belajar sendiri tanpa bantuan guru. Sedangkan untuk nilai prakteknya hanya di atas rata-rata tujuh, diduga nilai praktek yang rendah dipengaruhi oleh metode pengajaran yang diberikan oleh guru saat di lapangan hanya monoton, mengajar sekadarnya tanpa motivasi, kurang inovatif dan kurang kreatif

sehingga mempengaruhi keterampilan gerak dasar siswa dalam melakukan aktivitas olahraganya. Di SMP Negeri 3 Padang Panjang sebagai bahan pertimbangan guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut dalam melakukan pembelajaran dan memilih metode pembelajaran yang tepat terutama pada saat pembelajaran praktek di luar lapangan. Rumusan masalah dalam penelitian ini sendiri yaitu tentang bagaimana keterampilan gerak dasar power otot tungkai, power lengan, kelincahan, koordinasi, power otot lengan dan kecepatan siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang. Maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui keterampilan gerak dasar power otot tungkai, lengan, kelincahan, koordinasi, power otot lengan dan kecepatan

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut (Creswell & Creswell, 2020), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka serta dianalisis dengan prosedur statistik untuk memperoleh kesimpulan yang objektif.

Penelitian ini dilakukan pada siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Padang Panjang. Tempat pelaksanaan tes di lapangan Sekolah SMP Negeri 3 Padang Panjang. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli tahun 2026. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas SMP Negeri 3 Padang Panjang terpantau yang masih aktif bersekolah dengan jumlah populasi (N) sebanyak 392 siswa. maka Sampel dalam penelitian adalah sebagian siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang berjumlah 34 peserta didik. Teknik yang digunakan yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik simple random sampling

Instrumen dalam penelitian ini yaitu

standing board jump dengan pelaksanaan sampel berdiri pada papan tolak, kemudian melakukan tolakan ke depan dengan kedua kaki. Softball throw yaitu siswa melempar bola soft ball sejauh mungkin di belakang garis batas. Zig-zag run yaitu berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finis. Wall pass, siswa melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik, bola tidak boleh jatuh. Medicine ball put, siswa berdiri belakang garis dan mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin. 60 yard dash, siswa berlari secepat mungkin dari garis start menuju garis finis. Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif. Statistik deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran atau penjelasan mengenai karakteristik dari sekumpulan data tanpa membuat kesimpulan yang bersifat umum

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwasannya nilai minimum adalah 208, nilai maksimum adalah 370, rata-rata 300 dan standar deviasi adalah 50.219. Keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang

Telah dikategorikan dalam 5 kategori yaitu sangat kurang, kurang, sedang, baik, sangat baik. Perhitungan yang telah dilakukan kemudian diringkas dalam tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang secara keseluruhan

No	Interval	Kategori	Fa	Fr
1.	< 225	Sangat Kurang	2	5.9%
2.	225 - 275	Kurang	11	32.4%
3.	275 - 325	Sedang	6	17.6%
4.	325 - 375	Baik	15	44.1%

5.	≥ 375	Sangat Baik	0	0.0%
Jumlah			34	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi di atas dapat dijelaskan bahwa keterampilan gerak dasar secara keseluruhan siswa SMP Negeri 3 Padang Panjang diperoleh bahwa 2 siswa (5,9%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori sangat kurang, 11 siswa (32,4%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori kurang, 6 siswa (17,6%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori sedang, 15 siswa (44,1%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori sangat baik.

PEMBAHASAN

Dalam Barrow Motor Ability Test terdapat 6 komponen tes di dalamnya yaitu standing board jump, softball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball-put, dan run 60 yard. Berdasarkan dari 6 komponen tes tersebut dihasilkan keterampilan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang,



Gambar 1 mempersiapkan lapangan tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari hasil tes yang diperoleh di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang masuk dalam kategori baik. Masing-masing siswa memiliki keterampilan gerak dasar yang berbeda-beda. Hal itu disebabkan oleh kesehariannya yang sudah tentu berbeda beda, ada yang sering melakukan latihan di rumah, mengikuti organisasi olahraga di luar

sekolah, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan Hasil penelitian yang di dapatkan diperoleh peneliti di lapangan menunjukkan bahwa keterampilan daya ledak otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang secara umum berada pada kategori baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keterampilan menghasilkan tenaga daya ledak yang cukup memadai untuk mendukung berbagai aktivitas gerak yang membutuhkan kombinasi kekuatan dan kecepatan.

Menurut (Thariqi Wiriawan, O., & Muhammad, 2023), power otot tungkai merupakan hasil perpaduan antara kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot yang menghasilkan gerakan eksplosif. Kekuatan tanpa kecepatan tidak akan menghasilkan power yang optimal Oleh karena itu, siswa yang berada pada kategori baik dapat diinterpretasikan telah memiliki kemampuan neuromuskular yang lebih efektif dalam menghasilkan gaya dorong saat melakukan lompatan. Penelitian ini sejalan dengan pendapat (Syahputra et al., 2025) yang menyatakan bahwa daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan melakukan gerakan eksplosif dalam olahraga permainan.



Gambar 2 pelaksanaan tes

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dalam konteks pembelajaran PJOK, kemampuan tersebut akan memudahkan siswa mengikuti berbagai materi praktik yang diberikan guru. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik juga memberikan keuntungan dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga.

Siswa yang memiliki keterampilan fisik yang memadai biasanya lebih cepat menguasai teknik dasar berbagai cabang olahraga dibandingkan siswa yang keterampilan fisiknya masih rendah. Hal ini terjadi karena kemampuan biomotorik yang baik menjadi fondasi dalam penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks. Apabila dikaitkan dengan teori perkembangan motorik Yang dikemukakan oleh (Maharani L, Marta A.i, Baktiar.s, 2026), siswa kelas VII berada pada fase transisi dari gerak dasar menuju gerak spesialisasi. Pada fase ini individu mulai mampu mengombinasikan berbagai pola gerak dasar menjadi keterampilan yang lebih kompleks dan terarah sesuai kebutuhan aktivitas olahraga tertentu. (Maharani L, Marta A.i, Baktiar.s, 2026), perkembangan kemampuan motorik pada masa remaja awal berlangsung cukup pesat karena didukung oleh pertumbuhan fisik, perkembangan sistem saraf, serta peningkatan koordinasi gerak.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh peneliti di lapangan tidak dapat dilepaskan dari kondisi nyata yang ditemukan selama observasi lapangan di SMP Negeri 3 Padang Panjang.

Pada bagian latar belakang penelitian dijelaskan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lokomotor seperti berlari dan melompat secara terkoordinasi. Selain itu, sebagian siswa terlihat kurang aktif saat mengikuti pembelajaran PJOK dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif rendah. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa jumlah siswa pada kategori kurang masih cukup tinggi, yaitu mencapai 41,2%. Rendahnya aktivitas fisik harian menyebabkan otot tungkai tidak memperoleh stimulus latihan yang cukup untuk berkembang secara optimal. Akibatnya,

keterampilan menghasilkan tenaga daya ledak menjadi lebih rendah dibandingkan siswa yang aktif bergerak. Menurut (Syahputra et al., 2025), pengalaman gerak dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin merupakan faktor penting yang memengaruhi perkembangan kemampuan motorik siswa.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ariyanto et al., 2020) yang menemukan bahwa kemampuan gerak fundamental siswa berkembang lebih baik pada kelompok yang aktif melakukan aktivitas fisik dan permainan tradisional dibandingkan siswa yang kurang aktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas gerak yang rutin memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kemampuan motorik, termasuk daya ledak otot tungkai. Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian (Ariyanto et al., 2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik tetap menjadi faktor utama dalam pengembangan kemampuan gerak siswa.

Hasil penelitian di SMP Negeri 3 Padang Panjang memperlihatkan kecenderungan yang sama, yaitu siswa yang berada pada kategori baik mampu menunjukkan performa gerak yang lebih optimal saat mengikuti tes standing broad jump. Kesesuaian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang berkontribusi langsung terhadap kualitas performa gerak siswa. Selain itu, (Syahputra et al., 2025) menemukan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan biomotorik siswa secara signifikan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa siswa yang aktif berolahraga cenderung memperoleh hasil tes yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa proses pembinaan keterampilan fisik di sekolah masih perlu ditingkatkan

Berdasarkan hasil observasi awal, pembelajaran praktik PJOK masih cenderung kurang variatif dan belum sepenuhnya memberikan stimulus latihan yang berorientasi pada pengembangan keterampilan biomotorik. Faktor motivasi juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan karena siswa yang kurang percaya diri cenderung tidak berpartisipasi secara optimal dalam aktivitas fisik. Rendahnya motivasi dapat menyebabkan siswa enggan mencoba aktivitas yang menantang sehingga kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fisiknya menjadi lebih terbatas. Maka kemungkinan besar proporsi siswa pada kategori baik dan sangat baik akan meningkat. Program latihan yang terencana juga dapat membantu mengurangi jumlah siswa yang masih berada pada kategori kurang.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa meskipun kemampuan daya ledak otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang telah berada pada kategori yang cukup baik, masih diperlukan upaya pembinaan yang lebih terstruktur, Berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan siswa agar perkembangan kemampuan fisik dapat mencapai tingkat yang lebih optimal di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian, analisis teori, penelitian terdahulu, serta kondisi lapangan, Dapat ditegaskan bahwa keterampilan daya ledak otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang secara umum berada pada kategori baik dengan persentase terbesar sebesar 44,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan menghasilkan tenaga daya ledak yang cukup baik untuk mendukung berbagai aktivitas

gerak dan olahraga. Namun demikian, tingginya persentase kategori kurang yang mencapai 41,2% . Dengan demikian, rumusan masalah pertama dapat dijawab bahwa keterampilan daya ledak otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang secara umum berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga di sekolah maupun di luar sekolah cenderung memperoleh hasil standing broad jump yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan kemampuan daya ledak otot tungkai. Selama proses pengambilan data, peneliti juga mengamati bahwa siswa yang terbiasa melakukan aktivitas olahraga terlihat lebih percaya diri saat melaksanakan tes. Mereka mampu melakukan gerakan dengan teknik yang lebih baik serta menunjukkan usaha yang maksimal dalam setiap percobaan lompatan. Sebaliknya, beberapa siswa yang memperoleh hasil rendah umumnya menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih sedikit.

Observasi lapangan juga menunjukkan adanya perbedaan pengalaman gerak antar siswa, yaitu antra sebagian siswa yang telah terbiasa mengikuti latihan olahraga secara rutin, dan beberapa lainnya Hanya memperoleh pengalaman aktivitas fisik melalui pembelajaran PJOK di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tinjauan keterampilan gerak dasar seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Panjang sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu di peroleh bahwa 2 siswa (5,9%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada

pada kategori sangat kurang, 11 siswa (32,4%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori kurang, 6 siswa (17,6%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori sedang, 15 siswa (44,1%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) mempunyai keterampilan gerak dasar berada pada kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F., Zahra, E. L., R., & Riski, D. M. (2025). *Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa*. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 01–06. <https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>
- Anggia, A., & Anggia, A. (2025). *The Importance of Physical Education in Elementary Schools for Child Development: A Literature Review*. *Journal Of Salutare*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.62872/cdqrdv35>
- Ardiana, P. A. (2024). *Analysis of physical activity to improve students basic movement skills physical literacy based primary school*. <https://doi.org/10.21009/gjik.151.02>
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–87. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Asnaldi Yelis, R., Zulman, Atradinal, Putri, L. P., A., & Bakhtiar, S. (2020). *The Differences of Ability in the Level of Development on Control Objects of Early Childhood Education Students in Pariaman City and Padang Panjang City*. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200805.028>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Desri Nuryadi, N., D., & Carsiwan, C. (2023). *Profil Gerak Dasar Manipulatif Melempar Siswa di Sekolah Menengah Pertama*. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6243>
- Firlana Alawiyah, T., A., & Saepuloh, A. (2025). *Basic Locomotor, Non- Locomotor, and Manipulative Movement Training to Support Children's Motor Development*. <https://doi.org/10.52188/psnpm.v5i1.1602>
- Maharani L, Marta A.i, Baktiar.s, S. R. (2026). *Profil Ketarampilan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 35 Padang Sarai*. (2026). 11(September).rofil Ketarampilan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 35 Padang Sarai. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(September).
- Syahputra, R., Afrian, H., Naldi, J., Putri, L. P., Bakhtiar, S., Padang, U. N., Indonesia, U. D., Muahmmadiyah, U., Barat, S., & Mulawarman, U. (2025). *Profil dan Perbandingan Profil FMS Berdasarkan Usia Siswi SD di Kota Padang*. 6, 59–68.
- Thariqi Wiriawan, O., Y., & Muhammad,

- M. (2023). *Increasing Leg Muscle Power and Leg Muscle Strength with Plyometric Exercise Variations. Competitor*.
<https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.47325>
- Abidin Muhamad, M., Haqiyah, A., D., & Gusriadi, A. R. (2020). *Agility and Balance on the Speed of Dribbling in Soccer*.
<https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200219.059>
- Aliriad, H. (2023). *Level Of Motor Educability In Floor Gymnastics Courses To Motion Skills*.
<https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2807>
- Ambia Zahara, Z., Ifwandi, I., F., & Rinaldy, A. (2023). *Hubungan power otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing*. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 64–75.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i2.2201>
- Andriansyah Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F., Zahra, E. L., R., & Riski, D. M. (2025). *Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa*. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 01–06.
<https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>
- Anggia, A., & Anggia, A. (2025). *The Importance of Physical Education in Elementary Schools for Child Development: A Literature Review*. *Journal Of Salutare*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.62872/cdqrdrv35>
- antoja Sailema, Á. A., Bones, S. B. A., E. A. C., & Mocha, E. G. Z. (2023). *Motor coordination in the combination of movements of speed races within the physical education class in initial education schoolchildren*. *Medwave*, 23(S1), eUTA204–eUTA204.
<https://doi.org/10.5867/medwave.2023.s1.uta204>
- Ardiana, P. A. (2024). *Analysis of physical activity to improve students basic movement skills physical literacy based primary school*.
<https://doi.org/10.21009/gjik.151.02>
- Asnaldi Yelis, R., Zulman, Atradinal, Putri, L. P., A., & Bakhtiar, S. (2020). *The Differences of Ability in the Level of Development on Control Objects of Early Childhood Education Students in Pariaman City and Padang Panjang City*.
<https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200805.028>
- Baan Murtono, T., Larasati, M. F., Purwanto, D., Sukrawan, N., A. B., & Kungku, C. (2024). *Biomotor Skills in Pencak Silat Extracurricular Students at SMP Negeri 5 Tanjung Selor*. *International Journal of Current Science Research and Review*.
<https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v7-i5-04>
- Bakhtiar Johor, Z., Oktarifaldi, O., S., & Putri, L. P. (2019). *Implementation of Learning and Fundamental Motor Skill Measurement of Early Childhood Motor Skill for PAUD Teachers in Padang Panjang City*. 1(1), 36–47.
<https://doi.org/10.24036/JHA.V1i1.2>
- Branca, G., & Branca, G. (2025). *Research*

- Design and Methodology. International Series in Advanced Management Studies*, 55–74.
https://doi.org/10.1007/978-3-032-10142-6_4
- Bungin, B. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya* (3rd ed.). Kencana.
- Candra Dinata, V. C., E. A., & Mundi, R. (2024). *Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor dengan Sirkuit Game pada Siswa Kelas II SD Negeri 8 Pakis Surabaya*. *Jurnal Yudistira*, 2(4), 485–492.
<https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i4.1298>
- Desri Nuryadi, N., D., & Carsiwan, C. (2023). *Profil Gerak Dasar Manipulatif Melempar Siswa di Sekolah Menengah Pertama*.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6243>
- Drs. Nurhasan. (2007). *TES DAN PENGUKURAN PENDIDIKAN OLAHRAGA*.
- Firlana Alawiyah, T., A., & Saepuloh, A. (2025). *Basic Locomotor, Non-Loomotor, and Manipulative Movement Training to Support Children's Motor Development*.
<https://doi.org/10.52188/psnpm.v5i1.1602>
- Kurniawan, R., & Rangkuti, Y. afriandy. (2020). *Hubungan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan pukulan fourhand tenis meja mahasiswa pko fik unimed*. *Journal Physical Health Recreation*.
<https://doi.org/10.55081/jphr.v1i1.247>
- Lengkana Saptani, E., Sudirjo, E., Rosalina, M., Hermawan, D., A. S., & Sugiarto, B. G. (2022). *Movement Coordination Learning Model: Basic Motoric Skill For Elementary Students*. *Juara*, 7(3), 683–691.
<https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2048>
- Pratama, T. (2023). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Jarak Pendek Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Indragiri*. *Edukasi/Edukasi*, 11(1), 1–10.
<https://doi.org/10.61672/judek.v11i1.2599>