

Karakteristik Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa di Sekolah Dasar Kartika 1-12 Kota Padang

Jumain¹, Syahrial Bakhtiar², Arischo Mardiansyah, Sepriadi, Risky Syahputra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
ljumainjumain538@gmail.com syal_fik@yahoo.com arischomardiansyahunp@gmail.com,
sepriadi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Koordinasi Gerak, Usia, Jenis Kelamin

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Kartika 1-12 Kota Padang berdasarkan (1) laki-laki usia 7-9 tahun (2) laki-laki usia 10-12 tahun (3) perempuan 7-9 tahun (4) perempuan 10-12 tahun. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan mengambil 25% dari populasi 125 siswa untuk menentukan sampel perkelas dan di ambil berdasarkan usia dan jenis kelamin. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 siswa. Instrument penelitian ini menggunakan instrumen KTK untuk mengukur koordinasi gerak siswa yang terdiri dari tes 1) *balance beam*, 2) *Moving Sideways*, 3) *Jumping Sideways*, dan 4) *Eye-hand Coordination*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Koordinasi Gerak Siswa di Sekolah Kartika 1-12 Kota Padang menunjukkan laki-laki usia 7-9 berada pada kategori sedang, laki-laki usia 10-12 berada pada kategori sedang, perempuan usia 7-9 berada pada kategori baik, dan perempuan usia 10-12 berada pada kategori kurang.

Keywords : **Coordination of students movement, Age, gender.**

Abstract : This research aims to determine the characteristics of the movement coordination ability of Kartika 1-12 School students in Padang City based on (1) males aged 7-9 years (2) males aged 10-12 years (3) females 7-9 years (4) female 10-12 years. This type of research is descriptive research. The sampling technique used stratified random sampling by taking 25% of the population of 125 students to determine the sample per class and taken based on age and gender. So the number of samples in this study were 32 students. This research instrument uses KTK instruments to measure student movement coordination which consists of 1) *balance beam*, 2) *Moving Sideways*, 3) *Jumping Sideways*, and 4) *Eyehand Coordination* tests. The data analysis technique used percentative descriptive analysis. Coordination of Student Movement at Kartika 1-12 School in Padang City shows that males aged 7-9 are in the moderate category, males aged 10-12 are in the moderate category, females aged 7-9 are in the good category, and females aged 10 -12 is in the less category.

PENDAHULUAN

Negara indonesia dengan potensi jumlah penduduk terbanyak ke-empat di dunia,

seharusnya memiliki prestasi dan daya saing yang tinggi dalam berbagai bidang, demikian juga hendaknya dalam bidang olahraga.

Terdapat banyak sekali nomor dan jenis pertandingan yang diperlombakan pada level internasional, Asian Games, Olimpiade, yang tidak terikat dengan keberadaan postur tubuh, tetapi kita terpaksa hanya berprestasi pada cabang tertentu saja pada berbagai even internasional tersebut Bakhtiar et al., (2020).

Sekolah adalah sebagai lingkungan kunci dimana tempat peserta didik untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimilikinya. Dalam hal ini anak-anak yang berbakat dapat di salurkan pada suatu pembinaan di berbagai cabang olahraga. Dimana keterampilan koordinasi motorik anak dapat berkembang dengan lebih baik dengan pengalaman gerak yang di dapat dari aktivitas dan keikutsertaan dalam kelas pendidikan jasmani maupun di waktu istirahat sekolah. Dalam dekade terakhir, Menurut Wazir et al., (2018) beberapa penelitian telah secara meyakinkan menunjukkan bahwa identifikasi karakteristik pada anak-anak dapat menjadi dasar yang kuat untuk mengidentifikasi subjek-subjek yang berpeluang untuk unggul di masa depan.

Dalam studi kesehatan yang meneliti anak usia 5-15 tahun menyebutkan faktor risiko utama yang menyebabkan obesitas adalah faktor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat ditambah dengan konsumsi serat (buah dan sayur) tidak mencukupi, **fisik yang tidak aktif**, dan merokok Sartika (2011). Dari pernyataan di tebalkan tersebut dapat diartikan bahwa salah satu faktor penyebab obesitas ialah perilaku seseorang yang cenderung diam (*sedentary behaviour*). Jika perilaku ini diterapkan dalam waktu yang lama bagi anak maka anak juga akan mengalami masalah dalam geraknya. Anak dengan kemampuan gerak yang buruk akan sangat susah melaksanakan tugasnya dalam hal ini aktivitas fisik. Dengan kurangnya

melakukan aktivitas fisik maka akan sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya. Salah satu dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik bagi anak ialah obesitas. Untuk itu obesitas merupakan aspek kesehatan yang sangat penting untuk selalu di evaluasi, karena obesitas pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan kemungkinan obesitas, kematian dini, dan kecacatan yang lebih tinggi di masa dewasa Mascherini et al., (2019). Sebagai upaya menekan angka obesitas, aktifitas olahraga perlu di perkenalkan bagi anak-anak. Maka perlu untuk meningkatkan kemampuan koordinasi gerak karena dengan koordinasi yang baik pula anak-anak mampu untuk menyelesaikan tugas sehari-hari serta melakukan aktifitas olahraga dengan baik.

Usia saat sekolah dasar sangatlah menentukan bagi anak-anak. Dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak anak sangat memegang peran penting agar terbentuk individu yang berkualitas di kemudian hari. Menurut Opstoel et al., (2015) partisipasi olahraga pada usia muda secara positif memberikan kontribusi pada perkembangan gerak anak karena keterlibatan dalam aktivitas fisik memberikan lebih banyak kesempatan untuk belajar dan melatih keterampilan motorik halus. Selain membahas tentang faktor usia, temuan tentang efek perbedaan jenis kelamin dalam gerak juga sangat menarik untuk di teliti karena keterampilan gerak berkaitan langsung dengan aktifitas fisik yang dalam hal ini peneliti mengasumsikan anak laki-laki memiliki tingkat aktifitas fisik lebih tinggi. Bakhtiar (2020) mengemukakan bahwa data empiris menunjukkan anak laki-laki mengungguli anak perempuan dalam keterampilan pengendalian objek. Sementara itu, tidak ada perbedaan jenis kelamin pada keterampilan lokomotor anak.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menyebutkan lokasi sekolah juga mempengaruhi terhadap kemampuan koordinasi gerak anak karena anak-anak banyak menghabiskan waktu dalam beraktifitas fisik di sekolah di bandingkan di rumah. Terutama dengan lokasi sekolah yang berada di daerah perkotaan. Kota padang sebagai daerah perkotaan mengakibatkan anak-anak tidak banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga di luar rumah di karenakan cuaca yang panas dan sarana dan prasarana olahraga yang tidak terlalu memadai sehingga sekolah sangat berperan penting guna meningkatkan potensi anak yang dalam hal ini berupa aktivitas olahraga. Salah satu sekolah yang berada di kota padang yang telah mengajarkan penjasorkes di dalam kurikulumnya ialah Sekolah Dasar Kartika1-12 Kota Padang. Namun, dalam pelaksanaan pembelajaran guru-guru memiliki metode dan model yang berbeda-beda dan tidak sedikit yang belum menerapkan secara dalam mengenai bagaimana mengajar dan melatih koordinasi gerak anak.

Di indonesia sendiri dengan sampel di Sumatra Barat, informasi mengenai koordinasi gerak dan hubungannya dengan aktivitas fisik pada semua anak terbilang langka, belum banyak di temui penelitian yang meneliti tentang koordinasi gerak berdasarkan usia, jenis kelamin dan lokasi sekolah dikalangan anak-anak guna mengeksplorasi arah hubungan antara koordinasi gerak dan partisipasi olahraga hingga menentukan keterbakatan dan membantu menekan angka obesitas anak. Maka oleh sebab itu di perlukannya sistem identifikasi bakat untuk mengungkap profil dari anak-anak dalam berbagai cabang olahraga yang potensial bagi mereka yang di hubungkan dengan koordinasi gerak, usia,

dan jenis kelamin guna meningkatkan minat untuk berolahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut, salah satu unsur yang sangat penting dalam beraktifitas dan olahraga yang perlu dimiliki adalah kemampuan koordinasi gerak. Namun kenyataannya pemahaman akan hal ini dalam mengajar dan melatih koordinasi gerak kurang di kuasai dengan baik oleh guru-guru penjas, orang tua serta pelatih usia dini hingga banyak di temui pada anak usia remaja yang tidak gemar berolahraga di sebabkan mereka tidak memiliki koordinasi gerak yang baik.

Dalam penelitian identifikasi bakat yang menggunakan tes antropometri, kemampuan fisik dan koordinasi gerak mampu memprediksi hasil tingkat kinerja untuk dua tahun kemudian dengan ***koordinasi gerak merupakan unsur utama dalam proses prediksi atlet di masa yang akan datang***. Melihat pentingnya kemampuan koordinasi gerak ini, maka peneliti akan melakukan suatu penelitian yang menjadikan variabel koordinasi gerak sebagai objek utama penelitian guna bertujuan untuk mengukur, mendiskripsikan dan melaporkan karakteristik kemampuan koordinasi gerak siswa sekolah dasar dengan berdasarkan usia 7-9 dan 10-12 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan lokasi sekolah yang berada di perkotaan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Untuk itu penelitian ini merupakan sebuah proses yang digunakan untuk mengetahui dan mendiskripsikan kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Kartika 1-12 di Kecamatan Padang Selatan Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Kartika 1-12 yang berjumlah 125 orang. Menurut Sugiyono

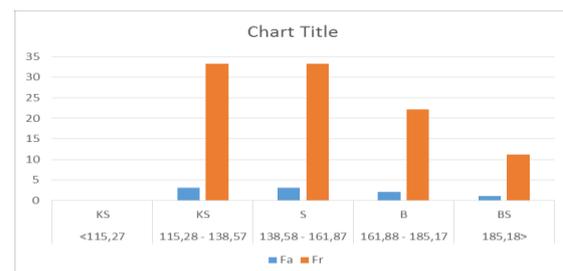
(2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, metode penarikan sampel ini dilakukan dengan prosedur penarikan berstrata yang dalam hal ini subsampel-subsampel acak sederhana di tarik dari setiap strata yang kurang lebih sama dalam beberapa karakteristik, Sudaryono (2018). peneliti menggunakan metode penarikan sampel strata proporsional yang berarti jumlah sampel yang diambil meliputi setiap strata didalam populasi. Adapun cara pengambilan sampel random yang telah peneliti sebutkan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 25% subjek dari keseluruhan 125 siswa yaitu berjumlah 32 siswa. Penelitian ini menggunakan tes *Körperkoordinationstest Für Kinder* (KTK) (tes koordinasi tubuh untuk anak – anak ,di sebut KTK yang di terbitkan oleh Kiphard & Schilling (1974)) berupa empat tes yaitu *Balance beam*, *Moving sideways*, *Jumping sideways* dan *Eye-hand coordination* yang berfokus untuk melihat kemampuan koordinasi gerak. Menurut Sugiyono (2013) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai mana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

HASIL

1. Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Siswa Laki-laki Usia 7-9 Tahun

Hasil penelitian dapat dijelaskan dari 9 orang siswa putra dengan rentang usia 7-9 tahun yang diteliti, 1 orang (11,11%) yang memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai > 185,18, berada pada kategori baik sekali. 2 orang

(22,22%) memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai 161,88 – 185,17, berada pada kategori baik. 3 orang (33,33%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai 138,58 – 161,89, berada pada kategori sedang. 3 orang (33,33%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai 115,28 – 138,58, berada pada kategori kurang, dan 0 orang (0,00%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai <115,27, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil koordinasi gerak siswa putra dengan rentang usia 7-9 tahun memiliki rata-rata 150,22, dapat disimpulkan koordinasi gerak berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya grafik variabel kemampuan koordinasi gerak siswa laki-laki usia 7-9 tahun di SD Kartika 1-12 Kota Padang, dapat dilihat pada gambar berikut.



Grafik Hasil Data Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Laki-laki Usia 7-9 Tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12

2. Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Laki-laki 10-12 Tahun

Kemudian hasil penelitian pada siswa dengan rentang usia 10-12 tahun dapat dijelaskan bahwa dari 8 orang siswa putra dengan rentang usia 7-9 tahun yang diteliti, 1 orang (12,50%) yang memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai > 187,89, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (12,50%) memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai 173,97 – 187,88, berada pada kategori baik. 3 orang (37,50%) memiliki hasil koordinasi

gerak pada rentang nilai (160,05 - 173,96), berada pada kategori sedang. 3 orang (37,50%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai (146,13 - 160,05), berada pada kategori kurang, dan 0 orang (0,00%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai <146,12, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil koordinasi gerak siswa putra dengan rentang usia 10-12 memiliki rata-rata 167, dapat disimpulkan koordinasi gerak berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya grafik variabel kemampuan koordinasi gerak siswa laki-laki usia 10-12 tahun di SD Kartika 1-12 Kota Padang pada gambar berikut.

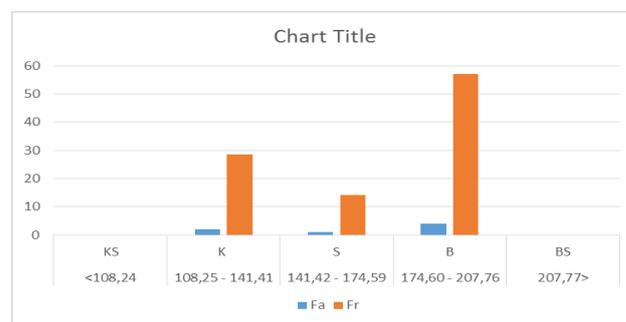


Grafik Hasil Data Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Laki-laki 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12

3. Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Perempuan 7-9 Tahun

Sementara itu, dari hasil analisis data siswa putri dengan rentang usia 7-9 tahun menunjukkan dari 7 orang siswa putri yang diteliti, 0 orang (0,00%) memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai >207,77, berada pada kategori baik sekali. 4 orang (57,14%) memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai 174,60 - 207,76, berada pada kategori baik. 1 orang (14,29%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai 141,42 - 174,59, berada pada kategori sedang. 2 orang (28,57%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai 108,25 - 141,41, berada

pada kategori kurang, dan 0 orang (00,00%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai <108,24, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil koordinasi gerak siswa putri rentang usia 7-9 tahun memiliki rata-rata 158, dapat disimpulkan koordinasi gerak Siswa putri berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya grafik variabel kemampuan koordinasi gerak siswa 7-9 tahun di SD Kartika 1-12 Kota Padang, dapat dilihat pada gambar berikut.

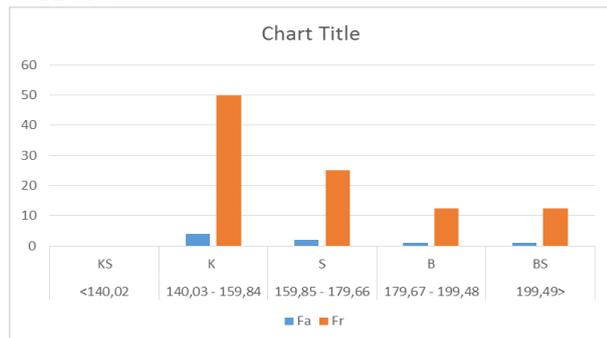


Grafik Hasil Data Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Perempuan 7-9 Tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12.

4. Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Perempuan 10-12 Tahun

Selanjutnya di siswa putri dengan rentang usia 10-12 tahun menunjukkan bahwa dari 8 orang siswa putri yang diteliti, 1 orang (12,50%) memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai >199,49, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (12,50%) memiliki koordinasi gerak pada rentang nilai 179,67 - 199,48, berada pada kategori baik. 2 orang (25,00%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai 159,85 - 179,66, berada pada kategori sedang. 4 orang (50,00%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai 140,03 - 159,84, berada pada kategori kurang, dan 0 orang (00,00%) memiliki hasil koordinasi gerak pada rentang nilai <140,02, berada pada kategori kurang sekali. Dari

hasil analisis didapatkan hasil koordinasi gerak siswa putri rentang usia 10-12 tahun memiliki rata-rata 169,75, dapat disimpulkan koordinasi gerak Siswa putri berada pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya grafik variabel kemampuan koordinasi gerak siswa perempuan usia 10-12 tahun di SD Kartika 1-12 Kota Padang, dapat dilihat pada gambar berikut.



Grafik Hasil Data Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Perempuan 10-12 Tahun di SD Kartika 1-12 Kota Padang

PEMBAHASAN

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

kemampuan koordinasi mencerminkan kemampuan individu dalam menampilkan gerak dengan berbagai tingkat kesulitan secara cepat, dengan ketepatan yang tinggi dan efisien dalam memecahkan permasalahan tugas motorik yang diinginkan.

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

Namun dari hasil penelitian diatas, secara keseluruhan koordinasi gerak siswa masih belum maksimal dan harus lebih ditingkatkan lagi. Studi ini menunjukkan bahwa anak-anak Sekolah Dasar Kartika 1-12 kota padang berisiko lebih besar menjadi kurang aktif secara fisik, yang pada dikhawatirkan akan mempengaruhi status kesehatan mereka karena memiliki koordinasi gerak yang relatif kurang. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi dalam pengembangan koordinasi gerak dengan mengajarkan dan melatih lebih banyak keterampilan dan partisipasi yang tinggi dalam berbagai kegiatan. Dalam hal ini guru harus bisa memodifikasi pembelajaran menjadi bentuk permainan yang bisa memicu terjadinya peningkatan kemampuan koordinasi gerak siswa. Karena dengan modifikasi permainan yang tepat dan menarik bagi anak-anak akan memotivasi anak untuk lebih antusias dalam melakukan aktivitas fisik yang akan meningkatkan kemampuan gerak siswa dan koordinasi

gerak menjadi lebih baik lagi di kemudian hari.

SIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, temuan penelitian ini menemukan bahwa anak-anak di SD kartika 1-12 Kota Padang menunjukkan aktivitas fisik dan tingkat koordinasi gerak yang berada pada kategori sedang serta koordinasi gerak dan tingkat aktivitas fisik menurut usia dan jenis kelamin masih terdapat perbedaan yang signifikan. maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni :

- 1) Koordinasi gerak siswa laki-laki usia 7-9 tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12 Kota Padang berada pada kategori sedang.
- 2) Koordinasi gerak siswa laki-laki usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12 Kota Padang berada pada kategori sedang.
- 3) Koordinasi gerak siswa perempuan usia 7-9 tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12 Kota Padang berada pada kategori baik.
- 4) Koordinasi gerak siswa perempuan usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Kartika 1-12 Kota Padang berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaswati, S. (2016). *PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KOORDINASI GERAK TERHADAP HASIL BELAJAR PERMAINAN BOLA BASKET*. 5(2), 111–119.
- Bakhtiar, S., & Famelia, R. (2020). Indonesian and American Children: Object Control Skills Comparison. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5), 756–761.
<https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i5/pr201744>
- Bakhtiar, S., Syahputra, R., Mardiansyah, A., Hendrayana, A. A., & Pion, J. (2020).

Sistem Identifikasi Bakat dalam Olahraga. In *Wineka Media* (Pertama). Wineka Media.

- Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974). *Körperkoordinationstest für Kinder : KTK*.
- Mario, F., Sari, Y. P., & Olahraga, P. (2022). *MELALUI PERMAINAN ENKGLEK PADA ANAK USIA 6-10 TAHUN DI DUSUN MESUJI*. 2(1), 1–8.
- Mascherini, G., Petri, C., Ermini, E., Bini, V., Cal, P., Galanti, G., & Modesti, P. A. (2019). *Overweight in Young Athletes : New Predictive Model of Overfat Condition*.
- Opstoel, K., Pion, J., Elferink-gemser, M., & Hartman, E. (2015). Anthropometric Characteristics , Physical Fitness and Motor Coordination of 9 to 11 Year Old Children Participating in a Wide Range of Sports. *PLOS ONE*, 1–16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126282>
- Sartika, R. A. D. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *MAKARA, KESEHATAN*, 15(4), 37–43.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Wazir, M. R. W. N., Mostaert, M., Pion, J., & Lenoir, M. (2018). Anthropometry, physical performance, and motor coordination of medallist and non-medallist young fencers. *Archives of Budo*, 14, 33–40.