Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Blimbing Kota Malang

Kartikasari Dewi Iradnus*, Siti Nurrochmah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: kartikasari18081999@gmail.com

Paper received: 24-5-2021; revised: 14-6-2021; accepted: 21-6-2021

Abstract

The purpose of this study was to examine the basic movement skills of athletic kids in elementary school students in Blimbing, Malang City. The research used the observation method and the research subjects were 60 students. The results showed the mode hurdle test on good criteria, jumping mode test on bad criteria, mode throwing test on bad criteria, mode combination running test on good criteria. The conclusion was that the kids' basic athletic ability in the type of Kanga's escape test was in good category, frog jumping was not good, turbo throwing was not good, and formula 1 was good.

Keywords: ability; basic motion; kids athletics

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji kemampuan gerak dasar *kids atletik* pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Blimbing Kota Malang. Penelitian menggunakan metode observasi dan subjek penelitian berjumlah 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan tes lari rintangan modus pada kriteria baik, tes loncat modus pada kriteria tidak baik, tes lempar modus pada kriteria tidak baik, tes lari kombinasi modus pada kriteria baik. Simpulan bahwa kemampuan gerak dasar *kids atletik* jenis tes *kanga's escape* kategori baik, loncat katak kategori tidak baik, lempar turbo kategori tidak baik, dan formula 1 kategori baik.

Kata kunci: kemampuan; gerak dasar; *kids atletik*

1. Pendahuluan

Olahraga didalam kehidupan masyarakat pada saat ini terdapat kecenderungan bahwa olahraga bukan sebagai aktivitas untuk mengisi waktu luang saja, melainkan olahraga merupakan kebutuhan manusia yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Saat ini olahraga sangat digemari semua orang terutama anak-anak. Berbagai bentuk macam olahraga yang berkembang saat ini, merupakan suatu cerminan bahwa olahraga sangatlah penting untuk manusia. Khairuddin (2017) olahraga adalah bentuk aktivitas yang terstruktur dan terencana dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Adapun macam aktivitas fisik yang termasuk dalam kegiatan olahraga adalah aktivitas olahraga renang, sepak bola, senam, bola basket, bola voli, tenis lapangan, bulu tangkis, tenis meja, atletik dan lain-lain. Diantara jenis olahraga tersebut olahraga atletik dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga atau disebut dengan *mother of sport*. Alasan dengan disebutnya ibu dari cabang olahraga adalah karena didalamnya terdapat kegiatan fisik yang meliputi lari, jalan, lompat, lempar.

Menurut UU no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 menyatakan bahwa setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antar satuan

pendidikan yang setingkat. Kejuaraan olahraga antar satuan pendidikan dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional. Sehubungan dengan penyelenggaraan kejuaraan olahraga di lingkungan pendidikan, Pemerintah melalui Kemenpora telah menyelenggarakan Pekan Olahraga Pemuda yang dilaksanakan setiap empat tahun sekali, Pekan Olahraga Pelajar Nasional dan Pekan Olahraga Mahasiswa yang diadakan setiap dua tahun sekali. Disamping melalui kantor Kemenpora, Pemerintah melalui Kemendiknas sejak tahun 2010 telah menyelenggarakan kejuaraan khusus pelajar antar jenjang satuan pendidikan, bernama Olimpiade Olahraga Siswa Nasional yang meliputi O2SN tingkat SMA atau sederajat, O2SN khusus pelajar SLTP dan O2SN khusus lingkungan pelajar dari jenjang SD di lingkungan Kemendikbud.

Diantara O2SN dari berbagai jenjang pendidikan, penulis tertarik untuk mengkaji pesta olahraga untuk lingkungan pelajar SD yang berupa O2SN jenjang SD. Memilih SD karena berada di taraf usia dini sehingga memungkinkan untuk ditingkatkan perkembangannya. Awal penyelenggaraan O2SN tingkat SD pada tahun 2008 dan diadakan setiap tahun. Dalam cabang olahraga atletik dalam kegiatan O2SN tahun 2019 berubah menjadi KOSN. Sejak dari awal diadakannya O2SN tingkat SD tidak menggunakan nomor-nomor dalam atletik tetapi menggunakan nomor-nomor yang dikhususkan untuk anak-anak yaitu *Kids Atletik*.

Oleh karena itu penyelenggaraan kegiatan KOSN dilaksanakan setiap tahun sebelum terjadinya Covid-19, Kemendikbud Kota Malang menyelenggarakan kegiatan O2SN pada Selasa 18 Februari 2020 antar kecamatan di wilayah Kota Malang. Dalam rangka mengikuti program kegiatan yang direncanakan oleh Kemendikbud Kota Malang, tiap-tiap Sekolah Dasar di lingkungan Kecamatan Blimbing telah berencana mengadakan seleksi untuk mengikuti KOSN Kota Malang. Untuk menghadapi kegiatan tersebut SD di Kecamatan Blimbing mempunyai program untuk mengadakan seleksi pada berbagai cabang olahraga terutama cabang olahraga atletik yaitu *Kids Atletik*.

Penulis tertarik dengan ide/rencana dari para guru PJOK di lingkungan Kecamatan Blimbing yaitu dengan mengadakan seleksi untuk menghadapi perlombaan KOSN. Oleh karena SD di Kecamatan Blimbing belum pernah mengadakan seleksi untuk mengetahui kemampuan siswa yang akan mengikuti lomba KOSN cabang atletik yaitu *Kids Atletik*, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang kemampuan gerak dasar *Kids Atletik* melalui tes dan pengukuran dalam KOSN.

2. Metode

Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dengan jenis penelitian deskriptif. Instrumen penelitian menggunakan instrumen tes dan non tes. Tes yang digunakan berupa tes kemampuan gerak dasar *Kids atletik* yang mencakup tes (a) *kanga's escape* (b) loncat katak (c) lempar turbo (modifikasi lembing) dan (d) tes lari kombinasi beberapa unsur yaitu lari tanpa rintangan, dengan rintangan dan senam roll depan (formula 1). Sedangkan instrumen non-tes berupa observasi yang digunakan untuk mengamati pelaksanaan tiap-tiap butir tes dan mencatat segera mungkin hasil tes yang diperoleh setiap siswa. Analisis data yang digunakan berupa statistika deskriptif kuantitatif berupa (a) *tendensi sentral* meliputi jenis ukuran frekuensi relatif, *mean*, modus, median, (b) variabilitas meliputi varian sampel, *standar deviasi* sampel, dan koefisien variasi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan hasil tes pada kelompok siswa putra tersebut pada tes lari rintangan bentuk tes *Kanga's Escape* siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 15,99 detik berjumlah 2 orang ($f = 2$). Tes loncat bentuk tes loncat katak siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 4,91 meter berjumlah 2 orang ($f = 2$). Tes lempar bentuk tes lempar Turbo siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 8,91 meter berjumlah 2 orang ($f = 2$). Tes lari kombinasi bentuk tes formula 1 siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 24,07 detik berjumlah 3 orang ($f = 3$).

Hasil tes pada kelompok siswa putri tersebut pada tes lari rintangan bentuk tes *Kanga's Escape* siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 17,84 detik berjumlah 3 orang ($f = 3$). Tes loncat bentuk tes loncat katak siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 4,64 meter berjumlah 2 orang ($f = 2$). Tes lempar bentuk tes lempar turbo siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 7,18 meter berjumlah 2 orang ($f = 2$). Tes lari kombinasi bentuk tes formula 1 siswa yang banyak memperoleh skor hasil tes 24,99 detik berjumlah 4 orang ($f = 4$).

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dari tes kemampuan gerak dasar *Kids Atletik* siswa sekolah dasar di Kecamatan Blimbing Kota Malang diperoleh hasil analisis data sebagai berikut, pada komponen lari rintangan yang diperoleh dari tes lari *kanga's escape* yang berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 putra dan 30 putri. Data yang telah dikonversi ke dalam tabel norma kriteria tes pada peserta tes keseluruhan, jumlah 37 orang (61,67%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria baik, jumlah 15 orang (25,00%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, jumlah 8 orang (13,33%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria tidak baik. Pada komponen lari rintangan yang diperoleh dari tes *kanga's escape* dominan berada pada kriteria baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Meirawati & Nurrochmah (2020) tentang kemampuan kecepatan gerak dan daya ledak otot siswa PPLP Jatim di Kediri cabang olahraga atletik, kesimpulan hasil penelitian bahwa kemampuan kecepatan gerak dominan pada kriteria baik, hal tersebut wajar karena siswa PPLP secara rutin melakukan latihan yang terprogram, sistematis, berkelanjutan, dan pada saat latihan lebih difokuskan pada kondisi fisik.

Pada komponen loncat data yang diperoleh dari tes loncat katak berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 putra dan 30 putri, jumlah 9 orang (15%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria baik, jumlah 12 orang (20%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, jumlah 39 orang (65%) berada pada kriteria tidak baik. Berarti pada komponen loncat yang diperoleh dari tes loncat katak dominan berada pada kriteria tidak baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Meirawati & Nurrochmah (2020) kesimpulan dari hasil penelitian dilaporkan bahwa daya ledak otot tungkai dominan berada pada kriteria baik sekali. Sedangkan pada hasil penelitian tes loncat katak dominan berada pada kategori tidak baik, hal itu dikarenakan pada tes tersebut perlu meningkatkan kondisi fisik unsur daya ledak otot tungkai dengan cara melakukan latihan secara rutin sebelum mengikuti lomba. Untuk meningkatkan kemampuan fisik, bentuk latihan yang dilakukan (Septiria, 2020) melakukan

lompat secara vertikal (lompat tali) dan secara horizontal (*ladder drill*) yang melibatkan otot-otot rangka.

Komponen lempar data yang diperoleh dari tes lempar turbo berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 putra dan 30 putri, jumlah 7 orang (11,67%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria baik, jumlah 5 orang (8,33%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, jumlah 48 orang (80%) berada pada kriteria tidak baik. Berarti pada komponen loncat yang diperoleh dari tes lempar turbo dominan berada pada kriteria tidak baik.

Erlina (2016) melakukan penelitian tentang modifikasi piring plastik untuk meningkatkan kemampuan lempar, kesimpulan hasil penelitian dilaporkan bahwa pada media piring plastik dapat meningkatkan hasil belajar lempar cakram pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Bongkang. Berarti pada pembelajaran lempar cakram dengan media piring plastik perlu dilakukan oleh peserta didik karena dapat menyenangkan dan antusias untuk mengikuti pembelajaran lebih tinggi.

Komponen lari kombinasi data yang diperoleh dari tes formula 1 berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 putra dan 30 putri, jumlah 42 orang (70%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria baik, jumlah 6 orang (10%) dari 60 orang hasil tes berada pada kriteria cukup, jumlah 12 orang (20%) berada pada kriteria tidak baik. Berarti pada komponen lari kombinasi yang diperoleh dari tes formula 1 dominan berada pada kriteria baik.

Hindriani (2018) melakukan penelitian tentang kemampuan gerak dasar *kids atletik* pada siswa SD di Kota Bengkulu, kesimpulan hasil penelitian bahwa seluruh SD di Kota Bengkulu berkategori “sangat kurang” atau sebesar 44,9%. Hal tersebut dikarenakan belum ada di dalam kurikulum sehingga guru mengenal dalam tes tersebut. Berdasarkan data yang telah dikonversi ke dalam tabel norma kriteria tes pada peserta tes keseluruhan, pada komponen lari rintangan yang diperoleh dari tes *kanga's escape* dominan berada pada kriteria baik jumlah 37 orang (61,67%), dan pada komponen lari kombinasi yang diperoleh dari tes formula 1 dominan berada pada kriteria baik jumlah 42 orang (70,00%). Kriteria baik tersebut berdasarkan pada norma kriteria tes yang telah dibuat oleh peneliti berdasarkan data dari hasil tes pada siswa SD di Kecamatan Blimbing Kota Malang yang berjumlah 60 orang.

Terkait dengan keterampilan gerak dasar pada siswa SD, Mashudi & Nurrochmah (2020) kesimpulan hasil penelitian dilaporkan bahwa siswa mampu melakukan gerak dasar lokomotor menggunakan tes lari 30 meter, gerak loncat jauh tanpa awalan, kemampuan gerak manipulatif menggunakan tes lempar tangkap, kemampuan lempar bola ke gawang menggunakan sasaran berada. Berarti siswa secara umum telah memperoleh pengalaman belajar termasuk pengalaman melakukan keterampilan gerak dasar seperti lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulatif.

Sedangkan hasil tes lainnya yaitu tes loncat katak, dan lempar Turbo berada pada kriteria tidak baik (norma kriteria dibuat mengacu data hasil tes siswa SD di Lingkungan Kecamatan Blimbing). Penyebab perolehan capaian hasil analisis data yang dominan berada pada kriteria tidak baik adalah pada tes tersebut guru tidak pernah memberikan atau mengukur kondisi gerak dasar *Kids Atletik* pada siswa-siswa yang akan diikutsertakan pada lomba O.S.N jenjang SD Khusus di wilayah Kota Malang, sehingga siswa kurang mampu melakukan tes gerak dasar *Kids Atletik* dengan optimal disamping siswa tidak mencoba tes atau melakukan latihan terlebih dahulu saat akan dilakukan tes. Dengan melakukan latihan-latihan

atau mencoba-coba berarti siswa memiliki kesiapan untuk melakukan gerak tes loncat katak dan lempar Turbo.

Hidayat (2014) latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih dan dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari menambah jumlah beban latihannya. Emral (2017) latihan adalah aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan dalam berolahraga yang menggunakan berbagai macam peralatan sesuai dengan cabang olahraga dan berisi materi praktik. Seiring dengan aturan pemerintah dari Kemendikbud tentang kegiatan ekstrakurikuler tahun 2014, sekolah-sekolah diwajibkan mengadakan atau menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler (Kemendikbud, 2014).

Berdasarkan hasil analisis data dari kemampuan gerak dasar *kids atletik* bahwa setelah data di konversi kedalam norma tes berdasar data dari siswa SD di Kecamatan Blimbing Kota Malang dapat dikemukakan hasil tes *kanga's escape* dan formula 1 dominan cenderung berada pada kriteria baik, sedangkan hasil tes loncat katak dan lempar turbo cenderung berada pada kriteria tidak baik. Dengan hasil pada kriteria tidak baik berarti pelaksanaan latihan sebaiknya lebih terprogram dan di intensifkan lagi. Agar latihan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan oleh siswa dan pelatih, peneliti memberikan saran agar pada saat kegiatan ekstrakurikuler khususnya pada olahraga atletik lebih ditingkatkan kondisi fisik unsur kelincahan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot, kelentukan dan kelentukan pada siswa.

Prihatin (2014) Tujuan dan fungsi diadakan pengukuran tes kemampuan gerak dasar *kids atletik* adalah untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menampilkan kinerja sebagaimana yang diharapkan. Hal tersebut bertujuan untuk mengambil keputusan yang penting dalam melakukan bimbingan apa perlu diberi les, latihan, penyuluhan diikutkan dalam perlombaan, diluluskan dan diberi beasiswa.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data disimpulkan bahwa: (1) Pada komponen lari rintangan pada tes *kanga's escape* dominan pada kriteria baik, (2) Pada komponen loncat pada tes loncat katak dominan pada kriteria tidak baik, (3) Pada komponen lempar pada tes lempar turbo dominan pada kriteria tidak baik, (4) Pada komponen lari kombinasi pada tes formula 1 dominan pada kriteria baik.

Daftar Rujukan

- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana
- Erlina. (2016). Modifikasi Piring Plastik Meningkatkan Kemampuan Lempar Pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Bongkang. *Jurnal Multilateral*, 15(2), 160-171.
- Hidayat. (2015). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu
- Hindriani. (2018). Analisis Kemampuan Kids Atletik Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(3), 23-31.
- Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Meirawati. (2020). Kemampuan Kecepatan Gerak dan Daya Ledak Otot Siswa PPLP Jatim Di Kediri Cabang Olahraga Atletik. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler
- Prihatin, E. (2011). *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta
- Septiria. (2020). Pengaruh Latihan Model Lompat Tali Berpasangan Dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kids Athletic. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 168-182.