Survei Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Merinda Degita Sari*, Siti Nurrochmah

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

*Penulis korespondensi, Surel: merindadegitasari@gmail.com

Paper received: 17-6-2021; revised: 1-7-2021; accepted: 8-7-2021

Abstract

Basic motion skills (locomotor, non locomotor, and manipulative) that have been taught at the elementary school level as the basis for performing more complex motion skills (sports branches) at the junior high school level. However, based on preliminary observations on grade VII students at SMP UM Malang, many students have difficulty doing practice on basic technical skills for running, jumping and jumping during physical education learning and the results of interviews with PJOK teachers obtained information that the teacher had never held a test basic motion skills (locomotor, non locomotor and manipulative motion). The purpose of this research is to obtain and study the ability of students' basic movement skills. This study uses a quantitative descriptive form design with survey methods. The instrument used in the form of tests of basic movement skills and non-forms of observation tests. The collected data were analyzed using quantitative descriptive statistical techniques. The results of the analysis of basic motion skills test data (1) locomotor is included in the good enough category, (2) non locomotor is included in the good enough category, and (3) manipulative is included in the good enough category. The conclusion of the research result is that basic movement skills (locomotor, non locomotor, and manipulative) in class VII students at SMP Laboratorium UM Malang city are categorized as good enough.

Keywords: fundamental movement skills; locomotor; nonlocomotor; manipulative

Abstrak

Keterampilan gerak dasar (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif) yang sudah diajarkan pada jenjang pendidikan sekolah dasar (SD) sebagai dasar untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih kompleks (cabang olahraga) pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Namun berdasarkan observasi awal pada siswa kelas VII di SMP laboratorium UM Kota Malang menunjukkan banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan praktik tentang materi keterampilan teknik dasar lari, loncat dan lompat pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dan hasil wawancara dengan guru PJOK didapatkan informasi bahwa guru belum pernah mengadakan tes keterampilan gerak dasar (gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif). Tujuan penelitian ini memperoleh dan mengkaji kemampuan keterampilan gerak dasar siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan bentuk deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan berupa tes bentuk keterampilan gerak dasar dan non-tes bentuk observasi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistika deskriptif kuantitatif. Hasil analisis data tes keterampilan gerak dasar (1) lokomotor termasuk dalam kategori cukup baik, (2) nonlokomotor termasuk dalam kategori cukup baik, dan (3) manipulatif termasuk kategori cukup baik. Simpulan hasil penelitian yaitu keterampilan gerak dasar (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif) pada siswa kelas VII di SMP Laboratorium UM tergolong dalam kategori cukup baik.

Kata kunci: keterampilan gerak dasar; lokomotor; nonlokomotor; manipulative

1. Pendahuluan

Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan suatu keterampilan teknik dalam melakukan berolahraga dan beraktivitas fisik seumur hidup (Bakhtiar, 2015). Berarti gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan

mengembangkan dalam melakukan suatu aktivitas olahraga atau fisik yang lebih kompleks pada kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak dasar memiliki peranan yang penting dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terutama pada cabang olahraga yang menuntut tubuh untuk berpindah tempat. Terkait dengan peranan tersebut, berarti dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi keterampilan gerak dasar penting diperhatikan dalam kegiatan pembelajaran (Hanief, 2015).

Keterampilan gerak dasar (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif) yang sudah diajarkan pada jenjang pendidikan sekolah dasar (SD) sebagai dasar untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih kompleks (cabang olahraga) pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Hal itu diperkuat dengan hasil yang menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan bermain *small-sides handball games* (Fadilah & Wibowo, 2018). Keterampilan gerak dasar memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar (Sepriadi, 2017). Namun pada kenyataannya yang terjadi pada keterampilan gerak dasar yang dimiliki siswa SMP tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal itu sejalan dengan hasil yang menunjukkan keterampilan gerak pada siswa putra kelas VII tingkat SLTP di kecamatan Pucanglaban dengan hasil yang menunjukan bahwa siswa putra kelas VIII tingkat SLTP di kecamatan Pucanglaban memiliki keterampilan gerak (*motor ability*) berkategori kurang sebesar 92,2% (Buchur, 2018).

Untuk mendukung ketersediaan informasi, peneliti melakukan observasi berupa pengamatan awal di lapangan dan wawancara kepada guru PJOK kelas VII di SMP Laboratorium UM Kota Malang. Hasil observasi (pengamatan) menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan praktik tentang materi keterampilan teknik dasar lari, loncat dan lompat pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan hasil wawancara memberikan informasi bahwa di SMP Laboratorium UM Kota Malang belum pernah diadakan tes tentang keterampilan gerak dasar pada siswa kelas VII. Jadi kesimpulannya keterampilan gerak dasar pada siswa masih kurang, oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan untuk dapat menunjang keterampilan gerak siswa sehingga siswa dapat melakukan keterampilan gerak yang baik dan benar. Sedangkan untuk guru dapat merencanakan perangkat pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berhubungan dengan permasalahan tersebut, penelitian tentang masalah “Survei Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif Siswa Kelas III SD 1 Patokpici Kecamatan Wajak Kabupaten Malang” memberikan hasil penelitian tingkat keterampilan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor termasuk dalam kriteria baik sedangkan gerak dasar manipulatif pada kriteria sedang (Sidharta, 2017). Sedangkan penelitian tentang “Survei Kemampuan Gerak Lokomotor Pada Siswa Kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar” dengan hasil bahwa kemampuan gerak lokomotor pada siswa kelompok putra lari 50 meter dengan rata-rata hitung 7,19, loncat jauh tanpa awalan rata-rata hitung 183,79 dan lari *zig-zag* rata-rata hitung 12,1 dari 27 siswa putra, sedangkan kelompok putri lari 50 meter dengan rata-rata hitung 9,63, loncat jauh tanpa awalan rata-rata hitung 153,39 dan lari *zig-zag* rata-rata hitung 14,10 dari 27 siswa putri, jadi hasil kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar termasuk dalam kategori standar (Arif, 2017). Untuk mengetahui perkembangan gerak dasar siswa maka perlu dilakukan kajian berupa penelitian terkait gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam bentuk tes melalui penelitian terhadap keterampilan gerak dasar.

Berdasarkan penelitian terdahulu serta hasil observasi yang telah dilakukan, maka perlu diadakan tes atau pengukuran tentang keterampilan gerak dasar (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif) agar hasil tes pengukuran tersebut dapat digunakan oleh guru PJOK untuk menyusun rancangan pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Survei Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Kelas VII Di SMP Laboratorium UM Kota Malang”

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh dan mengkaji informasi tentang kemampuan keterampilan gerak dasar pada kelompok siswa putra dan kelompok putri kelas VII di SMP Laboratorium UM Kota Malang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian bentuk deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 251 siswa kelas VII (A-I) di SMP Laboratorium UM Kota Malang, sedangkan sampel dalam penelitian berjumlah 120 siswa dari kelas D, E, F dan H, teknik sampel yang digunakan yaitu *Purposive Proportional Random Sampling* dengan porsi 50%. Teknik *Proportional Sampling* yaitu menggunakan porsi 50% dari 4 kelas berjumlah 60 siswa sedangkan *Purposive Sampling* yaitu ditujukan kepada siswa kelas VII D dan VII H berjumlah 60 siswa (24 siswa putra dan 36 siswa putri). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen tes bentuk keterampilan gerak dasar dan non tes bentuk observasi. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan teknik pengukuran bentuk tes fisik yaitu keterampilan gerak dasar berupa beberapa macam tes gerak dasar, meliputi tes lokomotor (lari *zig-zag*, *shuttle run*, *side jump*, *side hop jump gawang* dan loncat jauh tanpa awalan,) tes non lokomotor (*sit up*, *back up* dan *kayang*) dan tes manipulatif (melempar bola basket tanpa awalan dan *dribble* bola basket *zig-zag*). Sedangkan teknik pengukuran bentuk non tes berupa observasi (pengamatan) digunakan untuk mengamati gerakan siswa saat melakukan tes keterampilan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistika deskriptif kuantitatif bentuk *tendensi central* meliputi *mean*, *median* dan *modus & variabilitas* meliputi variansi sampel, *standar deviasi* sampel dan koefisien variansi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistika deskriptif kuantitatif. Pada Tabel 1 disajikan distribusi frekuensi relatif dari hasil tes keterampilan gerak dasar (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif). Berdasarkan sajian hasil analisis data pada Tabel 1, bahwa data yang telah diperoleh dari hasil tes keterampilan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif) pada siswa putra kelas VII di SMP Laboratorium UM Kota Malang yang menggunakan sampel berjumlah 24 siswa dianalisis menggunakan statistika deskriptif bentuk penyebaran data, hasil tes pada unsur gerak dasar lokomotor yang meliputi (1) tes lari *shuttle run* hasil skor *mean* 8,81 detik, skor *standart deviasi* sampel 1,27 detik, skor variansi sampel 1,63 detik, skor koefisien variansi 14,49%, (2) tes lari *zig-zag* hasil skor *mean* 6,13 detik, skor *standart deviasi* sampel 0,79 detik, skor variansi sampel 0,62 detik, skor koefisien variansi 12,93%, (3) tes *side hop jump gawang* hasil skor *mean* 20,75 kali, skor *standart deviasi* sampel 4,39 kali, skor variansi sampel 19,32 kali, skor koefisien variansi 21,19%, (4) tes *side jump* hasil skor *mean* 20,70 kali, skor *standart deviasi* sampel 4,39 kali,

skor variansi sampel 19,34 kali, skor koefisien variansi 21,24%, dan (5) tes loncat jauh tanpa awalan hasil skor *mean* 1,59 meter, skor *standart devisiasi* sampel 0,47 meter, skor variansi sampel 0,22 meter, skor koefisien variansi 29,66%, hasil tes pada unsur keterampilan gerak dasar nonlokomotor yang meliputi (1) tes *sit up* hasil skor *mean* 12,33 kali, skor *standart devisiasi* sampel 2,27 kali, skor variansi sampel 5,18 kali, skor koefisien variansi 18,47%, (2) tes kayang hasil skor *mean* 56,12 cm, skor *standart devisiasi* sampel 13,29 cm, skor variansi sampel 176,72 cm, skor koefisien variansi 23,69%, dan (3) hasil skor *mean* 21,83 kali, skor *standart devisiasi* sampel 3,63 kali, skor variansi sampel 13,18 kali, skor koefisien variansi 16,63%, sedangkan hasil tes pada unsur gerak dasar manipulatif yang meliputi (1) tes melempar bola basket tanpa awalan hasil skor *mean* 4,94 meter, skor *standart devisiasi* sampel 1,13 meter, skor variansi sampel 1,28 meter, skor koefisien variansi 22,90%, dan (2) tes *dribble* bola basket *zig-zag* hasil skor *mean* 12,37 detik, skor *standart devisiasi* sampel 3,11 detik, skor variansi sampel 9,69 detik, skor koefisien variansi 25,15%.

Tabel 1. Hasil Analisis Keseluruhan Butir Tes Siswa Putra Kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang

Macam Gerak Dasar	Jenis Tes	Jenis Ukuran Variabilita			
		Mean	SD.S	Variansi.S	KV (%)
Lokomotor	Lari <i>shuttle run</i>	8,81detik	1,27 detik	1,63 detik	14,49
	Lari <i>zig-zag</i>	6,13 detik	0,79 detik	0,62 detik	12,93
	Side hop jump gawang	20,75 kali	4,39 kali	19,32 kali	21,19
	Side Jump	20,70 kali	4,39 kali	19,34 kali	21,24
	Loncat jauh tanpa awalan	1,59 meter	0,47 meter	0,22 meter	29,66
Nonlokomotor	Sit Up	12,33 kali	2,27 kali	5,18 kali	18,47
	Kayang	56,12 cm	13,29 cm	176,72 cm	23,69
	Back Up	21,83 kali	3,63 kali	13,18 kali	16,63
	Melempar bola basket tanpa awalan	4,94 meter	1,13 meter	1,28 meter	22,90
Manipulaif	Dribble bola basket <i>zig-zag</i>	12,37 detik	3,11 detik	9,69 detik	25,15

Tabel 2. Hasil Analisis Keseluruhan Butir Tes Siswa Putri Kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang

Macam Gerak Dasar	Jenis Tes	Jenis Ukuran Variabilita			
		Mean	SD.S	Variansi.S	KV (%)
Lokomotor	Lari <i>shuttle run</i>	9,24 detik	0,96 detik	0,93 detik	10,47
	Lari <i>zig-zag</i>	6,33 detik	0,61 detik	0,38 detik	9,77
	Side hop jump gawang	19,08 kali	3,12 kali	9,79 kali	16,40
	Side Jump	16,08 kali	3,00 kali	9,05 kali	18,70
	Loncat jauh tanpa awalan	1,50 meter	0,51 meter	0,26 meter	34,17
Nonlokomotor	Sit Up	11,83 kali	1,63 kali	2,65 kali	13,78
	Kayang	52,02 cm	12,47 cm	155,68 cm	23,98
	Back Up	19,02 kali	3,30 kali	10,94 kali	17,38
	Melempar bola basket tanpa awalan	3,74 meter	0,81 meter	0,66 meter	21,69
Manipulaif	Dribble bola basket <i>zig-zag</i>	12,86 detik	2,33 detik	5,46 detik	18,16

Berdasarkan sajian hasil analisis data pada Tabel 2, bahwa data yang telah diperoleh dari hasil tes keterampilan gerak dasar (lokomotor, non lokomotor dan manipulatif) pada siswa putri kelas VII di SMP Laboratorium UM Kota Malang yang menggunakan sampel berjumlah 36

siswa dianalisis menggunakan statistika deskriptif bentuk penyebaran data, hasil tes pada unsur gerak dasar lokomotor yang meliputi (1) tes lari *shuttle run* hasil skor *mean* 9,24 detik, skor *standar deviasi* sampel 0,96 detik, skor variansi sampel 0,93 detik, skor koefisien variansi 10,47%, (2) tes lari *zig-zag* hasil skor *mean* 6,33 detik, skor *standar deviasi* sampel 0,61 detik, skor variansi sampel 0,38 detik, skor koefisien variansi 9,77%, (3) tes *side hop jump* gawang hasil skor *mean* 19,08 kali, skor *standar deviasi* sampel 3,12 kali, skor variansi sampel 9,79 kali, skor koefisien variansi 16,40%, (4) tes *side jump* hasil skor *mean* 16,08 kali, skor *standar deviasi* sampel 3,00 kali, skor variansi sampel 9,05 kali, skor koefisien variansi 18,70%, dan (5) tes loncat jauh tanpa awalan hasil skor *mean* 1,50 meter, skor *standar deviasi* sampel 0,51 meter, skor variansi sampel 0,26 meter, skor koefisien variansi 34,17%, hasil tes pada unsur keterampilan gerak dasar non lokomotor yang meliputi (1) tes *sit up* hasil skor *mean* 11,83 kali, skor *standar deviasi* sampel 1,63 kali, skor variansi sampel 2,65 kali, skor koefisien variansi 13,78%, (2) tes kayang hasil skor *mean* 52,02 cm, skor *standar deviasi* sampel 12,47 cm, skor variansi sampel 155,68 cm, skor koefisien variansi 23,98%, dan (3) tes *backup* hasil skor *mean* 19,02 kali, skor *standar deviasi* sampel 3,30 kali, skor variansi sampel 10,94 kali, skor koefisien variansi 17,38%, sedangkan hasil tes pada unsur gerak dasar manipulatif yang meliputi (1) tes melempar bola basket tanpa awalan hasil skor *mean* 3,74 meter, skor *standar deviasi* sampel 0,81 meter, skor variansi sampel 0,66 meter, skor koefisien variansi 21,69%, dan (2) tes *dribble* bola basket *zig-zag* hasil skor *mean* 12,86 detik, skor *standar deviasi* sampel 2,33 detik, skor variansi sampel 5,46 detik, skor koefisien variansi 18,16%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Relatif Keseluruhan dan Kriteria Tes Keterampilan Gerak Dasar Siswa Putra Kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang

Macam Gerak Dasar	Jenis Tes	Hasil Analisis Data		
		Fo	FR (%)	Kriteria
Lokolomotor	Lari <i>shuttle run</i>	9	38	Cukup Baik
	Lari <i>zig-zag</i>	9	38	Cukup Baik
	<i>Side hop jump</i> gawang	12	50	Cukup Baik
	<i>Side Jump</i>	11	46	Cukup Baik
	Loncat jauh tanpa awalan	11	46	Cukup Baik
Nonlokomotor	<i>Sit Up</i>	12	50	Cukup Baik
	Kayang	10	42	Kurang Baik
	<i>Back Up</i>	9	38	Kurang Baik
Manipulaif	Melempar bola basket tanpa awalan	9	38	Kurang Baik
	<i>Dribble</i> bola basket <i>zig-zag</i>	10	42	Cukup Baik

Keterangan:

Fo : Frekuensi Observasi

FR : Frekuensi Relatif

Berdasarkan distribusi Frekuensi Relatif seluruh butir tes siswa putra kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang pada Tabel 3 mendapatkan hasil tes lari *shuttle run* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 38%, hasil tes lari *zig-zag* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 38%, hasil tes *side hop jump* gawang dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 50%, hasil tes *side jump* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 46%, hasil tes loncat jauh tanpa awalan dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 46%, hasil tes *sit up* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 50%, hasil tes kayang dominan pada kriteria kurang baik dengan persentase 42%, hasil tes *back up* dominan pada kriteria kurang baik dengan persentase 38%, hasil tes melempar bola basket tanpa awalan dominan pada kriteria kurang baik dengan persentase 38%, dan hasil tes

dribble bola basket *zig-zag* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 42%. Tabel 3 menunjukkan hasil frekuensi terbanyak siswa putra kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang yang melakukan tes lari *shuttle run*, tes lari *zig-zag*, tes *side hop jump* gawang, tes *side jump*, tes loncat jauh tanpa awalan, tes *sit up*, tes kayang, tes *back up*, tes melempar bola basket tanpa awalan, dan tes *dribble* bola basket *zig-zag*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Relatif Keseluruhan dan Kriteria Tes Keterampilan Gerak Dasar Siswa Putri Kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang

Macam Gerak Dasar	Jenis Tes	Hasil Analisis Data		
		Fo	FR (%)	Kriteria
Lokomotor	Lari <i>shuttle run</i>	16	44	Cukup Baik
	Lari <i>zig-zag</i>	14	39	Kurang Baik
	<i>Side hop jump</i> gawang	11	31	Cukup Baik
	<i>Side Jump</i>	14	39	Cukup Baik
	Loncat jauh tanpa awalan	15	42	Kurang Baik
Nonlokomotor	<i>Sit Up</i>	12	33	Cukup Baik
	Kayang	11	31	Cukup Baik
	<i>Back Up</i>	17	47	Cukup Baik
Manipulaif	Melempar bola basket tanpa awalan	16	44	Cukup Baik
	<i>Dribble</i> bola basket <i>zig-zag</i>	18	50	Cukup Baik

Berdasarkan distribusi Frekuensi Relatif seluruh butir tes siswa putra kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang pada Tabel 4 mendapatkan hasil tes lari *shuttle run* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 44%, hasil tes lari *zig-zag* dominan pada kriteria kurang baik dengan persentase 39%, hasil tes *side hop jump* gawang dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 31%, hasil tes *side jump* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 39%, hasil tes loncat jauh tanpa awalan dominan pada kriteria kurang baik dengan persentase 42%, hasil tes *sit up* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 33%, hasil tes kayang dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 31%, hasil tes *back up* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 47%, hasil tes melempar bola basket tanpa awalan dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 44%, dan hasil tes *dribble* bola basket *zig-zag* dominan pada kriteria cukup baik dengan persentase 50%. Tabel 4 menunjukkan hasil frekuensi terbanyak siswa putra kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang yang melakukan tes lari *shuttle run*, tes lari *zig-zag*, tes *side hop jump* gawang, tes *side jump*, tes loncat jauh tanpa awalan, tes *sit up*, tes kayang, tes *back up*, tes melempar bola basket tanpa awalan, dan tes *dribble* bola basket *zig-zag*.

3.2. Pembahasan

Hasil tes keterampilan gerak dasar lokomotor unsur lari bentuk tes lari *shuttle run* dan lari *zig-zag*, hasil tes unsur lompat dengan menggunakan tes *side hop jump* gawang, dan hasil tes unsur loncat menggunakan tes *side jump* & loncat jauh tanpa awalan pada siswa siswa kelompok putra dan putri penelitian menunjukkan dominan cenderung pada kategori cukup baik (belum baik). Hal yang dapat menyebabkan berada pada kondisi yang belum baik yaitu karena kondisi yang terjadi ketika pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di SMP Laboratorium UM Kota Malang, ketika proses pembelajaran dalam dua lapangan (lapangan voli dan lapangan basket) yang digunakan oleh tiga kelas dengan berbeda tingkatan dalam waktu bersamaan seperti lapangan basket yang harus digunakan oleh dua kelas yang

berbeda tingkatan, sehingga aktivitas gerak yang dilakukan ketika melakukan pemanasan atau melakukan materi pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak lari, lompat dan loncat tidak dapat dilakukan secara maksimal oleh siswa. Jika siswa memiliki keterampilan gerak dasar yang berada pada kriteria baik, maka aktivitas gerak dalam pembelajaran sangat penting untuk dimaksimalkan. Dengan kondisi lapangan yang terbatas, maka aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa juga terbatas sehingga berdampak pada keterampilan gerak dasar khususnya pada gerak dasar lokomotor yang meliputi unsur lari, unsur lompat dan unsur loncat. Pada cabang olahraga atletik unsur lari pada nomor lari cepat (*sprint*), unsur lompat pada nomor lompat jauh, dan unsur loncat pada nomor loncat tinggi dan juga sebagai media awal untuk melakukan aktivitas (pemanasan).

Terkait dengan keterampilan gerak dasar aspek lokomotor pada unsur lari, lompat dan loncat dalam pembelajaran keterampilan terdapat penelitian untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada unsur lari bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Kabupaten Bima, berarti dengan bertambahnya kecepatan lari maka akan diikuti pula dengan kecepatan menggiring bola (Anhar & Irwan, 2017). Untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor khususnya pada unsur lari bisa menggunakan metode *picture and picture* yang dirancang sesuai dengan kebutuhan anak agar memberikan pembelajaran yang menyenangkan yang dapat meningkatkan gerak lokomotor lari 40 meter (Riyanto, 2017). Pada unsur lompat dan loncat terdapat penelitian yang menyatakan suatu hubungan yang signifikan antara daya ledak terhadap kemampuan lompat jauh siswa dengan nilai $r = 0,87$ (Haeril, H., & Arum, 2019). Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar unsur lompat dengan melalui modifikasi permainan tradisional engklek, hasilnya dibuktikan dengan rata-rata siklus I sebesar 68,50 sedangkan pada siklus II sebesar 76,97 berarti terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II (Ardhika 2015). Terdapat pengaruh latihan loncat gawang setinggi 25 cm dengan jarak 0,5 m terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP N 2 Sukawati (Puspayuda, Darmada, & Dewi, 2016). Sedangkan untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar unsur loncat dapat menggunakan permainan modifikasi balon, hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pada siklus I sebesar 60,00% meningkat menjadi 80,00% di siklus II (Nurfa & Hasibuan, 2017).

Adapun penelitian terdahulu yang dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Locomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo” kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain yaitu sebesar 90% dan siklus 2 adalah sebesar 97% (Agustini, Tomi, & Sudjana, 2016).

Hasil tes gerak dasar nonlokomotor bentuk tes *sit up*, *kayang*, dan *back up* pada siswa kelompok putra dan putri penelitian menunjukkan dominan cenderung pada kategori cukup baik (belum baik). Kemampuan keterampilan gerak dasar nonlokomotor seharusnya berada pada kondisi yang baik, tetapi pada kenyataannya kemampuan keterampilan gerak dasar nonlokomotor berada pada kondisi yang cukup baik (belum baik). Hal ini disebabkan karena kondisi yang terjadi ketika pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di SMP Laboratorium UM Kota Malang, ketika proses pembelajaran siswa banyak yang tidak

memperhatikan penjelasan dari guru (bergurau), sehingga siswa belum benar-benar menguasai materi pembelajaran yang sudah diajarkan dan siswa belum pernah melakukan materi aktivitas gerak seperti senam lantai pada jenjang sebelumnya, sehingga siswa mengalami kesulitan ketika melakukannya. Jika siswa mempunyai keterampilan gerak dasar yang berada pada kriteria baik, maka aktivitas gerak dalam pembelajaran sangat penting untuk dimaksimalkan. Jika terdapat kondisi lapangan yang terbatas, maka aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa juga terbatas sehingga berdampak pada keterampilan gerak dasar. Maka dari itu penting untuk meningkatkan suatu keterampilan gerak dasar khususnya pada gerak dasar nonlokomotor dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun diluar pembelajaran agar dapat menunjang dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani seperti cabang olahraga senam lantai yang membutuhkan kelentukan menekuk badan ketika melakukan *roll* depan, *roll* belakang ataupun kayang. Sehubungan dengan hasil tes keterampilan gerak dasar nonlokomotor yang berada pada kriteria cukup baik sampai dengan tidak baik. Adapun hasil penelitian untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar non lokomotor yang terdapat pengaruh latihan *back up* terhadap kemampuan heading dalam permainan sepak bola pada siswa MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong (Reval 2013:1). Sedangkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan gerak dasar lokomotor terhadap kayang (Jamilah & Nugraheni, 2017).

Hasil tes gerak dasar manipulatif bentuk tes melempar bola basket tanpa awalan dan tes *dribble* bola basket *zig-zag* pada siswa siswi kelompok putra dan putri penelitian menunjukkan dominan cenderung pada kategori cukup baik (belum baik). Kemampuan keterampilan gerak dasar manipulatif seharusnya berada pada kondisi yang baik, tetapi pada kenyataannya kemampuan keterampilan gerak dasar manipulatif pada berada pada kondisi yang belum baik. Hal yang dapat menyebabkan berada pada kondisi yang belum baik yaitu karena kondisi yang terjadi ketika pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di SMP Laboratorium UM Kota Malang, ketika proses pembelajaran dalam dua lapangan (lapangan voli dan lapangan basket) yang digunakan oleh tiga kelas dengan berbeda tingkatan dalam waktu bersamaan seperti lapangan basket yang harus digunakan oleh dua kelas yang berbeda tingkatan, sehingga aktivitas gerak yang dilakukan sehingga aktivitas gerak yang dilakukan tidak maksimal, siswa belum benar-benar menguasai materi pembelajaran yang sudah diajarkan oleh guru pada semester gasal & genap seperti lupa dengan cara-cara melakukannya (teknik-tekniknya) karena ketika proses pembelajaran siswa tidak memperhatikan materi pembelajaran yang dijelaskan oleh guru dan juga siswa baru mendapatkan materi yang lebih kompleks ketika jenjang SMP seperti materi bola basket (melempar dan menggiring). Jika siswa mempunyai keterampilan gerak dasar yang berada pada kriteria baik, maka aktivitas gerak dalam pembelajaran sangat penting untuk dimaksimalkan. Jika kondisi lapangan yang terbatas, maka aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa juga terbatas sehingga berdampak pada keterampilan gerak dasar. Maka dari itu penting untuk meningkatkan suatu keterampilan gerak dasar khususnya pada gerak dasar manipulatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun diluar pembelajaran agar dapat menunjang dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani seperti cabang olahraga bola besar yang membutuhkan anggota tubuh atau alat yang meliputi olahraga bola basket, bola voli, sepak bola dan lain-lain. Sehubungan dengan hasil tes pada keterampilan gerak dasar manipulatif yang berada pada kriteria cukup baik sampai dengan tidak baik. Terkait penelitian untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif

bahwa untuk dapat meningkat ketuntasan dengan menggunakan variasi keterampilan dasar lempar tangkap pada siswa dengan persentase pada siklus I sebesar 61,11% dan siklus II sebesar 94,44% (Dongoran 2013:95). Untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif dapat menggunakan pembelajaran dengan metode *drill* dinamis dan statis dapat meningkatkan hasil belajar lempar jauh bola *softball* (Pradana, 2019). Untuk meningkatkan *dribble* bolabasket pada keterampilan gerak dasar manipulatif menggunakan metode *part and whole* (Baqiyudin & Sudarsono, 2013). Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif dengan menggunakan keterampilan gerak dasar lempar lembing anak siswa kelas 5 SD (Wijayanti & Suntoda, 2017).

Adapun hasil penelitian terdahulu untuk dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar yang berjudul “Kemampuan Gerak Dasar Pada Siswa-Siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya” menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar dalam kategori cukup dimana (1) tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok rata-rata sebesar 53,33% (2) kemampuan tes lari cepat 30 meter dalam kelompok baik dengan rata-rata sebesar 43,33% (3) kemampuan tes *standing long jump* tergolong baik dengan rata-rata sebesar 53,33% (4) kemampuan keseimbangan (tes *stork stand*) termasuk kategori baik dengan rata-rata sebesar 43,33% (5) kemampuan tes kelincahan tergolong dalam kategori baik dengan rata-rata sebesar 40%. Berarti kemampuan gerak dasar lokomotor yang berupa tes lari cepat 30 meter, tes *standing long jump*, tes kelincahan termasuk dalam kategori baik, kemampuan gerak dasar non lokomotor yaitu tes keseimbangan (tes *stork stand*) termasuk kategori baik, dan kemampuan gerak dasar manipulatif yaitu pada tes tangkap bola jarak 1 meter ke tembok termasuk kategori cukup (Agus, Victor, & Wiwik 2014). Penelitian yang berjudul “Peningkatan Aktivitas Gerak Locomotor, Non Locomotor dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar” kesimpulan dari hasil penelitian yaitu melalui penerapan metode bermain kera panjat dalam penelitian tindakan kelas ini diketahui bahwa terjadi peningkatan keaktifan siswa pada gerak lokomotor sebesar 70%, gerak non lokomotor 54% dan gerak manipulatif 83,3% (Hidayat 2017:21). Penelitian dengan judul “Hubungan Kemampuan Motor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah” dengan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik ability terhadap keterampilan bermain sepak bola dengan hasil T hitung $9,39 > T$ Tabel 1,75 (Nusufi, 2016). Sedangkan penelitian yang berjudul “Permainan Invasi Dan Permainan Netting Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa Sd Negeri Se Kecamatan Mojoroto Kota Kediri” yang menunjukkan hasil bahwa permainan invasi dan permainan netting memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa (Burstiando & Kholis, 2017).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian keterampilan gerak dasar pada siswa kelas VII di SMP Laboratorium UM Kota Malang, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut. (1) Kemampuan keterampilan gerak dasar aspek lokomotor kelompok putra dan putri kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang secara keseluruhan tergolong pada kriteria cukup baik (belum baik). (2) Kemampuan keterampilan gerak dasar aspek nonlokomotor kelompok putra dan putri kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang secara keseluruhan tergolong pada kriteria cukup baik (belum baik). (3) Kemampuan keterampilan gerak dasar aspek manipulatif kelompok putra dan putri kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang secara keseluruhan tergolong pada kriteria cukup baik (belum baik). (4) Jadi kesimpulan dari hasil penelitian keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan

manipulatif pada siswa kelas VII di SMP Laboratorium UM Kota Malang termasuk dalam kategori cukup baik (belum baik). Adapun hasil analisis data penelitian yang sudah dipaparkan, saran dari peneliti sebagai berikut ini. (1) Bagi siswa SMP Laboratorium UM Kota Malang, diharapkan untuk lebih aktif dalam berlatih mengenai keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif setelah mengetahui kondisi kemampuan gerak dasarnya. (2) Bagi guru PJOK, diharapkan penelitian ini digunakan sebagai dasar untuk menyusun & mengembangkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan menjadi acuan untuk dapat mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar pada siswa dengan cara mengadakan tes awal tentang keterampilan gerak dasar.

Daftar Rujukan

- Anhar & Irwan. (2017). Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 8–15.
- Ardhika, D. F. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek Pada Siswa Kelas II SD Negeri 2 Jeruk Kabupaten Blora Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*, 4(1), 1503–1508. <https://doi.org/10.15294/active.v4i1.4557>
- Arif, Z. (2017). Survei Kemampuan Gerak Locomotor pada Siswa Kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang.
- Bakhtiar, S. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Retrieved from http://repository.unp.ac.id/65/1/SYAHRIAL_BAKHTIAR_BUKU_1.pdf.
- Baqiyudin, G., & Sudarsono. (2013). Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Practice Dan Part Practice Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bolabasket (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smpn 1 Jogoroto Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(1), 252–254.
- Buchur, A. (2018). Survei Tingkat Keterampilan Gerak (Motor Ability) Siswa Putra Kelas Viii Tingkat Sltip Se-Kecamatan Pucanglaban Kabupaten Tulungagung Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Simki-Techsain*, 2(5), 1–12. Retrieved from <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0116>
- Budiono, A., Simanjuntak, V., & Yunitaningrum, W. (2013). Survey Kemampuan Gerak Dasar pada Siswa-siswi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 7 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6).
- Burstiando, R., & Kholis, M. N. (2017). Permainan Invasi Dan Permainan Netting Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa Sd Negeri Se Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 167–177. <https://doi.org/10.1097/00001888-199401000-00014>
- Dongoran, B. (2013). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Bola Basket Melalui Keterampilan Dasar Lempar Tangkap Bola. *Jurnal Handayani PGSD FIP Unimed*, 1(1), 86–96. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 60–68. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.7667>
- Hanief, Y. N. (2015). embentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara Fleksibilitas Otot Perut dengan Keterampilan Gerak Dasar Kayang dalam Senam Artistik. *Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Perut Dengan Keterampilan Gerak Dasar Kayang Dalam Senam Artistik*, 7(2), 56–59. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i2.12148>
- Nurfa, I. & Hasibuan, R. (2017). Meningkatkan Kemampuan Melompat Melalui Permainan Modifikasi Balon Pada Anak Kelompok A TK Pancamurni I Kertosono Kabupaten Nganjuk. *Jurnal PAUD Teratai*, 6(3), 1–6.
- Nusufi, M. (2016). Hubungan Keterampilan Motor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 1–10. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/5404>

- Pradana, A. (2019). Pengaruh Pembelajaran Metode Drill Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lempar Bola Softball Kelas 7 Smp Negeri 1 Kota Malang. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 121–129. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17977/um040v3i2p121-129>
- Reval, R. (2013). Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Kemampuan Heading dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong. *Tadulako Jurnal Sport Sciences And Physical Education*, 1(3), 1–15.
- Riyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Lari 40 Meter Melalui Metode Picture and Picture kelas IIA SDS Kristen Kanaan Kubu Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(3). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–2016. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sidharta, Y. (2017). Survei Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor dan Manipulatif Siswa Kelas III SD 1 Patokpici Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. Universitas Negeri Malang.
- Wijayanti, D. & Suntado, A. 2017. Upaya Meningkatkan Pemahaman Gerak Dasar Lempar Lembing Melalui Penerapan Lembing Modifikasi Dalam Pembelajaran Atletik. *TEGAR: Jurnal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(1), 14-24. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8652>.