

## PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA SEKOLAH DASAR

Muhammad Zulfikar

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Makassar  
muh.zulfikar@unm.ac.id

Andi Hasriadi Hasyim

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Jakarta

Ikadarny

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan YPUP Makassar

Nur Indah Atifah Anwar

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Makassar

---

### ABSTRAK

Penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan pondasi penting bagi anak untuk dapat terlibat dalam banyak macam aktivitas fisik di masa depan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap keterampilan gerak dasar (non-lokomotor dan lokomotor) siswa sekolah dasar. Selain itu penelitian ini juga bertujuan mengungkap penguasaan keterampilan gerak dasar berdasarkan gender. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 98 Tongko, Kabupaten Enrekang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas rendah yaitu kelas 1 sampai 3 di sekolah tersebut. Penelitian ini melibatkan 61 siswa yang berusia 6-8 tahun sebagai subyek penelitian yang terbagi atas 32 siswa laki-laki dan 29 siswa perempuan yang diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui observasi keterampilan gerak dasar (non-lokomotor dan lokomotor) siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah format penilaian fundamental movement skill. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar seluruh siswa berada pada kategori cukup. Tidak ada perbedaan keterampilan gerak dasar berdasarkan gender. Dukungan berbagai pihak seperti guru, orang tua, dan lingkungan dibutuhkan untuk mendorong siswa memiliki penguasaan keterampilan gerak dasar yang optimal.

**Kata kunci:** keterampilan gerak dasar, non-lokomotor, lokomotor, siswa sekolah dasar.

---

Penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan salah satu elemen penting untuk mencapai kompetensi jasmani (*physical competence*) yang akan menuntun seseorang memiliki physical literacy yang baik (Gallahue & Donnelly, 2003). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar anak berhubungan erat dengan partisipasinya dalam aktivitas fisik. Penelitian Wrotniak et al. (2006) menemukan bahwa kecakapan siswa dalam keterampilan gerak berasosiasi positif dengan partisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Siswa yang memiliki

kecakapan dalam keterampilan geraknya cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih sering dan lebih lama dengan intensitas *moderate* dan *moderate to vigorous*. Penelitian ini juga mengungkap bahwa kecakapan keterampilan gerak siswa berasosiasi negatif dengan perilaku kurang gerak. Selain itu penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan syarat bagi anak untuk memiliki banyak keterampilan dalam kehidupan sehari-hari, dan juga syarat awal untuk dapat berpartisipasi pada banyak cabang olahraga (Stodden et al., 2009).

Penelitian Iivonen et al. (2013) mengungkap korelasi signifikan antara keterampilan gerak dasar anak dengan aktivitas fisik dengan intensitas *moderate to vigorous* dan *light to vigorous*. Penelitian ini juga mengungkap secara spesifik bahwa keterampilan gerak *galloping* dan *sliding* berkorelasi dengan aktivitas fisik *moderate to vigorous* dan kombinasi keterampilan gerak *throwing* dan *catching* berkorelasi dengan aktivitas fisik *moderate to vigorous* serta *light to vigorous*. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Chan et al., (2019) mengungkap secara spesifik bahwa keterampilan gerak lokomotor siswa berkorelasi positif dengan kompetensi keterampilan geraknya. Selain itu penelitian ini juga mengungkap bahwa penguasaan keterampilan gerak lokomotor dapat meningkatkan kesenangan dalam bermain sehingga bisa menggiring siswa memiliki aktivitas fisik yang baik. Dampak positif lainnya dari penguasaan keterampilan gerak dasar adalah keterlibatan anak di dalam aktivitas fisik ketika mereka sudah remaja (Barnett et al., 2019) serta pada kepercayaan dirinya (McGrane et al., 2017). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan pentingnya anak menguasai keterampilan gerak dasar sejak dini karena penguasaan tersebut memiliki dampak besar terhadap keterlibatan anak dalam aktivitas fisik atau olahraga yang pada akhirnya akan menuntun anak pada kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas gerak yang dibutuhkan di dalam kehidupan sehari-hari, memiliki gaya hidup aktif, serta menikmati aktivitas tersebut bahkan untuk jangka panjang.

Penguasaan keterampilan gerak dasar juga berdampak positif pada ranah kesehatan anak seperti obesitas yang akhir-akhir ini tak jarang dijumpai pada siswa sekolah dasar. Williams et al. (2008), menjelaskan bahwa anak dengan kecakapan keterampilan gerak dasar akan lebih aktif sehingga dapat mencegahnya mengalami obesitas. Sejalan dengan itu, penelitian Duncan et al. (2017) juga mengungkap

bahwa rendahnya keterampilan gerak dasar anak berasosiasi dengan kegemukan.

Selain aspek kesehatan, Bremer & Cairney (2018) juga menemukan bahwa keterampilan gerak memberikan dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional siswa. Keterampilan gerak yang baik juga dapat berdampak positif pada pencapaian akademik siswa di sekolah (Cameron et al., 2016; Haapala et al., 2014) seperti pada mata pelajaran matematika dan membaca (Geertsens et al., 2016).

Pentingnya penguasaan keterampilan gerak dasar sejak dini yang disertai bukti-bukti empiris yang mengungkap manfaatnya, harus menjadi pertimbangan para guru Pendidikan jasmani khususnya di sekolah dasar dalam menyusun program pembelajarannya. Kurniawan (2018) dalam penelitiannya di SDN 1 Lemahabang Cirebon, menemukan bahwa hanya pada gerakan non-lokomotor, di atas 50% siswa yang dapat menguasainya dengan baik, sedangkan siswa yang mampu menguasai dengan baik gerakan lokomotor dan manipulatif persentasenya di bawah 50% dari total sampel. Penelitian ini merupakan satu dari masih kurangnya bukti empiris yang menyajikan data keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar di Indonesia. Penelitian-penelitian seperti ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi penguasaan keterampilan gerak dasar siswa yang berasal dari berbagai latar geografis dan budaya di Indonesia. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bisa memberikan gambaran penguasaan keterampilan gerak dasar siswa SDN 98 Tongko, Kabupaten Enrekang, Sulawesi Selatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel yang telah dipilih kemudian diobservasi keterampilan gerak dasarnya. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 98 Tongko Kabupaten Enrekang. Sampel diambil dengan menggunakan

teknik total sampling dengan mengambil sampel sesuai dengan tujuan penelitian yaitu observasi keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah dasar kelas rendah yaitu kelas 1 sampai 3. Sampel berjumlah 61 siswa yang terbagi atas 29 siswa perempuan dan 32 siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penilaian keterampilan gerak dasar (Gallahue & Donnelly, 2003). Penilaian keterampilan siswa menggunakan rentang nilai 1 untuk gerakan dengan kategori kurang sampai 3 untuk gerakan dengan kategori baik. Setiap siswa diminta mempraktikkan Gerakan lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan kemampuan mereka yang terbagi atas: *Beam Walk, One Foot Balance, Body Rolling, Dodging, Running, Leaping, Vertical Jump, Horizontal Jump, Jumping from Height, Hopping, Galloping, Sliding, dan Skipping*. Observer kemudian memberikan penilaian pada instrumen penilaian keterampilan gerak dasar dengan mengamati Gerakan

yang dilakukan oleh siswa. Analisis data dilakukan dengan menganalisis data deskriptif secara individu dan kelompok. Kemudian dilakukan juga analisis prosentase keterampilan gerak dasar siswa. Selain itu, perbandingan kelompok kelas dan juga kelompok jenis kelamin dianalisis untuk mengungkap hasil penelitian secara lebih mendalam.

## HASIL

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengungkap penguasaan keterampilan gerak non-lokomotor dan lokomotor siswa sekolah dasar, maka data hasil penelitian kemudian dianalisis. Pada tabel 1, disajikan data setiap gerakan dasar yang dibagi ke dalam dua kelompok gender yaitu kelompok siswa laki-laki dan kelompok siswa perempuan. dari data tersebut terlihat bahwa keterampilan gerak dasar seluruh siswa berada pada kategori cukup dengan total skor 1.669.

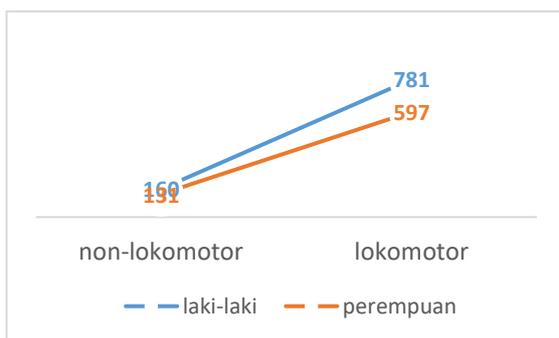
**Tabel 1. Data keterampilan gerak dasar siswa**

Jenis Kelamin	N	Skill	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	32	<b>Non-Lokomotor</b>					
		Beam Walk	1	3	76	2.38	0.707
		One Foot Balance	2	3	84	2.62	0.492
		<b>Lokomotor</b>					
		Body Rolling	1	3	63	1.97	0.695
		Dodging	1	3	73	2.28	0.581
		Running	2	3	88	2.75	0.440
		Leaping	1	3	61	1.91	0.588
		Vertical Jump	1	3	75	2.34	0.653
		Horizontal Jump	1	3	63	1.97	0.595
		Jumping from Height	1	3	60	1.87	0.609
		Hopping	1	3	76	2.38	0.554
		Galloping	1	3	68	2.13	0.707
		Sliding	1	3	79	2.47	0.671
		Skipping	1	3	75	2.34	0.545
TOTAL					941		
Perempuan	29	<b>Non-Lokomotor</b>					
		Beam Walk	1	3	64	2.21	0.675
		One Foot Balance	1	3	67	2.31	0.604
		<b>Lokomotor</b>					
		Body Rolling	1	2	44	1.52	0.509
		Dodging	1	3	60	2.07	0.704
		Running	2	3	72	2.48	0.509
Leaping	1	2	47	1.62	0.494		

Vertical Jump	1	3	62	2.14	0.693
Horizontal Jump	1	3	48	1.66	0.614
Jumping from Height	1	3	48	1.66	0.553
Hopping	1	3	50	1.72	0.528
Gallopig	1	3	50	1.72	0.528
Sliding	1	3	59	2.03	0.731
Skipping	1	3	57	1.97	0.566
TOTAL			728		

Dari data yang disajikan pada tabel 1, terlihat bahwa total skor keterampilan gerak dasar untuk siswa laki-laki lebih tinggi dengan skor 941 dibandingkan dengan skor siswa perempuan yang sebesar 728. Meskipun keduanya berada pada kategori cukup, namun dari perbedaan skor, terlihat bahwa secara umum siswa laki-laki lebih menguasai keterampilan gerak dasar dibandingkan dengan siswa perempuan. Dari tabel juga terlihat bahwa gerakan dasar running merupakan gerakan yang paling banyak dikuasai oleh siswa baik laki-laki maupun perempuan. Sedangkan gerakan dasar yang paling sedikit dikuasai oleh siswa laki-laki adalah jumping from height dan gerakan dasar yang paling sedikit dikuasai oleh siswa perempuan adalah *body rolling*.

**Gambar 1. Grafik perbandingan keterampilan gerak dasar siswa ditinjau dari gerakan non-lokomotor dan lokomotor**



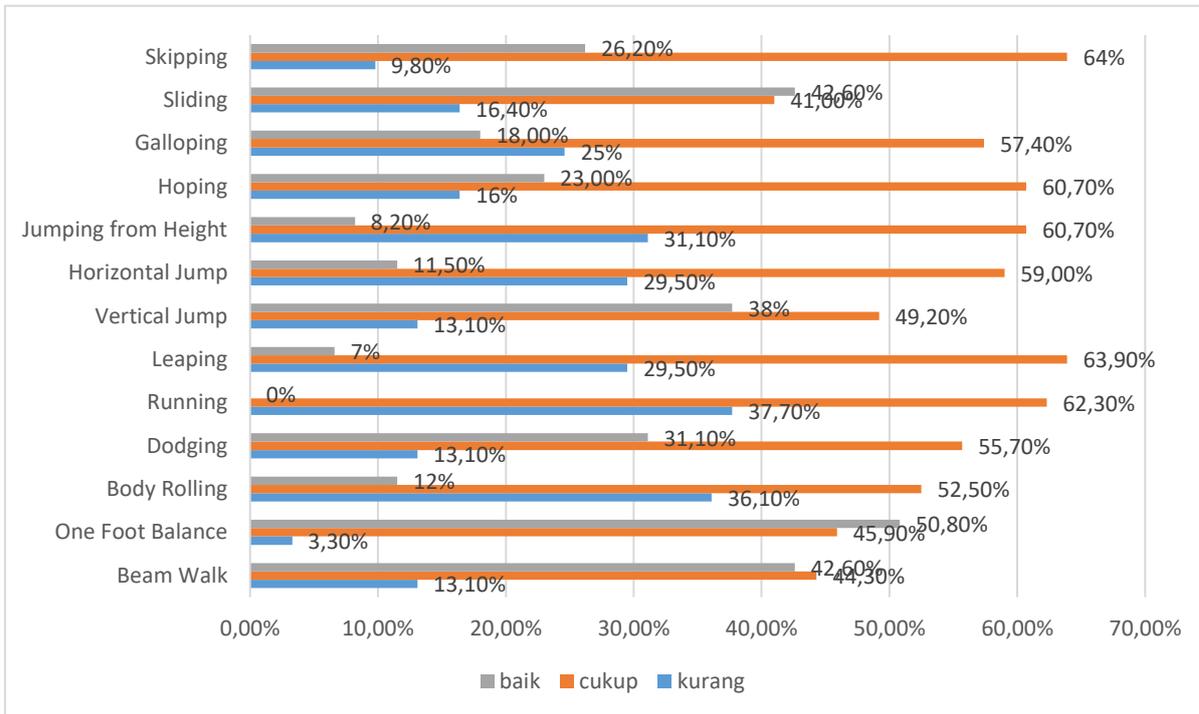
Pada grafik di gambar 1 di atas yang membagi keterampilan gerak dasar ke dalam dua kelompok gerakan non-lokomotor dan lokomotor, terlihat untuk total skor penguasaan keterampilan gerak dasar siswa laki-laki lebih tinggi daripada perempuan untuk kedua kelompok gerak dasar. Pada gerak dasar non-lokomotor skor

siswa laki-laki dan perempuan tidak berbeda jauh yaitu 160 dan 131 secara berurutan. Namun untuk gerak dasar lokomotor perbedaan skornya agak besar yaitu 781 dan 597 secara berurutan.

Selanjutnya pada grafik di gambar 2 yang menampilkan data prosentase keterampilan seluruh gerak dasar untuk seluruh siswa, terlihat bahwa hampir di setiap gerakan dasar, sebagian besar siswa memiliki keterampilan yang cukup kecuali pada gerakan *sliding* dan *one foot balance* yang memiliki prosentase nilai kurang yang lebih banyak. Terlihat pula pada grafik bahwa pada gerakan *running* tidak ada siswa yang memperoleh nilai baik dengan prosentase 0% serta pada gerakan *running* juga siswa dengan nilai kurang memiliki prosentase paling besar di antara seluruh gerakan dengan prosentase nilai kurang sebesar 37,70%. Untuk prosentase kategori nilai baik paling besar ada pada gerakan *one foot balance* dengan 50,80% siswa menguasai dengan baik gerakan ini. Ini berarti gerakan *one foot balance* merupakan gerakan yang paling banyak dikuasai oleh siswa diantara gerakan lain.

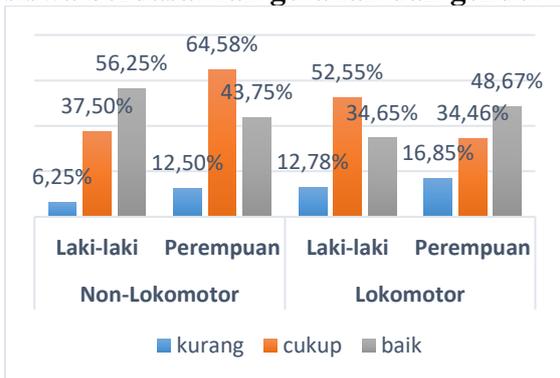
Data keterampilan gerak dasar siswa yang dibagi ke dalam gerakan non-lokomotor dan lokomotor dan dibagi ke dalam dua kategori gender disajikan pada grafik di gambar 3. Pada grafik tersebut terlihat bahwa untuk gerakan non-lokomotor, lebih banyak siswa laki-laki yang menguasai gerakan dibandingkan dengan siswa perempuan terlihat pada kategori baik pada laki-laki sebesar 56,25% lebih besar dibandingkan dengan siswa perempuan yang hanya 43,75%. Begitu pula untuk kategori kurang, siswa laki-laki

**Gambar 2. Grafik Prosentase Keterampilan Gerak Dasar Siswa**



prosentasenya lebih sedikit yaitu 6,25% dibandingkan dengan siswa perempuan dengan prosentase sebesar 12,50%. Namun untuk kategori cukup, siswa perempuan lebih mendominasi dengan 64,58%.

**Gambar 3. Grafik prosentase perbandingan keterampilan gerak dasar siswa berdasarkan gerakan dan gender**



Untuk gerakan lokomotor, bisa dikatakan penguasaan keterampilan laki-laki dan perempuan lebih seimbang yang mana untuk kategori baik, siswa perempuan lebih besar prosentasenya yaitu 48,67%. Namun untuk kategori kurang, siswa perempuan juga lebih mendominasi dengan 16,85% terhadap siswa laki-laki dengan prosentase

12,78. Hal ini menunjukkan, pada gerakan lokomotor, penguasaan gerakan oleh siswa laki-laki lebih merata dengan prosentase kategori cukup sebesar 52,55%.

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa berada pada kategori cukup. Meskipun demografi tempat tinggal siswa berada di daerah pedesaan dan pegunungan, keterampilan gerak dasar siswa masih belum berada pada kategori baik. Hardy et al. (2010) mengemukakan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar dipengaruhi oleh faktor bio-psikosial dan lingkungan seseorang. Seperti kita ketahui, berkembangnya teknologi membuat anak-anak di pedesaan sudah mulai tersentuh dengan smartphone yang menyediakan berbagai fitur yang menarik bagi anak-anak seperti tontonan yang menarik dan game. Masih belum tingginya keterampilan gerak dasar siswa bisa jadi disebabkan oleh mulai berkurangnya aktivitas fisik siswa yang disebabkan oleh waktu siswa yang tersita oleh kegiatan bermain smartphone.

Keterampilan gerak dasar siswa sebenarnya dapat pula ditingkatkan melalui pembelajaran Pendidikan jasmani yang optimal di sekolah (Widodo, 2012). Oleh karena itu penelitian ini juga dapat menjadi masukan untuk guru pendidikan jasmani yang memiliki siswa yang penguasaan keterampilan gerak dasarnya tidak optimal sehingga guru dapat mempersiapkan pengajaran Pendidikan jasmani yang fokus pada pengembangan keterampilan gerak dasar siswa.

Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun terlihat bahwa skor laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan, namun tidak ada perbedaan kategori penilaian berdasarkan gender antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar. Keduanya berada pada kategori cukup. Hasil ini sesuai beberapa penelitian lain tidak menemukan perbedaan pengaruh gender terhadap keterampilan gerak dasar anak (Hume et al., 2012; Wong & Cheung, 2006). Meskipun ada penelitian yang menemukan bahwa laki-laki memiliki penguasaan keterampilan gerak dasar yang lebih baik dibandingkan dengan perempuan (Spessato et al., 2013). Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih luas terkait observasi keterampilan gerak dasar siswa berdasarkan gender.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar non-lokomotor dan lokomotor siswa masih belum baik karena masih berada pada kategori cukup. Hal ini harus menjadi perhatian bagi para guru Pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu keluarga juga harus memberi perhatian dengan tidak membiasakan siswa menghabiskan waktunya dengan bermain smartphone dan lebih mengarahkan siswa untuk melakukan aktivitas fisik melalui bermain.

## SARAN

Hasil penelitian keterampilan gerak dasar berbasis gender masih belum konsisten oleh karena itu penelitian selanjutnya terkait keterampilan gerak dasar siswa sebaiknya menggunakan sampel yang lebih luas dengan mengkaji juga faktor-faktor yang bisa berpengaruh seperti pembelajaran di sekolah, guru, orang tua atau keluarga, status gizi, demografi, dan faktor lainnya.

## REFERENSI

- Barnett, L. M., Telford, R. M., Strugnell, C., Rudd, J., Olive, L. S., & Telford, R. D. (2019). Impact of cultural background on fundamental movement skill and its correlates. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1508399>
- Bremer, E., & Cairney, J. (2018). Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children. In *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1177/1559827616640196>
- Cameron, C. E., Cottone, E. A., Murrain, W. M., & Grissmer, D. W. (2016). How Are Motor Skills Linked to Children's School Performance and Academic Achievement? *Child Development Perspectives*. <https://doi.org/10.1111/cdep.12168>
- Chan, C. H. S., Ha, A. S. C., Ng, J. Y. Y., & Lubans, D. R. (2019). Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 229–236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1508399>

8.1490055

- Duncan, M. J., Bryant, E., & Stodden, D. (2017). Low fundamental movement skill proficiency is associated with high BMI and body fatness in girls but not boys aged 6–11 years old. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1258483>
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). Developmental physical education for all children. In *Revista de investigación clínica; organo del Hospital de Enfermedades de la Nutrición*.
- Geertsen, S. S., Thomas, R., Larsen, M. N., Dahn, I. M., Andersen, J. N., Krause-Jensen, M., Korup, V., Nielsen, C. M., Wienecke, J., Ritz, C., Krstrup, P., & Lundbye-Jensen, J. (2016). Motor skills and exercise capacity are associated with objective measures of cognitive functions and academic performance in preadolescent children. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161960>
- Haapala, E. A., Poikkeus, A. M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, P. H. T., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2014). Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.00000000000000186>
- Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.05.010>
- Hume, C., Okely, A., Bagley, S., Telford, A., Booth, M., Crawford, D., & Salmon, J. (2012). Does Weight Status Influence Associations Between Children's Fundamental Movement Skills and Physical Activity? *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.5641/193250308x13086753543374>
- Iivonen, K. S., Sääkslahti, A. K., Mehtälä, A., Villberg, J. J., Tammelin, T. H., Kulmala, J. S., & Poskiparta, M. (2013). Relationship between fundamental motor skills and physical activity in 4-year-old preschool children. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.2466/10.06.PMS.117x22z7>
- Kurniawan, R. (2018). <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud> Volume 12 Edisi 2 November 2018. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 311–320.
- McGrane, B., Belton, S., Powell, D., & Issartel, J. (2017). The relationship between fundamental movement skill proficiency and physical self-confidence among adolescents. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1235280>
- Spessato, B. C., Gabbard, C., Valentini, N., & Rudisill, M. (2013). Gender differences in Brazilian children's fundamental movement skill performance. *Early Child Development and Care*. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.689761>
- Stodden, D., Langendorfer, S., & Robertson, M. A. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.

<https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599556>

Widodo, B. (2012). MELATIH KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK MADRASAH MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA. *MADRASAH*.

<https://doi.org/10.18860/jt.v2i2.1826>

Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., & Pate, R. R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*.

<https://doi.org/10.1038/oby.2008.214>

Wong, A. K. Y., & Cheung, S. . (2006). Gross motor skills performance of Hong Kong Chinese children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.

Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-0742>