

Studi kemampuan gerak lokomotor

Study of locomotor movement ability

Ahmad Zaenal Arif^{1,*}, Siti Nurrochmah²

¹SMAS Mandiri Kademangan, Jl. Bima No. 44 Kademangan, Blitar and 66161

²Universitas Negeri Malang

¹Zaenalarifahmad@yahoo.co.id

*corresponding author

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan gerak lokomotor siswa kelas VII SMP Darussalamm Kademangan Blitar. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 27 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan, data dikumpulkan dengan wawancara dan dokumentasi, data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian tes lari 50 meter yaitu mean kelompok putra 7,19, putri 9,63, standar deviasi kelompok putra 0,75, putri 0,89, varian kelompok putra 0,57, putri 0,79, tes lompat jauh tanpa awalan yaitu kelompok putra 183,18, putri 152,29, standar deviasi kelompok putra 16,82, putri 18,06, varian kelompok putra 283,08, putri 326,07, dan data tes lari zig zag yaitu mean dari kelompok putra 12,1, putri 14,1, standar deviasi kelompok putra 0,92, putri 1,44, varian kelompok putra 0,85 dan kelompok putri 2,07. Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa peserta kelompok putra masih lebih dominan dari kelompok putri dari masing-masing tes gerak dasar lokomotor siswa kelas VII SMP Darussalam Kademangan Kabupaten Blitar.

Kata kunci: survei, kemampuan gerak, lokomotor, sekolah menengah pertama.

The purpose of this study was to determine the locomotor motion capability of the seventh grade students of SMP Darussalamm Kademangan Blitar. Subjects in this study as many as 40 students consisting of 27 male students and 13 female students, data collected by interview and documentation, the data were analyzed by descriptive-titaf analysis techniques. The result of the 50 meter running test is male group mean 7.19, daughter 9.63, standard deviation of men group 0.75, daughter 0.89, male group variant 0.57, daughter 0.79, test long jump without prefix group of men 183.18, daughter 152.29, standard deviation of men group 16.82, daughter 18.06, male group variant 283.08, daughter 326.07, and test data of zig zag that mean mean of men group 12, 1, daughters 14.1, standard deviation of men's son 0.92, princess 1.44, male group variant 0.85 and princess group 2.07. In conclusion from the research result that the male group participants are still more dominant than the female group of each locomotor classroom motion test for grade VII students of Darussalam Kademangan Kabupatent Blitar

Keywords: survey, motion capability, locomotor, junior high school

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah fase pendidikan, yang dilakukan melalui aktifitas jasmani (fisik) (Volmer dan Elsing dalam Mu'Arifin, 2009:22). Pendidikan yang dilakukan dengan aktifitas gerak fisik yang mencakup mekanisme aktifitas gerak tubuh manusia serta dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan tubuh manusia dan membentuk karakter setiap individu seseorang. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dari pendidikan yang ada di Sekolah Menengah Pertama. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang bermutu merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pembelajaran sepanjang hidup. Mengabaikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berarti mengurangi kualitas dari sebuah pendidikan, sehingga apabila

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dia-baikkan akan menjadi terhambat artinya per-tumbuhan dan perkembangan tidak berjalan sesuai dengan proses yang semestinya.

Pendidikan jasmani merupa-kan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembang-kan kebugaran jasmani, mental, emo-sional, sosial, serta pola hidup sehat dengan wahan aktifitas jasmani. Me-lalui pendidikan jasmani, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan mental, fisik, dan motorik peserta didik akan mengaktualisasi gerak, sikap, serta perilaku secara spontan maupun alami. Menurut Harsuki (2003:47), pendidikan jasmani meru-pakan proses dari pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk pem-binaan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani juga dirancang sedemikian rupa sehingga dapat me-ningkatkan pertumbuhan dan perke-mbangan seluruh ranah baik ranah psikomotorik, kognitif, maupun afektif bagi setiap siswa. Gerak merupakan ciri dari ke-hidupan manusia secara khusus, ber-fungsi untuk menyatakan diri bahwa manusia itu ada. Manusia itu hidup karena ada gerak, misalnya gerak pernafasan, gerak peredaran darah, gerak pencernaan, dan gerak fungsi anggota tubuh lainnya. Oleh sebab itu gerak menjadi kebutuhan yang hakiki seperti layaknya kebutuhan hidup lainnya.

Gerak dasar erat kaitanya de-ngan kegiatan manusia dalam mela-kukan pekerjaan dan bergerak. Ge-rak dasar yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pe-kerjaan bagi setiap individu tidak sama. Gerak dasar yang dibutuhkan oleh seorang peserta didik berbeda dengan yang dibutuhkan orang de-wasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Manfaat gerak da-sar sangatlah besar dalam perkem-bangan dan pertumbuhan peserta di-dik, jika aspek gerak dasar tersebut tergolong baik maka akan berpe-ngaruh terhadap tercapainya tujuan dari sebuah lembaga pendidikan. Mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam prosesnya lebih banyak menekankan pada ge-rak dasar, sehingga siswa tidak akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran terutama siswa yang ku-rang memiliki gerak dasar yang baik untuk bermain, siswa hendaknya me-miliki keterampilan gerak dasar yang baik sehingga mampu bergerak secara maksimal.

Atas dasar itu, manusia yang hidup dianggap sebagai makhluk yang bergerak. Apabila gerak manusia ter-ganggu maka akan terjadi sakit dan bahkan dapat terjadi kematian. Oleh karena itu, kondisi keseimbangan gerak dari fungsi anggota tubuh se-tiap manusia perlu dijaga dan dilatih agar tetap optimal kesehatannya, namun perlu diketahui, bahwa tidak semua gerakan yang dibutu-hkan manusia itu dibawa sejak lahir. Ternyata banyak sekali jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dibina dan disesuaikan dengan kebu-tuhan kondisi

diri. Pemberian kesempatan bela-jar melalui aktivitas jasmani yang cukup pada masa anak-anak untuk menjaga dan mengembangkan kon-disi diri dari keadaan lingkungannya sangatlah penting, karena akan ber-guna untuk perkembangan keterampilan yang baik setelah dewasa, begi-tu pula untuk perkembangan mental yang sehat.

SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar meru-pakan salah satu lembaga pendid-ikan jenjang menengah pertama ya-ng mempunyai matapelajaran Pendi-dikan Jasmani Olahraga dan Kese-hatan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berperan penting da-lam pembentukan watak, karakter, kepribadian serta membentuk kema-mpuan gerak siswa yang baik. Peserta kegiatan pembela-jaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII terdiri dari 27 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Peneliti melakukan ob-servasi pertama kali dengan cara wa-wancara kepada Guru PJOK dan siswa kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar, serta mengikuti jalanya kegi-atan pembelajaran yang dilaksana-kan sekali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa. Peneliti mengamati para siswa dari aspek keterampilan gerak dasar masing-masing siswa. Peneliti menggunakan teknik tes un-tuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lokomotor siswa dengan menggunakan instrumen tes kemam-puan gerak lokomotor untuk anak usia 13-15 tahun. Peneliti menggu-nakan teknik tes untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas VII SMP Darussa-lam Kecamatan Kademangan Kabu-paten Blitar. Tes yang dilakukan un-tuk mengukur kemampuan gerak dasar lokomotor adalah tes lari 50 meter, lompat jauh tanpa awalan dan lari *zig-zag*. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pen-didikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan yang holistik dalam kualitas individu, baik fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan ba-gian dari proses pendidikan secara keseluruhan. *Tilaar* (1999:28), meru-muskan hakikat pendidikan sebagai “suatu proses menumbuh kempa-ngkan ekstensi peserta didik yang memasyarakat, membudaya, dalam tata kehidupan yang berdimensi lokal, nasional dan global”. *Tilaar* (1999:28), merumuskan hakikat pendidikan sebagai “suatu proses menumbuh kembangkan ekstensi peserta didik yang memas-yarakat, membudaya, dalam tata ke-hidupan yang berdimensi lokal, nasional dan global”. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pen-didikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan yang holistik dalam kualitas individu, baik fisik, mental serta emosional.

Sementara itu, *Merilyn M. Buck* dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktek, dan apresiasi atas se-ni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jas-mani, ola-hraga dan kesehatan pada penjelasan UU Sistem

Pendidikan Nasional Pasal 37 dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga di-maksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial. Pendidikan dasar menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 17 ayat 1 menyatakan: “Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah”. Pada ayat 2 Pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat.

Gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan. Ada beberapa pendapat para ahli mengenai gerak dasar, diantaranya Waharsono (1999:53) menyatakan, “Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pula kemampuan geraknya”. Sedangkan menurut Sukintaka (2004:78) bahwa, “Kemampuan motorik gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Sedangkan menurut Subroto.T (2008:9) bahwa “Istilah motorik (motor) kita gunakan untuk mengungkapkan gejala gerak manusia yang berkaitan dengan sistem persyarafan dan faal tubuh”. *Motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau dasar yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan. Ada beberapa pendapat tentang gerak dasar lokomotor menurut para ahli, Montolalu, dkk (2006:22) menyatakan bahwa keterampilan lokomotor yang meliputi gerak tubuh yang berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur, berguling, menderap, menjatuhkan diri dan bersepeda. Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Subroto.T (2008:9), “ Gerak lokomotor menunjukkan gerak perpindahan dari suatu tempat ke tempat yang lain, misalnya berjalan, merangkak, berlari”. Sedangkan menurut Safariyatun

(2008:5-8) bahwa,” tiap gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah me-ndatar (*horizontal*), atau ke arah gerak yang (*vertikal*), dalam satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang. Yang termasuk dalam gerak loko-motor ini adalah lari, melompat dan mendarat dan melompat lagi dengan tumpuan satu kaki (*hopping*), melompat ke atas dengan tumpuan kedua kaki (*skipping*), dan melompat setinggi mungkin atau se-jauh mungkin dengan tumpuan satu kaki”.

Sejalan dengan pendapat diatas menurut Simanjuntak.V, dkk (2008:2) “ gerak lokomotor (gerak berpindah tempat) dimana sebagian tubuh tertentu saja yang bergerak atau berpindah tempat: misalnya jalan, lari dan loncat”. Pengertian gerak lokomotor menurut Lumintuarso (2013:33) Gerak lokomotor adalah gerak seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari melompat dan sebagainya. Sheila Kogan (2004:31) menerangkan gerak lokomotor secara sederhana yaitu : “*go some where*” yaitu melintasi ruang dan jarak dengan berlari, *skipping*, melompat, memutar berjalan, berjingkat dan sebagainya.

Lari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali. Lari dibedakan dari yang cepat (*sprint*) hingga yang pelan. Tubuh, walaupun berbeda tingkatnya sesuai kecepatan, harus sedikit condong ke depan. Lutut dibengkokkan dan diangkat, kedua lengan berayun depan dan belakang dari bahu, dan siku bengkok. Pengertian lari menurut Widya (2004:13) “Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah”. Lari adalah aktivitas gerak berpindah dimana kedua kaki ada saat melayang di udara. Untuk dapat berlari, maka perlu mengetahui teknik-teknik dasar lari.

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Loncat ke depan atau (*Standing Broad Jump*) adalah gerakan berpindah dengan mengukur tenaga eksplosif. Contoh tes loncat kedepan cara melakukan tesnya hampir sama dengan tes *vertical jump* hanya arahnya kedepan Nurrocmah (2016:229). Berdasarkan hasil observasi awal dan observasi secara keseluruhan dapat di garis bawahi bahwa peserta didik pada umumnya menyatakan belum pernah melakukan gerak lokomotorik. Gerak dasar tersebut belum pernah diukur dan dinilai melalui tes kemampuan gerak dasar sesuai dengan karakteristik dari masing-masing jenis gerak dasar yang diajar. Jadi disimpulkan bahwa tes terhadap gerak dasar

lokomotor, pada peserta didik kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar belum pernah dilakukan. Sehubungan dengan masalah yang ada dalam pembelajaran khususnya materi gerak dasar, maka peneliti menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut yaitu melakukan pengkajian terkait dengan gerak dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama. Gerak dasar yang dimaksud yaitu gerak lokomotor peserta didik kelas VII SMP Darussalam Kademangan Kabupaten Blitar. Peneliti merasa tertarik mengkaji masalah gerak dasar tersebut melalui penelitian. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui Mengetahui Kemampuan Gerak Lokomotor Peserta Didik Putra Kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar. Mengetahui Kemampuan Gerak Lokomotor Peserta Didik Putri Kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut Winarno (2013:42), “penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini”. Sementara metode survei menurut Sugiyono (2014:6), “digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen), misalnya kuisioner, tes, dan wawancara”. Berdasarkan latar belakang masalah maka rancangan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan kejadian yang terjadi saat ini secara sistematis, akurat, dan faktual tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti, jadi peneliti tidak melakukan kendali atau perlakuan tetapi hanya mengumpulkan data berdasarkan fakta yang ada.

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non eksperimental. Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif yaitu menghasilkan gambaran yang akurat tentang sebuah kelompok, menggambarkan mekanisme sebuah proses atau hubungan, memberikan gambaran baik bentuk verbal maupun numerik, menciptakan seperangkat kategori dan mengklasifikasikan subyek penelitian, menjelaskan seperangkat tahapan atau proses, serta menyimpan informasi bersifat kontradiktif mengenai subyek penelitian. Adapun variabel yang diteliti berupa kemampuan gerak dasar lokomotorik pada siswa Kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.

Fokus penelitian ini adalah kemampuan gerak lokomotorik pe-serta didik kelas VII SMP Darussalam Kademangan Kabupaten Blitar dengan subyek penelitian seluruh peserta didik yang berjumlah 40 siswa. Yang terdiri dari 27 orang peserta didik Putra dan 13 peserta didik Putri yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Arikunto (2010:192) menyatakan bahwa “instrumen penelitian adalah suatu alat pada waktu penelitian menggunakan metode”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes, yaitu tes gerak dasar. “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Untuk memperoleh data, instrumen yang digunakan adalah instrumen tes yaitu tes gerak dasar yaitu gerak lokomotor dengan tes lari 50 meter mengukur kecepatan dalam satuan detik TKJI (1995:6), loncat ke depan mengukur jauh lompatan dalam satuan meter TKJI (1995:14) dan zig zag run. Tes tersebut untuk mengukur kemampuan gerak dasar peserta didik kelas VII SMP Darussalam Kademangan Kabupaten Blitar. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kemampuan gerak lokomotor. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tahapan meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan pengolahan data.

1. Tahap Persiapan

Agar proses pengumpulan data dapat terlaksana dengan lancar maka ada beberapa hal yang harus dipersiapkan, meliputi:

- a. Survei subyek dan tempat penelitian.
- b. Observasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Darussalam Kademangan Kabupaten Blitar.
- c. Identifikasi Peserta didik yang akan diteliti yaitu kelas VII yang mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.
- d. Mengurus surat izin penelitian di Fakultas untuk mendapatkan izin penelitian di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.
- e. Menentukan Instrumen tes untuk gerak dasar lokomotor.
- f. Menyiapkan peralatan yang digunakan untuk tes.
- g. Menyiapkan tempat atau lapangan untuk semua jenis tes.
- h. Menyiapkan tenaga pembantu lapangan.

- i. Menyampaikan instruksi terhadap tenaga pembantu lapangan yang berkaitan dengan instrumen tes.
- j. Membacakan petunjuk pelaksanaan atau prosedur tes kepada testi.

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan, tes dilakukan dilapangan dan tahapannya meliputi:

- a. Memimpin pelaksanaan pemanasan
- b. Pelaksanaan tes gerak loko-motor berupa tes lari 50 meter, lompat tanpa awalan, dan lari *zig zag*.
- c. Mengamati jalannya tes.
- d. Mencatat hasil tes.

3. Pengolahan Data Meliputi:

- a. Mengumpulkan data hasil tes di lapangan
- b. Tabulasi data (memasukkan data ke dalam tabel).
- c. Mengolah analisis data sesuai teknik yang digunakan.

Ditinjau dari tujuan penelitian yang tercantum pada bab I maka analisis data yang digunakan berupa teknik analisis deskriptif kuantitatif meliputi rata-rata hitung, standar deviasi, dan varian untuk melihat gambaran gerak dasar lokomotor dalam suatu distribusi. Prosedur analisis data dilakukan secara manual menggunakan bantuan kalkulator Casio FX 3900 PV.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum data disajikan, data di analisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang meliputi rata-rata hitung (Mean), standar deviasi (SD), varian (V) dan koefisien keragaman (KK). Data yang telah di analisis disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah membaca data. Data hasil penelitian tentang profil gerak dasar lokomotor meliputi lari 50 meter, loncat jauh tanpa awalan dan lari *zig zag* di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar. Data yang dikumpulkan dari instrumen tes gerak dasar lokomotor pada kelompok putra dan kelompok putri kelas VII di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar sejumlah 40 orang peserta.

Deskripsi data hasil gerak dasar lokomotor yang di analisis dengan deskriptif kuantitatif disajikan dalam bentuk tabel dan kolom untuk meliputi skor minimum, skor maksimum, rata-rata hitung (*mean*), standar deviasi, varian, dan koefisien keragaman. Dari data

Berdasarkan hasil Analisis Data Tes kemampuan gerak lokomotor pada Siswa SMP Darussalam kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.

Menyajikan hasil analisis deskriptif data yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar lokomotor yaitu lari 50 meter yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2017 bertempat di lapangan SDN Kademangan I Kabupaten Blitar. Hasil analisis data dari kelompok putra kelas VII sejumlah 27 orang peserta dengan rentang usia 12-14 tahun memperoleh hasil dari lari 50 meter dalam satuan detik, rata-rata hitung (mean) 7,19 /detik, skor minimum 5,95 /detik, skor maksimum 9,17 /detik, standar deviasi 0,75 /detik, varian 0,57 /detik dan koefisien keragaman 10,48 /detik.

Hasil analisis deskriptif data yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar lokomotor yaitu loncat jauh tanpa awalan yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2017 bertempat di lapangan SDN Kademangan I Kabupaten Blitar. Hasil analisis data dari kelompok putra kelas VII sejumlah 27 orang peserta dengan rentang usia 12-14 tahun memperoleh hasil dari loncat jauh tanpa awalan dalam satuan meter, rata-rata hitung (mean) 183,19 *centimeter*, skor minimum 150 centimeter, skor maksimum 215 *centimeter*, standar deviasi 16,82 *centimeter* varian 283,09 centimeter dan koefisien keragaman 9,18 *centimeter*.

Hasil analisis deskriptif data yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar lokomotor yaitu lari zig zag yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2017 bertempat di lapangan SDN Kademangan I Kabupaten Blitar. Hasil analisis data dari kelompok putra kelas VII sejumlah 27 orang peserta dengan rentang usia 12-14 tahun memperoleh hasil dari lari zig zag dalam satuan detik, rata-rata hitung (mean) 7,09 /detik, skor minimum 10,5 /detik, skor maksimum 8,36 /detik, standar deviasi 12,1 /detik, varian 0,85 /detik dan koefisien keragaman 7,62 /detik. Hasil analisis deskriptif data yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar lokomotor yaitu lari 50 meter untuk kelompok putri yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2017 bertempat di lapangan SDN Kademangan I Kabupaten Blitar. Hasil analisis data dari kelompok putri kelas VII sejumlah 13 orang peserta dengan rentang usia 12-14 tahun memperoleh hasil dari lari 50 meter dalam satuan detik, rata-rata hitung (mean) 9,63 /detik, skor minimum 8,13 /detik, skor maksimum 11,06 /detik, standar deviasi 0,80 /detik, varian 0,79 /detik dan koefisien keragaman 9,25 /detik.

hasil analisis deskriptif data yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar lokomotor yaitu loncat jauh tanpa awalan untuk kelompok putri yang dilaksanakan pada tanggal 19 September 2017 bertempat di lapangan SDN Kademangan I Kabupaten Blitar. Hasil analisis data dari kelompok putri kelas VII sejumlah 13 orang peserta dengan rentang usia 12-14 tahun memperoleh hasil dari loncat tegak dalam satuan meter, rata-rata hitung (mean) 152,29

centimeter, skor minimum 130 *centimeter*, skor maksimum 185, *centimeter*, standar deviasi 18,06 *centimeter*, varian 326,07 meter dan koefisien kera-gaman 11,86 *centimeter*.

Hasil analisis deskriptif data yang diperoleh dari hasil tes gerak dasar lokomotor yaitu lari *zig zag* untuk kelompok putri yang dilak-sanakan pada tanggal 19 September 2017 bertempat di lapangan SDN Kademangan I Kabupaten Blitar. Ha-sil analisis data dari kelompok putri kelas VII sejumlah 13 orang peserta dengan rentang usia 12-14 tahun memperoleh hasil dari lari *zig zag* dalam satuan detik, rata-rata hitung (mean) 8,62 /detik, skor minimum 7,55 /detik, skor maksimum 9,56 /detik, standar deviasi 0,57 /detik, va-rian 0,33 /detik dan koefisien kera-gaman 6,67 /detik.

Berdasarkan hasil penelitian gerak dasar lokomotor yang dila-kukan pada peserta didik kelas VII di SMP Darussalam Kecamatan Kade-mangan Kabupaten Blitar dengan menggunakan serangkaian tes meli-puti gerak lokomotor meliputi, lari 50 meter, loncat jauh tanpa awalan/ *Standing Broad Jump* dan lari *zig zag* maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Rata-rata hitung kelompok putra diperoleh hasil sebagai berikut: kemampuan lari 50 meter 7,19, kemampuan loncat jauh tanpa awa-lan 183,18 dan kemampuan *zig zag* 12,1 meter. Gerak lokomotor lari 50 meter waktu tercepat adalah 5,95 detik sebanyak 1 orang peserta dan waktu terlama 9,17 detik sebanyak 1 orang peserta, dari hasil loncat jauh tanpa awalan yang memperoleh hasil tertinggi dengan 215 cm sebanyak 1 orang peserta dan yang memperoleh hasil terendah 150 cm sebanyak 2 orang peserta dan lari *zig zag* yang memperoleh hasil waktu tercepat adalah 10,5 sebanyak 1 orang peser-ta dan yang memperoleh hasil teren-dah 14,11 ada sebanyak 1 orang peserta.

Rata-rata hitung kelompok putri diperoleh hasil sebagai berikut: kemampuan lari 50 meter 9,63, ke-mampuan loncat jauh tanpa awalan 152,29 dan kemampuan lari *zig zag* 14,1. Gerak lokomotor lari 50 meter waktu tercepat adalah 8,15 detik sebanyak 1 orang peserta dan waktu terlama 11,06 detik sebanyak 1 orang peserta, dari hasil loncat jauh tanpa awalan yang memperoleh hasil ter-jauh dengan 185 cm sebanyak 1 orang peserta dan yang memperoleh hasil terendah 130 cm sebanyak 1 orang peserta dan gerak lari *zig zag* yang memperoleh hasil tercepat 12,05 sebanyak 1 orang peserta dan yang memperoleh hasil terendah 16,63 ada sebanyak 1 orang peserta.

Hasil tes lari 50 meter diperoleh rata-rata skor siswa laki-laki 7.19 kurang lebih 0.75 lebih cepat dari-pada skor siswa perempuan 9.63 kurang lebih 0.89. Hasil tes loncat jauh tanpa awalan diperoleh rata-rata skor siswa laki-laki 183.18 kurang lebih 16.83 lebih tinggi daripada skor siswa perempuan 152.29 kurang le-bih 18.06. Hasil tes lari *zig zag* di-peroleh

rata-rata skor siswa laki-laki 12.10 kurang lebih 0.92. lebih cepat dari pada skor siswa perempuan 14.10 kurang lebih 1.44.

Pembahasan tentang hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas VII di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar sebanyak 40 peserta didik yang mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Data dalam Penelitian ini menggunakan beberapa tes gerak dasar yaitu tes gerak dasar lokomotor yang meliputi tes lari 50 meter dan loncat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) dan lari *zig zag*. Montolalu, dkk (2009:22) menyatakan bahwa keterampilan loko-motor yang meliputi gerak tubuh yang berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur, berguling, menderap, menjatuhkan diri dan bersepeda. Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Subroto.T (2008:9), “Gerak lokomotor menunjukkan gerak perpindahan dari suatu tempat ke tempat yang lain, misalnya berjalan, merangkak, berlari”. Pengertian gerak lokomotor menurut Lumintuarso (2013:33) Gerak lokomotor adalah gerak seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari melompat dan sebagainya. Dalam pembahasan yang diteliti adalah gerak dasar lokomotorik lari 50 meter, loncat tanpa awalan (*standing broad jump*) dan lari *zig zag*. Pengertian lari menurut Widya (2004:13) “Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah”. Lari adalah aktivitas gerak berpindah dimana kedua kaki ada saat melayang di udara. Untuk dapat berlari, maka perlu mengetahui teknik-teknik dasar lari. Menurut (Destriana, Destriani, & Yusfi, 2021) melakukan penelitian tentang pengembangan teknik pembelajaran smash dalam pembelajaran bola voli sampai pada tahap validasi ahli dan dinyatakan bahwa pengembangan teknik pembelajaran ini layak diteruskan untuk diuji cobakan.

Menurut Hartati dkk (2019:54) latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional orang-orang tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Menurut (Destriani, Destriana, Switri, & Yusfi, 2019) dengan penelitian tentang pengembangan permainan bola voli untuk mahasiswa juga memberikan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran dari aspek keterampilan dalam permainan bola voli. Menurut Safariatun (2008:5-8) bahwa, “Gerak itu dikatakan stabil karena badan seseorang menetap pada satu posisi. Namun, ia bergerak pada sumbu *horizontal* dan *vertikal*. Menurut Lumintuarso (2013:33-34) gerak dimana hanya bagian tubuh yang bergerak seperti mendorong menarik, mencondongkan badan, dan sebagainya.

Dari hasil tes lari 50 meter diperoleh hasil bahwa kelompok putra lebih unggul dari kelompok putri mean dari kelompok putra 7,19 sedangkan kelompok putri 9,63, standar deviasi kelompok putra 0,75 sedangkan kelompok putri 0,89, varian kelompok putra 0,57 sedangkan kelompok putri 0,79. Dari hasil tes lompat jauh tanpa awalan diperoleh hasil bahwa kelompok putra lebih unggul dari kelompok putri mean dari kelompok putra 183,18 sedangkan kelompok putri 152,29, standar deviasi kelompok putra 16,82 sedangkan kelompok putri 18,06, varian kelompok putra 283,08 sedangkan kelompok putri 326,07.

Dari hasil tes lari *zig zag*, diperoleh hasil bahwa kelompok putra lebih unggul dari kelompok putri mean dari kelompok putra 12,1 sedangkan kelompok putri 14,1, standar deviasi kelompok putra 0,92 sedangkan kelompok putri 1,44, varian kelompok putra 0,85 sedangkan kelompok putri 2,07. Berdasarkan perbedaan hasil tes dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelompok putra masih lebih dominan dari pada peserta didik kelompok putri dari masing-masing tes gerak dasar lokomotor lari 50 meter dan lompat jauh tanpa awalan dan lari *zig zag* juga masih lebih dominan peserta didik kelompok putra. Oleh karena itu untuk peserta didik di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar khususnya kelompok putri dianjurkan untuk lebih sering melakukan aktifitas gerak dasar lokomotor sehingga kemampuan gerak dasar dari peserta didik kelompok putri lebih baik untuk kedepannya. Sedangkan untuk peserta didik kelompok putra sudah dalam kategori standar karena memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor dengan rata-rata baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tentang Survei Kemampuan Gerak Dasar Loko-motor Pada Siswa Kelas VII SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar, maka dapat disimpulkan bahwa. Kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelompok putra rata-rata hitung lari 50 meter 7,19, lompat jauh tanpa awalan rata-rata hitung 183,19 dan lari *zig zag* rata-rata hitung 12,1. dari 27 orang peserta. Siswa kelompok putri lari 50 meter rata-rata hitung 9,63, lompat jauh tanpa awalan rata-rata hitung 152,29 dan lari *zig zag* rata-rata hitung 14,10 dari 27 orang peserta. Termasuk dalam kategori standar, karena pada umumnya siswa SMP Darussalam kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar kurang memahami kemampuan gerak dasar lokomotor dan hanya sedikit yang mau melaksanakan aktivitas fisik gerak dasar lokomotor.

Setelah mengetahui hasil penelitian tentang kemampuan gerak dasar lokomotorik pada siswa diharapkan pihak sekolah juga ikut dalam usaha meningkatkan sarana dan

prasarana yang tersedia. Karena de-ngan sarana dan prasarana yang me-madai diharapkan peserta didik akan lebih giat dan bersemangat dalam mengikuti mata peajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar. Diharapkan penelitian ini se-bagai bahan referensi dan media in-formasi tentang manfaat gerak dasar lokomotor dalam meningkatkan kegi-atan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar. Diharapkan penelitian ini da-pat dipakai sebagai bekal, acuan atau referensi dalam membuat karya ilmiah yang berkaitan dengan ke-mampuan gerak lokomotorik teru-tama untuk siswa SMP Darussalam Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Widya, M. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineke Cipta
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 1999. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : academia.edu
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). Development of Learning Technique Smash Volleyball Games. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145>
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The development of volleyball games learning for students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12605
- Dewantara, K.H. 2013. *Pengertian Pendididkan Menurut Para Ahli*, (Online), (<http://www.e-jurnal.com/2013/11/pengertian-pendidikan-menurut-para-ahli.html>), diakses 23 Februari 2017
- Harsuki, (Ed). 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: kajian para pakar*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018) the implications of this research are macro flash based multimedia can be used as a learning media choice that can be used to improve the learning of the game.
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018, September). Macro Flash-based Multimediafor Improvement The Learning Result of Volleyball Game. In International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018) (pp. 233-236). Atlantis Press.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.
- Kogan, S. 2004. *Step by step A Complete Movemant Education Curriculum*.USA Human Kinetic.

- Kogan, Sheila. 2004. *Step by step a complete movement education curriculum*. USA: Human Kinetics.
- Lumintuarso, R. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula (Pedoman Latihan Dasar Bagi Atlet Muda Berbakat)*. UNY Press
- Marilyn M. Buck, et.all 2007. *Instructional Strategies*, USA: Mc Graw Hill Publisher
- Metzler, M.W. 2005 *nstructional Models For Physical Education*. United States : Ally&Bacon.
- Montolalu, B.E.F, dkk. 2006. *Bermain dan Permainan Anak*. Universitas Terbuka
- Mu'arifin, 2009. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahraagaan*. Malang: UM Press.
- Safariatun, S. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Universitas Terbuka
- Simanjuntak, V.G. dkk, 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti Depdiknas.
- Subroto, T. 2008. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Universitas Terbuka
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Tilaar, H.A.R. 1999. *Pendidikan, Kebudayaan, dan Masyarakat Madani Indonesia*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, dan Laporan Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Waharsono. 1999. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Winarno, M.E. 2013. *Metode Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.