



## Pengaruh *Gross Motor Skill* terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Centong

Risfandi Setyawan<sup>1✉</sup>, Kahan Tony Hendrawan<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[risfandi@stkipjb.ac.id](mailto:risfandi@stkipjb.ac.id), <sup>2</sup>[kahan.stkipjb@gmail.com](mailto:kahan.stkipjb@gmail.com)

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Gross Motor Skill, Kebugaran Jasmani, Kemampuan Motorik

#### Keywords:

Gross Motor Skills, Physical Fitness, Motor Skills.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gross motor skill terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa, metode dalam Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, Jumlah siswa 58 siswa dengan purposive sampling. hasil yang diperoleh untuk kebugaran jasmani dari tes awal (pre) 11,01 dan tes akhir (post) 15,01, kemampuan motorik pre-test 44,56 dan post-test 51,28. Hal tersebut di lihat dengan perhitungan uji beda menggunakan hasil signifikansi untuk tes kebugaran jasmani dan kemampuan motorik dengan nilai  $sig$   $0,00 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh gross motor skill terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of gross motor skills on physical fitness and motor ability of students, the method in this study is descriptive quantitative, the number of students is 58 students with purposive sampling. Results obtained for physical fitness from initial test (pre) 11.01 and final test (post) 15.01, motor ability pre-test 44.56 and post-test 51.28. This is seen by calculating the difference test using significance results for physical fitness and motor skills tests with a sig value of  $0.00 < 0.05$ . So it can be concluded that there is an influence of gross motor skills on students' physical fitness and motor abilities.*

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:  
STKIP PGRI Jombang  
E-mail: [risfandi@stkipjb.ac.id](mailto:risfandi@stkipjb.ac.id)

### PENDAHULUAN

Adanya sebuah mekanisme teknologi yang semakin modern berdampak pada aktivitas manusia yang kurang beraktivitas secara aktif sehingga berakibat pada kesehatan manusia. Berkembangnya teknologi tersebut berdampak pada anak yang semakin sering melakukan aktivitas sedentari (tidak melakukan aktivitas secara tidak maksimal) sehingga itu akan ada pengaruh pada tingkat kebugaran jasmani dan motorik

anak. Aktivitas gerak suatu gerakan untuk dilakukan oleh tubuh manusia dan merupakan gerakan dasar dalam olahraga untuk mendapat tujuan tertentu, aktivitas manusia memiliki peranan dalam proses kehidupan mulai bayi, anak, remaja, dewasa.

Adanya kondisi tumbuh dan kembang motorik anak memerlukan pendampingan karena usia tersebut kesempatan anak memiliki ingin tahu yang besar pada sesuatu. Ciri-ciri usia tersebut pada umumnya senang

bergerak, bermain dengan kelompok sehingga perlu aktivitas fisik yang berkaitan dengan bermain. (Burhaein, 2017). Pembelajaran pada mata pelajaran PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak badan dan olahraga, dalam proses memenuhi perkembangan dan pertumbuhan gerak dan fisik siswa dan secara menyeluruh dapat mengembangkan beberapa aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani, keterampilan gerak. PJOK memberi kesempatan kepada siswa untuk mendapatkan pengalaman secara langsung melalui aktivitas jasmani, bermain yang sistematis, (Harold & Heather 2013).

PJOK memberi peran aktif untuk dapat menerapkan program aktivitas gerak yang berkaitan dengan permainan sehingga anak-anak bisa aktif dan untuk dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa dan diharapkan energi dikeluarkan untuk koordinasi gerak yang dilakukan (Castelli, 2019). Aktivitas motorik secara mendasar akan bantu anak dalam kendali tubuh sehingga dalam keterampilan yang baik dan gerakan yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas lain, sehingga dapat sesuatu untuk diketahui bahwa keterampilan gerak dalam PJOK sangatlah penting bagi perkembangan dan keterampilan anak.

Dengan melihat keadaan dan situasi di lapangan terkait siswa yang kurang aktif dan kurang bisa melakukan gerakan yang sudah di contohkan di lapangan pada mata pelajaran PJOK, dampak dari kondisi di lapangan tersebut dapat dirasakan bahwa anak dalam pola hidup seperti itu dapat mempengaruhi kondisi dan kebiasaan dalam melakukan aktivitas gerak. karena gerak merupakan hal penting terhadap sebuah kemampuan keterampilan motorik anak karena hal tersebut akan menjadi penentu dalam melakukan aktivitas anak. Sehingga memerlukan sebuah aktivitas gerak yang bisa menunjang kemampuan gerak motorik anak.

Pada masa usia sekolah perlu adanya yang dapat memperhatikan perubahan untuk perkembangan anak dan kemampuan motorik anak juga memperhatikan lambatnya gerakan, dan memberi terapi gerak, (Aye et al., 2018). Aktivitas gerak merupakan prasyarat dari kesehatan manusia, siswa sekolah secara umum dapat memahami ketika banyak melakukan aktivitas gerak secara aktif setiap hari semakin baik kebugaran jasmani dan kemampuan motorik anak sehingga perlu memberikan suatu pengetahuan pemahaman dan mengenai

sangat pentingnya suatu hubungan aktivitas gerak dan kebugaran jasmani, (Fang et al., 2017).

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak-anak karena hal tersebut sebagai penunjang dalam aktivitas bersifat motorik diperlukan ketersediaan energi untuk didalam otot dan diluar otot untuk menjadi energi untuk bergerak. Kebugaran jasmani aktivitas tanpa merasa lelah dan simpan tenaga sebagai aktivitas berikutnya. Perkembangan motorik dapat dilihat dari perubahan dalam diri siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya, itu dapat terjadi ketika dengan bersamanya dengan waktu saat interaksi orang dengan sekitar kehidupan. Itu dapat dilihat dari suatu hubungan dengan respon antara pertumbuhan dengan perkembangan. Motorik anak dengan kondisi baik mempermudah melakukan aktivitas disekolah dalam tugas gerak dalam proses pembelajaran.

## METODE

Jenis Deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian dengan metode eksperimen. Desain pre test and posttest design. Penilaian di lakukan dengan data *pre-test*, perlakuan, post-test, untuk perlakuan atau *treatment* dengan melakukan permainan terkait dengan *gross motor skill*. Lokasi penelitian di SDN Centong Kec. Gondang Kab. Mojokerto. Dengan sampel Jumlah siswa kelas atas dengan jumlah 58 siswa dengan menggunakan Teknik purposive sampling dengan karakter utama anak usia 11 – 12 tahun dan termasuk siswa SD. Teknik pengumpulan data yaitu Barrow motor ability test dan (TKJI), yaitu:

- 1) Lari 40 meter
- 2) (*pull up*) selama 30 detik.
- 3) (*sit up*) selama 30 detik
- 4) (*vertical jump*)
- 5) Lari 600 meter. (Depdiknas 2003)

Setelah penelitian data akan dianalisis yaitu: Statistik deskriptif akan dikemukakan penyajian data berupa tabel, rata-rata, nilai max dan min, serta SD dari data penelitian. Pengujian tentang hipotesis untuk membandingkan antara dua variabel apakah ada tidaknya perbedaan *pre test* dan *post test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan tes awal (pre-test) dengan menggunakan pengukuran TKJI dan tes Barrow motor ability test dengan melakukan

tes sebagai berikut: data hasil penelitian tentang kebugaran siswa sekolah dasar yaitu:

a. Data pre – test kebugaran jasmani  
Tabel ini merupakan tes kebugaran jasmani siswa SDN Centong:

Tabel 1. Hasil Pre Test Kebugaran

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
BS	0	0,0 %
B	0	0,0 %
S	13	22,41 %
K	30	51,72 %
KS	15	25,87 %
Jumlah	58	100 %

Hasil perhitungan data statistik deskriptif untuk hasil pre test pada tabel berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	SD
pre_test_58	8.00	14.00	11.0172	1.91478	
Valid N (listwise)	58				

b. Data *pre test* Kemampuan Motorik

Hasil perhitungan data *pre test* untuk kemampuan motorik dengan melakukan tes sebagai berikut: Pada tes Standing Broad Jump kategori kurang 31 (53,45%), Tes Softball Throw nilai kurang 35 (60,35%), Tes Zig Zag Run kategori kurang 20 (34,48%), Tes Wall Pass dengan skor 34 (58,62%) dengan kategori kurang. Tes Medicine Ball masuk kategori kurang 22 (37,93%), tes lari 60 m masuk kategori kurang 30 (51,73%).

Hasil perhitungan untuk data statistik deskriptif untuk hasil pre test kemampuan motorik rata-rata min 33, max 68, mean 45, SD 10. Setelah mengetahui dari hasil pre test pada tes kebugaran jasmani dan kemampuan motorik, berikut hasil perhitungan untuk post test sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Post Test Kebugaran

Klasifikasi	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0,0 %
Baik	10	17,24 %
Sedang	32	55,17 %
Kurang	16	27,59 %
Kurang Sekali	0	0,0 %
Jumlah	58	100 %

Hasil perhitungan data statistik deskriptif untuk hasil post test kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Sd
post_test_58	12.00	19.00	15.0172	1.83046	
Valid N (listwise)	58				

Berikut hasil perhitungan data post test untuk kemampuan motorik dengan melakukan tes sebagai berikut: Perhitungan pada Tes Standing Broad Jump masuk kategori sedang 20 (34,48%). Pada Perhitungan tabel di bawah untuk tes Softball Throw masuk kategori sedang 23 (39,65%), Pada Zig Zag Run dengan kategori sedang baik 20 (34,48), untuk tes Wall Pass masuk kategori sedang 23 (39,66%), tes medicine ball masuk kategori sedang 14 (24,14%), tes lari 60m masuk kategori sedang 25 (43,10%).

Hasil perhitungan data statistik deskriptif untuk hasil post test kemampuan motorik dapat diketahui nilai min 33, nilai max 69, Mean 51, SD 9. Selanjutnya perhitungan uji beda dan Pengujian Hipotesis apakah ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dapat diketahui bahwa nilai *sig* 0,00 < 0,05,

## PEMBAHASAN

Data yang sudah dihitung dengan hasil perhitungan analisis data dengan melakukan perlakuan permainan yang berhubungan *gross motor skill* mempengaruhi kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa, berdasarkan hasil nilai rata-rata untuk kebugaran jasmani dari pre-test 11,01 dan post-test 15,01 selisih 4 dan untuk kemampuan motorik diperoleh dari rata-rata dalam 6 tes pre-test 44,56 dan post-test 51,28 dengan selisih 6,72. Hal tersebut perhitungan menggunakan hasil signifikansi untuk tes kebugaran motorik dengan nilai *sig* 0,00 < 0,05.

Kemampuan motorik anak akan dapat terlihat secara jelas melalui berbagai aktivitas gerakan dalam sebuah permainan yang dapat mereka lakukan, Kapasitas gerak seorang anak dapat diketahui ketika kemampuan motorik anak dapat melakukan aktivitas gerakan secara menyeluruh sehingga dapat dilihat berdampak pada potensi fisik dan mental, sehingga memerlukan sebuah proses untuk dapat sesuai dengan sifat anak yang suka bermain. Ketika anak berolahraga akan terlihat ciri-ciri dalam melakukan aktivitas yang terorganisir sebagai praktek dalam

memberikan kesempatan aktif secara fisik serta bantuan perkembangan psikososial dalam kecakapan hidup, (Ferreira et al., 2019).

Penekanan dalam aktivitas untuk keterampilan motorik gerak anak terletak pada perkembangan gerak menunjang perkembangan dan keterampilan anak pada usia sekolah dasar yaitu gerakan lokomotor, non lokomotor, dan manipulative, (Rizky & Chairuna, 2017). Pengaruh proses pertumbuhan dan perkembangan motorik anak dalam kegiatan sehari-hari, sehingga perlu aktivitas yang sesuai kebutuhan dan karakteristik siswa sekolah dasar karena untuk lihat kemajuan dengan adanya koordinasi motorik anak dari gerakan tubuh yang baik, (Marlia, Nisa', & Fajar, 2018). Kemampuan motorik kasar dapat perlu dipahami termasuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat tumbuh dan kembang anak menjadi maksimal, pendekatan permainan *gross motor skill* yang dibentuk dalam aktivitas yang menggambarkan aktivitas gerak dengan gerak motorik sederhana.

Fase kehidupan pada usia pertumbuhan anak merupakan suatu fase fundamental, (Setyawan, Hadi, & Royana, 2018). Dimana ketika setiap kemampuan motorik siswa dapat dikatakan dengan kondisi berbeda-beda dikarenakan perkembangan fisik anak ada perbedaan, dampak sekitar, umur dan gerak fisik yang dilakukan, tumbuh dan kembang fisik tergantung aktivitas fisik sehari-hari, Tingkat kondisi kemampuan siswa dalam keterampilan motorik anak-anak mungkin menjadi penentu penting dari perilaku aktifitas fisik, (Bellows, Davies, Anderson, & Kennedy, 2013).

Dalam melakukan aktivitas hal terpenting yang perlu di pahami yaitu kemampuan dan keterampilan dengan bentuk rangkaian aktivitas gerak yang membutuhkan dan berhubungan dengan kemampuan otot, keterampilan motorik kasar seseorang yang tingkat tinggi dapat meningkatkan aktivitas fisik, (Fu & Burns, 2018). Koordinasi motorik kasar akan berperan penting dan berpengaruh yang terhadap prestasi akademik, (Lopes, Santos, Pereira, & Lopes, 2013). Perkembangan motorik memiliki efek yang besar terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan perilaku fisik, (Hardy, King, Farrell, Macniven, & Howlett, 2010).

Pada usia awal sekolah dasar penting dalam mengembangkan dan penguasaan kemampuan gerak dasar, (Ningrum & Sukoco, 2017). Tugas gerak dalam motorik anak selalu melibatkan unsur perseptual motorik, melalui sebuah bentuk permainan sangat perlu dilakukan oleh guru, agar menarik dan membuat siswa senang dan bergembira setiap hari. Setiap perkembangan motorik anak memerlukan sebuah bentuk dengan adanya pengetahuan untuk dapat mengetahui permasalahan orang atau individu yang kemungkinan ada yang berkembang secara baik dan tidak baik penting untuk dapat membantu individu tersebut melakukan aktivitas yang sesuai perkembangan dan dapat meningkatkan motorik.

Keterampilan motorik dan kebugaran jasmani dua aspek tersebut tidak dapat dipisahkan dan dilepas karena selalu berkaitan dan mempunyai peranan penting dalam pembelajaran PJOK. Itu dapat dilihat bahwa ketika siswa dalam suatu kondisi kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas dengan produktif (Moghaddam, G. K., & Lowe, 2019). Jadi kebugaran jasmani dikatakan sebagai peranan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mempunyai dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan dengan hasil yang baik, (Wirmantika, Pratama, & Hanief, 2017). Kebugaran jasmani sebagai cermin dari fungsi sebuah sistem dalam tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Kebugaran jasmani ada peningkatan karena Semakin banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan sehingga bisa di simpulkan bahwa ada pengaruh gross motor skill terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa dilihat dari nilai signifikansi (2- tailed) diperoleh nilai  $0,000 < 0,05$ .

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada Lembaga STKIP PGRI Jombang terima kasih telah memberikan dana melalui P3M sehingga pelaksanaan penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## REFERENSI

Aye, T., Kuramoto-Ahuja, T., Sato, T., Sadakiyo, K., Watanabe, M., & Maruyama, H. (2018). Gross motor skill development of kindergarten

- children in Japan. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(5), 711–715.  
<https://doi.org/10.1589/jpts.30.711>
- Bellows, L. L., Davies, P. L., Anderson, J., & Kennedy, C. (2013). Effectiveness Of A Physical Activity Intervention For Head Start Preschoolers: A Randomized Intervention Study. *American Journal Of Occupational Therapy*.  
<https://doi.org/10.5014/ajot.2013.005777>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.  
<https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Castelli, D. M. (2019). Motor performance or opportunities to move? What do children need the most? *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 149–152.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.01.004>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). Pusat pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., Cao, Z., Zhao, G., Wang, R., & Chen, P. (2017). Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 2017.  
<https://doi.org/10.1155/2017/9314026>
- Ferreira, L., Vieira, J. L. L., Da Silva, P. N., De Chaves, R. N., Fernandes, R. A., Cheuczuk, F., Da Rocha, F. F., & Caçola, P. (2019). The role of sport participation and body mass index in predicting motor competence of school-age children. *Journal of Physical Education (Maringá)*, 30(1).  
<https://doi.org/10.4025/jphseduc.v30i1.3024>
- Fu, Y., & Burns, R. D. (2018). Gross Motor Skills And School Day Physical Activity: Mediating Effect Of Perceived Competence. *Journal Of Motor Learning And Development*, 6(2), 287–300.  
<https://doi.org/10.1123/Jmld.2017-0043>
- 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*, 13(5), 503–508.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.05.010>
- Harold W. Kohl, & Heather. D. (2013). Educating the student body, Taking Physical Activity and Physical Education to School. *Educating the Student Body*.  
<http://doi.org/10.17226/18314>
- Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. P. (2013). Associations Between Gross Motor Coordination And Academic Achievement In Elementary School Children. *Human Movement Science*, 32(1), 9–20.  
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2012.05.005>
- Marlia, A., Nisa', T. F., & Fajar, Y. W. (2018). Perbandingan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Pada Kegiatan Senam Berirama Dan Yang Tidak Berirama. *Jurnal Pg-Paud Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(2), 116–122.  
<https://doi.org/10.21107/Pgpaudtrunojoyo.V5i2.5439>
- Moghaddam, G. K., & Lowe, C. R. (2019). Physical Activity. In *Springerbriefs In Applied Sciences And Technology*.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2)
- Ningrum, N. F. M., & Sukoco, P. (2017). Pengembangan Model Permainan Untuk Meningkatkan Perseptual Motorik Dan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 171.  
<https://doi.org/10.21831/Jk.V5i2.7905>
- Rizky, O. B., & Chairuna, C. (2017). Studi Deskriptif Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas a Paud It Baitul Izzah Kota Bengkulu. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 16–18.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4258>
- Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan*

*Kesehatan*, 5(1),1727.<https://doi.org/10.23887/penjakora.v5i1.14496>

- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240–250.