

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL IPTEK OLAHRAGA

"Optimalisasi Olahraga Sebagai Daya
Tarik Pariwisata Yang Berkelanjutan Dan
Berdaya Saing"

BANYUWANGI, 3 AGUSTUS 2019

E-ISSN :2622-0156



**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI**

Jl. Ikan Tongkol No.22 Kertosari Banyuwangi



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL IPTEK OLAHRAGA (SENALOG II)

**Universitas PGRI Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia
03 Agustus 2019**

Sekretariat:

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas PGRI Banyuwangi

Jl. Ikan Tongkol No. 22, Kertosari, Banyuwangi, Jawa Timur 68416

Email: semnas.fok@unibabwi.ac.id

SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Salam Olahraga,

Sejarah perjalanan bangsa Indonesia membuktikan bahwa olahraga tidak hanya sebagai sarana peningkatan pola hidup sehat dan prestasi, tetapi sekaligus sebagai media perjuangan dan pemersatu bangsa. Olahraga juga mulai diperhatikan sebagai sebuah olahraga prestasi yang mampu membawa nama negara menggaung di kancah dunia. Olahraga juga berperan penting dalam dunia pendidikan. Tentunya untuk menjadikan olahraga sebagai salah satu ilmu pengetahuan yang wajib diketahui oleh anak bangsa, kita perlu seorang tenaga pendidik yang profesional. Kita harus menyadari juga bahwa olahraga adalah media perjuangan untuk menunjukkan kepada dunia tentang eksistensi bangsa Indonesia sebagai sebuah negara yang berdaulat.

Seminar Nasional bertema "Optimalisasi Olahraga Sebagai Daya Tarik Pariwisata Yang Berkelanjutan Dan Berdaya Saing" ini merupakan kegiatan tahunan pertama di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Tema yang diusung sesuai ciri khas yang diarahkan untuk selalu berbasis perkembangan olahraga di Indonesia secara umum dan berbasis kearifan lokal secara khususnya. Seminar ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ataupun menjadikan mahasiswa, dosen maupun guru olahraga yang berkesempatan hadir di seminar ini menjadi lebih profesional, mampu mengoptimalkan keilmuan berbasis kearifan lokal yang dikemas dalam bentuk *Sports Tourism* dan tentunya melalui pengembangan pariwisata berbasis olahraga juga dapat meningkatkan SDM yang berkualitas serta berkarakter.

Olahraga berbasis pariwisata kini menjadi tren bagi setiap destinasi yang ada di Indonesia. Namun, masih banyak orang yang belum cukup memahami konsep secara utuh dalam pelaksanaannya. *Sports Tourism* cenderung masih menggunakan konsep yang sederhana walaupun di berbagai daerah sudah menggunakan konsep yang lebih modern. Banyak destinasi wisata yang sudah mengembangkan olahraga berbasis pariwisata sebagai daya tarik pengunjung. Maka dari itu konsep olahraga berbasis pariwisata ini perlu dipahami oleh masyarakat yang berada di sekitar destinasi tersebut. Hal ini tidak lepas oleh pemikiran akademisi dan masyarakat itu sendiri dalam mengembangkan serta berkolaborasi dengan pihak terkait.

Akhir kata, saya ucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah bekerja keras menyelenggarakan kegiatan ini. Panitia, Tuan Rumah (Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Univ. PGRI Banyuwangi), Para Pemakalah dan Peserta, dan para reviewer. Penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada Pembicara Utama.

Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Salam Olahraga

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Danang Ari Santoso, M.Pd

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Alhamdulillah rabbil'alamin. Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga prosiding ini dapat terselesaikan dengan baik. Prosiding ini berisi kumpulan makalah dari berbagai ilmu dalam olahraga yang telah dipresentasikan dan didiskusikan dalam Seminar Nasional Iptek Olahraga yang diadakan oleh Prodi Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi pada hari Sabtu, 03 Agustus 2019. Seminar ini mengangkat tema "Optimalisasi Olahraga Sebagai Daya Tarik Pariwisata Yang Berkelanjutan Dan Berdaya Saing".

Prosiding ini disusun untuk mendokumentasikan gagasan dan hasil penelitian ilmu-ilmu yang terkait dalam bidang olahraga. Selain itu, diharapkan prosiding ini dapat memberikan wawasan tentang perkembangan dalam olahraga pariwisata dan upaya-upaya yang terus dilakukan demi terwujudnya olahraga berbasis pariwisata yang berkualitas. Dengan demikian, seluruh pihak yang terlibat dalam dunia olahraga pariwisata dapat terus termotivasi dan bersinergi untuk berperan aktif membangun olahraga berbasis pariwisata khususnya destinasi yang ada pada setiap daerah di Indonesia.

Dalam penyelesaian prosiding ini, kami menyadari bahwa dalam proses penyelesaiannya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini panitia menyampaikan ucapan terima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya, kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Banyuwangi, Dr. H. Sadi, MM., yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi dalam kegiatan ini.
2. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Danang Ari Santoso, M.Pd., atas segala support dan motivasi dalam kegiatan ini.
3. Ka.Prodi Penjaskesrek, Moh. Agung Setiabudi, M.Pd, atas segala bantuan serta masukan demi lancarnya kegiatan ini.
4. Seluruh pembicara tamu, Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd., dan Ir. Januarani Razak serta Drs. Ach. Yani, M.Pd., atas kesediannya menjadi narasumber dalam kegiatan ini.
5. Bapak/Ibu seluruh dosen, guru dan pejabat instansi penyumbang artikel hasil penelitian dan pemikiran ilmiahnya dalam kegiatan seminar nasional ini.
6. Bapak/Ibu/Mahasiswa seluruh panitia yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran demi kesuksesan acara ini.

Kami menyadari bahwa prosiding ini tentu saja tidak luput dari kekurangan, untuk itu segala saran dan kritik kami harapkan demi perbaikan prosiding pada terbitan tahun yang akan datang. Akhirnya kami berharap prosiding ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.

Wassalamualaikum wr. wb.

Bayuwangi, 03 Agustus 2019
Ketua Panitia

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMBUTAN DEKAN FOK	C 03
KATA PENGANTAR	C 04
DAFTAR ISI	C 05
KEYNOTE SPEAKER	
Komodifikasi Olahraga Untuk Penguatan Daya Tarik Pariwisata Minat Khusus	Agus Kristiyanto KEY 1-8
KATEGORI OLAHRAGA PARIWISATA	
Analisis Perkembangan Pariwisata Berbasis <i>Event</i> di Kabupaten Banyuwangi	Sadi OR-PAR 01-05
Analisis Potensi Tari Gandrung Banyuwangi Sebagai Tarian Wisata Olahraga (<i>Sport Tourism</i>)	Nurida Finahari Gatut Rubiono Ikhwaniul Qiram OR-PAR 06-10
Rekonstruksi Bangker Jepang Sebagai Obyek Pariwisata Melalui Sarana Olahraga (Studi Kasus Gumok Kantong Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi)	Agus Mursidi Dhalia Soetopo OR-PAR 11-13
KATEGORI KEPELATIHAN OLAHRAGA	
Menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2019: Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Petanque	Yulingga Nanda Hanief Ardhi Mardiyanto Indra Purnom Kepelatihan- Or 01-04
Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019	Reo Prasetyo Herpandika Dhedhy Yulianawan Muhammad Yanuar Rizky Kepelatihan- Or 05-08
Studi Kondisi Fisik Ditinjau Berdasarkan Strata Pendidikan Dan Letak Geografis Di Kota Kediri	Dhedhy Yulianawan Reo Prasetyo Herpandika Kepelatihan- Or 06-14
Pengembangan Model Latihan Renang Gaya <i>Dolphin</i> Untuk Pemula	Arief Darmawan Citra Destiasari Kepelatihan- Or 15-18
Pengaruh Metode <i>Box Jump</i> Dan <i>Skipping Rope</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Trik <i>Ollie</i> Dalam Olahraga <i>Skateboard</i> Pada <i>Skater Beginner</i> Di <i>Msd Skateboarding</i> Muncar	Adityas Firda Yasmira Danang Ari Santoso Wawan Setiawan Kepelatihan- Or 19-22
Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan Setelah Aktivitas Eksentrik Dengan Mengonsumsi Glukosa Dan Kopi	Ahmad Ilham Habibi Ary Artanty Kepelatihan- Or 23-30
Perbedaan Kadar Asam Laktat Dan Tingkat Kelelahan Anaerobic Setelah Diberikan Jus Semangka Kuning Dan Aktivitas Anaerobik	Afif Rusdiawan Ahmad Ilham Habibi Kepelatihan- Or 31-37

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Gateball Melalui Penggunaan Media Adobe Flash Player	Fajar Arif Indrajaya Sugiyanto Agus Kristiyanto	Kepelatihan-Or 39-40
--	---	----------------------

KATEGORI PEMBELAJARAN OLAHRAGA

Pengembangan Buku Saku <i>Mobile Learning</i> Berbasis <i>Android</i> Tentang <i>Signal-Signal</i> Wasit Bolavoli Kota Kediri	Nur Ahmad Muharram Rendhitya Prima Putra	Pembelajaran-Or 01-06
---	---	-----------------------

Pengembangan Model Pembelajaran <i>Passing</i> Bawah Bolavoli Kelas VII Di SMP Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi	Sujito	Pembelajaran-Or 07-11
--	--------	-----------------------

Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah	Mislan Danang Ari Santoso	Pembelajaran-Or 12-16
---	------------------------------	-----------------------

Pengembangan Permainan Futsal dengan Menggunakan Bola Karet untuk Siswa Sekolah Dasar	Ervin Dwi Rahayu Achmad Afandi	Pembelajaran-Or 17-20
---	-----------------------------------	-----------------------

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal	Adi Surya Hutomo Agus Kristiyanto Sapta Kunta Purnama	Pembelajaran-Or 21-24
--	---	-----------------------

Pengembangan Buku Ajar pada Mata Kuliah Perkembangan Motorik Berbasis Aplikasi Lectora untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang	Achmad Afandi Ratno Susanto	Pembelajaran-Or 25-28
---	--------------------------------	-----------------------

Pengaruh Bahan Ajar Berbasis Qr Code Terhadap Motivasi Belajar Dan Keterampilan Dasar Bermain Tenis Meja	Guntur Firmansyah Didik Hariyanto Rubbi Kurniawan	Pembelajaran-Or 29-31
--	---	-----------------------

KATEGORI PENDIDIKAN OLAHRAGA

Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi	Ipang Setiawan Ricka Ulfatul Faza	Pendidikan-Or 01-07
---	--------------------------------------	---------------------

Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah	Endro Puji Purwono Roas Irsyada	Pendidikan-Or 08-13
---	------------------------------------	---------------------

Time Management Sebagai Sarana Pencapaian Progam <i>Ontime Graduation</i>	Soegiyanto Ipang Setiawan Roas Irsyada	Pendidikan-Or 14-15
---	--	---------------------

Peningkatan Kompetensi Guru Pendjasorkes Melalui Pelatihan Cabang Olahraga Hockey sebagai Alternatif Pengembangan Prestasi dalam Cabang Olahraga Beregu di Kabupaten Demak	Fery Darmanto Rumini Imam Santoso C. W Supriyono Lutfhi Abdil Khuddus	Pendidikan-Or 16-20
--	---	---------------------

Perancangan Buku Istilah Berbahasa Inggris di Cabang Olahraga Sepakbola (<i>Soccer Term Glossary</i>)	Sutami Dwi Lestari Wulan Wangi	Pendidikan-Or 21-24
Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui <i>Sport Development Index</i> (SDI) di Kecamatan Banyuwangi	Wawan Setiawan Bayu Septa Martaviano Triaditya	Pendidikan-Or 25-28
KATEGORI MANAJEMEN OLAHRAGA		
Analisis Manajemen Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Jawa Tengah Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Indonesia	M. Fatchurrahman Bagus Saputra ¹ Agus Kristiyanto Muchsin Doewes	Manajemen-Or 01-06
Pengaruh Manajemen Keuangan PTMSI Kabupaten Cilacap Terhadap Prestasi Atlet	Dian Imam Saefulah Muchsin Doewes Septa Kunta Purnama	Manajemen-Or 07-10
KATEGORI BIOMEKANIKA OLAHRAGA		
Analisis Pola Pantulan Bola Tenis Berdasarkan Variasi Ketegangan Senar Raket	M. Rizal Dwi Maulana Bayu Septa Martaviano T Wawan Setiawan	Mekanika-Or 01-04
Analisis Pantulan Bola Dengan Pemodelan Massa Benda - Kekakuan Pegas	Anas Mukhtar Gatut Rubiono	Mekanika-Or 05-07
Analisis Gerak Aktivitas Kerja Sehari-hari Sebagai Potensi Gerak Dasar Lontar Martil	Edi Irwanto Gatut Rubiono	Mekanika-Or 08-12
KATEGORI PSIKOLOGI OLAHRAGA		
Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara	Irwanto Muslimah Zahro Romas	Psikologi-Or 01-15
KATEGORI PERMAINAN TRADISIONAL		
Permainan Tradisional Sebagai Pengembangan Daya Tarik Parawisata	Sugito Akbar Husein Allsabab	Per.Tradisional-Or 01-06
KATEGORI FISILOGI OLAHRAGA		
Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2019	Septyaning Lusianti Puspodari	Fisiologi-Or 01-06
Hubungan Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Se Kecamatan Rejotangan	Nanda Iswahyudi Muhammad Kharis Fajar	Fisiologi-Or 07-12



Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2019

Septyaning Lusianti¹, Puspodari²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No 76 Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri, 64112, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

E-mail: Lusi.cyrena220986@gmail.com¹, puspodari90@gmail.com²

Abstrak — Tujuan penelitian ini : 1) untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri 2) sebagai data guru tentang kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI , 3) sebagai bahan evaluasi untuk menuju prestasi yang lebih baik. Target khusus dalam penelitian ini adalah memberikan informasi khusus bagi guru pendidikan jasmani “bagaimana tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2019?” Hasil penelitian ini hendaknya dapat berguna bagi siswa yang menjadi objek penelitian dan guru pendidikan jasmani serta para pembaca maupun praktisi olahraga ketika hasil penelitian telah dipublikasikan di Jurnal atau Proceeding Nasional Ber-ISSN. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa kelas III dan IV sekolah dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berjumlah 40 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan teknik *sampling* jenuh. Instrument pengumpulan data berupa tes dan pengukuran yang terdiri dari tes lari 40 meter, lompat jauh, lari zig zag, lempar tangkap bola, dan berdiri satu kaki. Teknik analisis data dengan menggunakan presentase. Hasil analisis data tentang kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri dapat nilai relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada siswa sekolah dasar laboratorium universitas nusantara PGRI Kediri mempunyai kriteria keterampilan motorik dengan kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 32,5%, pada kategori sedang 42,5 %, 15% pada kategori kurang dan 10% pada kategori kurang sekali.

Kata Kunci — Kemampuan Motorik, motorik kasar, siswa sekolah dasar, sekolah dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan yang berperan penting bagi penunjang kesehatan setiap individu maupun kelompok.

Pengertian olahraga secara umum adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah salah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi kelenjar di dalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dalam usaha menjaga badan dari penyakit dan stress.

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena dengan melakukan olahraga yang baik dan benar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu menjaga kebugaran, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi di segala bidang olahraga. Dengan olahraga kondisi kebugaran tubuh

kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal.

Menurut [1] kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan derajat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Pendidikan jasmani atau Physical Education adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui upaya pengajaran dan latihan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan. Seperti yang dikemukakan oleh Balitbang Kurikulum [2] bahwa ;

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa, berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga,

yang direncanakan secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral.

Pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan pola gerak dasar, pola gerak dasar merupakan pola dasar perilaku yang dapat diamati aktivitas lokomotor seperti berlari, lompat dan aktivitas manipulatif seperti lempar tangkap, serta aktivitas non lokomotor seperti meregang, memutar merupakan tugas-tugas gerak. Peningkatan kemampuan gerak dasar pada usia ini terjadi secara berangsur-angsur dan bertahap. Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya memiliki peran dan fungsi yang strategis sebagai upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dinamis, karena dengan melakukan aktivitas pendidikan jasmani akan membentuk keterampilan motorik kasar yang baik.

Keterampilan motorik kasar adalah kemampuan mengkoordinasikan gerakan otot-otot besar yaitu tangan, kaki, dan keseluruhan anggota tubuh. Otot terstimulus ketika tubuh melakukan aktivitas fisik. Keterampilan motorik kasar membuat seseorang dapat melakukan aktivitas normal untuk berjalan, berlari, duduk, bangun, mengangkat benda, melempar benda, dan lain sebagainya. Keterampilan motorik kasar merupakan salah satu poin penting dalam proses tumbuh kembang anak. Keterampilan motorik kasar mampu membuat anak terampil dan tangkas saat beradaptasi dengan lingkungan baru. [3] berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian tubuh anak.

Berdasarkan uraian latar belakang dapat ditegaskan bahwa kegiatan motorik kasar adalah menggerakkan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dan mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam. Motorik kasar sangat penting dikuasai oleh seseorang karena bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mempunyai gerak yang bagus akan ketinggalan dari orang lain. Berlari, melompat, mendorong, melempar, menangkap, menendang adalah contoh bentuk keterampilan motorik.

Perkembangan kemampuan motorik bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada usia anak sekolah unsur-unsur kemampuan motorik anak lebih sering dilakukan oleh anak seperti melompat, berlari, bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap.

Sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri merupakan sekolah dasar yang letaknya strategis dengan berbagai sarana dan prasarana olahraga yang tersedia dengan cukup baik. Tidak hanya pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani berlangsung saja para siswa berlari atau melakukan aktivitas fisik. Namun ketika jam istirahat para siswa

sering kali bermain bola, berlarian dan melakukan aktivitas fisik lainnya.

Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus terhadap keterampilan motorik kasar dengan melakukan survei berdasarkan hasil tes yang diperoleh sehingga guru pendidikan jasmani mampu menjadikan hasil tes keterampilan motorik kasar sebagai acuan pembuatan rancangan pembelajaran yang tepat

Untuk mengetahui dan mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium universitas nusantara PGRI Kediri peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang "tingkat kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri".

A. *Kemampuan Motorik*

Kemampuan motorik merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut [4] bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Semakin tinggi keterampilan motorik seseorang akan dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi, dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai dasar keberhasilan didalam melakukan tugas keterampilan gerak.

Hurlock juga menyatakan bahwa keterampilan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot terkoordinasi dalam bukunya [5].

Perkembangan motorik adalah proses sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan gerakan individu meningkat dari gerakan sederhana, tidak terorganisasi dengan baik, yang pada akhirnya ke arah penyesuaian keterampilan menyertai terjadinya proses menua/ menjadi tua [6]. Dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah perkembangan perubahan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot dari gerakan yang sederhana menjadi gerakan yang terkoordinasi seiring bertambahnya usia anak.

Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Keterampilan motorik kasar adalah keterampilan koordinasi gerak yang melibatkan otot kecil. Sedangkan keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan koordinasi gerak yang melibatkan otot besar atau seluruh anggota tubuh.

B. Motorik Kasar

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar dari pada ukuran yang kecil. Karena anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnya, seperti meronce, menggunting dan lain-lain. [3] berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak. Menurut [5] bahwa aktivitas yang menggunakan otot-otot besar diantaranya gerakan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif.

Gerakan non lokomotor adalah aktivitas gerak tanpa memindahkan tubuh ke tempat lain. Contoh, mendorong, melipat, menarik, dan membungkuk. Gerakan lokomotor adalah aktivitas gerak yang memindahkan tubuh satu ketempat yang lain. Contohnya, berlari, melompat, jalan dan lain sebagainya, sedangkan gerak manipulatif adalah aktivitas gerak manipulasi benda. Contohnya, melempar, menggiring, menangkap, dan menendang. Kegiatan motorik kasar ditegaskan mampu menggerakkan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dan mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam. Dalam penelitian ini motorik kasar dimaksudkan kemampuan yang membutuhkan koordinasi bagian tubuh anak seperti mata, tangan, dan aktivitas otot kaki dalam menyeimbangkan badan dan kekuatan kaki pada saat berjalan diatas papan titian.

C. Siswa Sekolah Dasar

Sekolah Dasar (SD) merupakan jenjang paling dasar dalam pendidikan formal di Indonesia. Sekolah dasar dilaksanakan dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Masa sekolah dasar, merupakan periode keserasian bersekolah, artinya anak sudah matang untuk bersekolah. Adapun kriteria keserasian bersekolah adalah sebagai berikut :

1. Anak harus dapat bekerjasama dalam kelompok dengan teman-teman sebaya, tidak boleh bergantung pada ibu, ayah atau anggota keluarga lain yang dikenalnya.
2. Anak memiliki kemampuan sineik-analitik, artinya dapat mengenal bagian-bagian dari keseluruhannya, dan dapat menyatukan kembali bagian-bagian tersebut.
3. Secara jasmaniah anak sudah mencapai bentuk anak sekolah.

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya, perbedaan intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Anak usia sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, barang kali tidak perlu diragukan keberaniannya. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam perubahan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik.

D. Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri

Sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berdiri sejak tahun 2-17 adalah sekolah yang terletak di jalan lintasan no.7, kecamatan Mojoarjo, kota Kediri provinsi Jawa Timur. Sekolah ini mulai berdiri tahun 2017 dan dipimpin oleh ibu Mentari Ningrum sebagai kepala sekolah. Sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri memiliki status kepemilikan oleh yayasan universitas nusantara PGRI Kediri. Lokasi sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri sangat strategis di tengah kota Kediri, selain itu terdapat gedung olahraga yang berselahan di sekolah ini sehingga merupakan fasilitas bagi siswa sekolah dasar untuk bermain dan mengekspresikan diri mereka melalui bermain atau berolahraga didalamnya.



Gambar 1 Aktivitas Bermain Anak Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri

-
-
-
-
-
-
-



Gambar 2 Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri



Gambar 3 Kegiatan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan Kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh [7] yaitu : “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang mendeskripsikan fenomena tertentu. Menurut [8], penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, kondisi atau peristiwa tertentu. Sedangkan penelitian kuantitatif menurut [9], adalah sesuai dengan namanya banyak dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari data tersebut. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknis tes sebagai alat pengumpul data.

Dalam penelitian ini, tidak ada hipotesis dan data yang dihasilkan merupakan data yang berupa kata-kata tertulis atau lisan. Pengambilan data menggunakan metode tes dan pengukuran yang terdiri dari tes lari 40

meter, lompat jauh, lari zig zag, lempar tangkap bola dan berdiri satu kaki. Data yang diperoleh akan dideskripsikan atau diuraikan kembali kemudian akan dianalisis. Penelitian ini menggambarkan kondisi keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri.

B. Populasi dan Sampel

Menurut [8] populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan kemudian nantinya akan dikenai generalisasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas III dan VI sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel acak.

Menurut [7] bahwa teknik sampel random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. simple random sampling adalah metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau terambil.

C. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium universitas nusantara PGRI Kediri.

Data hasil tes kemampuan menurut [10] meliputi

1. Kecepatan dengan lari jarak pendek 40 meter
2. Kelincahan dengan zig zag run
3. Power dengan lompat jauh tanpa awalan
4. Koordinasi mata tangan
5. Keseimbangan

D. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase. Hasil dari persentase akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Kriteria diambil berdasarkan jumlah dari rata-rata akumulasi tiap item tes sesuai dengan norma tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes dan pengukuran maka diketahui analisa sebagai berikut :

A. Studi Kondisi Fisik Dilihat dari Strata Pendidikan

TABEL 1
KECEPATAN LARI SISWA SEKOLAH DASAR
LABORATORIUM UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI

No.	Keterangan	Skor (Detik)	
		Kelas III	Kelas IV
1.	Jumlah	20	20
2.	Skor Minimum	7,39	7,06
3.	Skor Maksimum	11,15	9,13
4.	Mean	8,74	8,05
5.	Median	8,57	7,84
6.	Modus	8,06	7,56
7.	Standart Deviasi	1,00	0,75

TABEL 2
KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR
LABORATORIUM UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI

No.	Keterangan	Skor (Detik)	
		Kelas III	Kelas IV
1.	Jumlah	20	20
2.	Skor Minimum	5,37	5,02
3.	Skor Maksimum	7,15	6,81
4.	Mean	6,23	6,00
5.	Median	6,34	6,13
6.	Modus	6,04	6,12
7.	Standart Deviasi	0,45	0,54

TABEL 3
POWER OTOT TUNGKAI SISWA SEKOLAH DASAR
LABORATORIUM UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI

No.	Keterangan	Skor (Meter)	
		Kelas III	Kelas IV
1.	Jumlah	20	20
2.	Skor Minimum	1,10	1,22
3.	Skor Maksimum	1,77	1,94
4.	Mean	1,45	1,52
5.	Median	1,41	1,53
6.	Modus	1,33	1,27
7.	Standart Deviasi	0,42	0,20

TABEL 4
KOORDINASI SISWA SEKOLAH DASAR LABORATORIUM
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

No.	Keterangan	Skor (Kali)	
		Kelas III	Kelas IV
1.	Jumlah	20	20
2.	Skor Minimum	4,00	4,00
3.	Skor Maksimum	10,00	10,00
4.	Mean	8,50	8,30
5.	Median	9,00	9,00
6.	Modus	10	10
7.	Standart Deviasi	1,63	1,83

TABEL 5
KESEIMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR
LABORATORIUM UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI

No.	Keterangan	Skor (Detik)	
		Kelas III	Kelas IV
1.	Jumlah	20	20
2.	Skor Minimum	3,20	2,46
3.	Skor Maksimum	20,08	18,77
4.	Mean	8,94	8,32
5.	Median	7,01	7,11
6.	Modus	3,20	2,46
7.	Standart Deviasi	4,92	4,85

Hasil analisis data tentang tingkat ketarampilan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri dapat diketahui nilai relevansinya dengan prasyarat menunjukkan bahwa pada siswa sekolah dasar laboratorium universitas nusantara PGRI Kediri mempunyai kriteria keterampilan motorik dengan kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 32,5%, pada kategori sedang 42,5 %, 15% pada kategori kurang dan 10% pada kategori kurang sekali.

TABEL 6
NORMA PENILAIAN KESELURUHAN ITEM TES
KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS III

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
>289,73	SB	0	0%
263,24≤X<289,73	B	5	25%
236,75≤X<263,24	S	8	40%
210,26≤X<	K	6	30%
<210,26	KS	1	5%
Jumlah		20	100%

TABEL 7
NORMA PENILAIAN KESELURUHAN ITEM TES
KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS IV

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
>289,73	SB	0	0%
263,24≤X<289,73	B	13	32,5%
236,75≤X<263,24	S	8	42,5%
210,26≤X<	K	6	15%
<210,26	KS	1	10%
Jumlah		20	100%

KESIMPULAN

Berdasarkan penghitungan data dengan menggunakan skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa kelas III dan IV sekolah dasar laboratorium universitas nusantara PGRI Kediri mayoritas berada pada kategori baik sekali 0%, pada kategori baik 32,5%, pada kategori sedang 42,5 %, 15% pada kategori kurang dan 10% pada kategori kurang sekali. Prosentase tersebut terdiri dari 13 orang dalam kategori baik, 17 siswa dalam keadaan sedang, 17 siswa dalam keadaan sedang, 6 orang dalam kategori kurang dan 4 orang dalam kategori kurang sekali

Berdasarkan analisis data dapat dilihat bahwa guru perlu meningkatkan kualitas keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan memberikan fasilitas ruang gerak yang lebih tinggi untuk anak. Hasil survey dapat digunakan sebagai acuan pembuatan program pembelajaran yang akan diberikan karena dengan program pembelajaran dalam aktivitas fisik anak mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar laboratorium universitas Nusantara PGRI Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Santosa dan Dikdik. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : Rosda Karya
- [2] Balitbang. 2012. Kurikulum Depdiknas. Jakarta : Depdiknas
- [3] Bambang Sujiono. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- [4] Sukintaka. 2012. *Teori Bermain, Untuk D II PGSD PENJASKES*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- [5] Sukamti, Endang Rini. 2009. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : Diva Press
- [6] Sumantri. 2010. *Perkembangan Motorik* . Jakarta : Depdiknas
- [7] Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [8] Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- [9] Arikunto, S. 2013 : 82. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [10] Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Depdiknas