

Tinjauan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Hasbi Putra Mulsi¹, Ishak Aziz²

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang kemampuan motorik pada siswa SMP Negeri 14 Sijunjung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang dilakukan pada bulan Januari 2019. Populasi adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 14 Sijunjung yang berjumlah 65 orang. Sampel ditarik dari populasi dengan teknik *Purposive Sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah: *Standing Broad Jump, Softball Throw, Zig – zag Run, Wall Pass, Medicine Ball put dan lari 60 Yard dash*. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menggunakan *T – Score* dan Skala 5A. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa SMP Negeri 14 Sijunjung secara keseluruhan diperoleh yaitu kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 7 siswa (35%), kategori cukup sebanyak 9 siswa (45%), kategori kurang sebanyak 2 siswa (10%), dan kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (10%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung adalah mayoritas pada kategori cukup.

Kata kunci : Kemampuan Motorik

A. PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spiritual, fisik dan intelektual serta kemampuan yang profesional sebagaimana dicantumkan dalam Pendidikan Nasional berdasarkan Undang-Undang bertujuan untuk kualitas manusia Indonesia baik sehat jasmani maupun rohani. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Pendidikan Nasional RI Nomor 20 tahun 2003, Bab II, pasal 3, fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional adalah: “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan sehat, cakap dan mandiri. Disamping itu pendidikan juga membentuk watak dan

menjadi manusia yang berakhlak mulia serta taat dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas fisik baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan motorik dalam berolahraga. Pada seorang anak pendidikan keterampilan dipandang sebagai salah satu perbuatan atau tugas dan lainnya adalah sebagai indikator dari tingkat kemahiran.keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang di peragakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian tujuan.

Banyak anak yang mengalami aktivitas gerak unsur – unsur kemampuan dari seseorang anak sekolah dasar, dan hal itu yang membuat pengalaman yang tersimpan dalam ingatan anak tersebut. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus benar-benar memahami konsep perkembangan anak secara utuh sehingga ia dapat menciptakan aktivitas jasmani dan lingkungan belajar yang mampu menyediakan stimulus yang cukup untuk proses pengembangannya. Berdasarkan pengamatan penulis dari guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sijunjung, terlihat kesegaran jasmani siswa pada SMPN 14 Sijunjung menunjukkan gejala kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat jam pembelajaran penjasorkes berlangsung banyak siswa yang kurang bergairah untuk melakukan kegiatan dan juga banyak yang cepat lelah. Penulis secara pasti belum mempunyai data yang akurat tentang kebugaran jasmani siswa pada SMPN 14 Sijunjung. Dengan adanya gejala kurangnya kemampuan gerak pada siswa SMPN 14 Sijunjung tentu disebabkan oleh banyak faktor, antara lain; aktifitas fisik, minat siswa, konsumsi zat gizi, latihan olahraga, kesegaran jasmani, kesehatan dan sosial ekonomi.

B. METODOLOGI

Penelitian ini adalah bersifat deskriptif yaitu suatu penelitian yang ingin mengungkap keadaan yang sebenarnya yakni; tinjauan kemampuan motorik siswa SMPN 14 Sijunjung. Penelitian ini dilakukan di SMPN 14 Sijunjung. Sedangkan waktu penelitian dilakukan setelah seminar proposal dan mendapat persetujuan dari pembimbing. yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 14 Sijunjung yang berjumlah 65 orang , terdiri dari siswa putra 34 orang dan siswa putri 31 orang. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive*

sampling “bahwa sampel ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, metode, dan instrumen penelitian”. Maka pengambilan sampel dilakukan pada siswa kelas VII, yang berumur 13 – 15 tahun. Sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang langsung diperoleh oleh peneliti dari teste, berupa nilai yang diperoleh dari tes kepada SMP N 14 Sijunjung. Instrument dalam penelitian ini adalah : 1) *standing broad jump*, 2) *softball throw*, 3) *zig-zag run*, 4) *wall pass*, 5) *Medicine Ball Put*, 6) *60 Yard Dash*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif persentatif.

C. HASIL

Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan motorik Secara Keseluruhan

Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar; 51,09 skor minimal sebesar ; 18,51 *mean* (rata-rata) sebesar ; 33,20 *median* sebesar; 32,93 *modus* sebesar ; 28,44 dan *standar deviasi* sebesar: 8,34 . Kemampuan motorik siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung, dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

a. Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing BroadJump*)

Berdasarkan hasil tes Lompat Jauh Tanpa Awalan diperoleh skor maksimal sebesar: 2,95 skor minimal sebesar: 1,32 *mean* (rata-rata) sebesar: 1,90 *median* sebesar: 1,93 *modus* sebesar: 2,10 dan *standar deviasi* sebesar: 0,43.

b. Lempar Bola Basket (*Softball Throw*)

Berdasarkan hasil tes Lempar Bola Basket diperoleh skor maksimal sebesar: 11,60 skor minimal sebesar: 4,20 *mean* (rata-rata) sebesar: 7,94 *median* sebesar: 8,10 *modus* sebesar: 9,50 dan *standar deviasi* sebesar : 2,19.

c. Lari Zig – zag (*Zig – zag*)

Berdasarkan hasil tes Lari Zig – zag diperoleh skor maksimal sebesar: 0,62 skor minimal sebesar: 0,45 *mean* (rata-rata) sebesar: 0,54 *median* sebesar: 0,55 *modus* sebesar: 0,46 dan *standar deviasi* sebesar : 0,06.

d. Passing Bola ke Dinding (*Wall Pass*)

Berdasarkan hasil tes Lari Zig – zag diperoleh skor maksimal sebesar: 28 skor minimal sebesar: 10 *mean* (rata-rata) sebesar: 17,50 *median* sebesar: 17 *modus* sebesar: 16 dan *standar deviasi* sebesar : 3,86.

e. Lempar Bola Medicine (*Medicine Ball Put*)

Berdasarkan hasil tes Lempar Bola Medicine diperoleh skor maksimal sebesar: 7,20 skor minimal sebesar: 2,15 *mean* (rata-rata) sebesar: 4,84 *median* sebesar: 4,89 dan *standar deviasi* sebesar : 1,70.

f. Lari Cepat 60 Yard (*60 Yard dash*)

Berdasarkan hasil tes Lari Cepat 60 Yard diperoleh skor maksimal sebesar : 0,73 skor minimal sebesar: 0,38 *mean* (rata-rata) sebesar: 0,50 *median* sebesar: 0,48 *modus* sebesar : 0,38 dan *standar deviasi* sebesar : 0,10.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), pada kategori baik sebanyak siswa 7 (35%), pada kategori cukup sebanyak 9 siswa (45%), pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (10%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (10%). Untuk lebih jelasnya, berikut hasil analisis data yang diperoleh dari keenam jenis komponen tes kemampuan motorik siswa SMPN 14 Sijunjung sebagai berikut:

1. Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump*)

Lompat Jauh Tanpa Awalan di ketahui pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), pada kategori baik sebanyak 12 siswa (60%), pada kategori cukup sebanyak 2 siswa (10%), pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (25%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes lompat jauh tanpa awalan siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung berada pada kategori baik sebesar 60%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam tes Lompat Jauh Tanpa Awalan, untuk meningkatkan kemampuan motorik Lompat Jauh Tanpa Awalan, siswa harus melakukan latihan fisik, seperti : lompat tangga, lompat kotak, dan lompat tali yang rutin dilakukan secara berulang – ulang kali.

2. Lempar Bola Basket (*Softball Throw*)

Lempar Bola Basket diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (5%), pada kategori baik sebanyak 7 siswa (35%), pada kategori cukup sebanyak 3 siswa (15%), pada kategori kurang sebanyak 8 siswa (40%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes Lempar Bola Basket siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung berada pada kategori kurang sebesar 40%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam tes Lempar Bola Basket, untuk meningkatkan kemampuan motorik Lempar Bola Basket, siswa harus melakukan latihan dengan cara melambungkan bola basket ke atas setinggi – tingginya dan melakukan latihan *shooting* yang rutin secara berulang – ulang kali.

3. Lari Zig – zag (*Zig – zag*)

Lari Zig – zag diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), pada kategori baik sebanyak 8 siswa (40%), pada kategori cukup sebanyak 4 siswa (20%), pada kategori kurang sebanyak 8 siswa (40%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes Lari Zig – zag siswadi SMP Negeri 14 Sijunjung berada pada kategori baik dan kurang sebesar 40%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam tes Lari Zig – zag, untuk meningkatkan kemampuan motorik Lari Zig – zag, siswa harus melakukan latihan fisik seperti : latihan lurus dengan bolak – balik ,latihan jongkok berdiri (*squat thrust*), dan latihan lompat tangga yang rutin dilakukan secara berulang – ulang kali.

4. Passing Bola ke Dinding (*Wall Pass*)

Passing Bola ke Dinding diketahui pada kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (5%), pada kategori baik sebanyak 2 siswa (10%), pada kategori cukup sebanyak 12 siswa (60%), pada kategori kurang sebanyak 4 siswa (20%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes Passing Bola ke Dinding siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung berada pada kategori cukup sebesar 60%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam tes Passing Bola ke Dinding, untuk meningkatkan kemampuan motorik Passing Bola ke Dinding, siswa harus melakukan latihan lempar tangkap bola dengan menggunakan bola *baseball* yang rutin dilakukan secara berulang – ulang kali.

5. Lempar Bola Medicine (*Medicine Ball Put*)

Lempar Bola Medicine diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), pada kategori baik sebanyak 8 siswa (40%), pada kategori cukup sebanyak 3 siswa (15%), pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (45%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes Lempar Bola Medicine siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung berada pada kategori kurang sebesar 45%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam tes Lempar Bola Medicine, untuk meningkatkan kemampuan motorik Lempar Bola Medicine, siswa harus melakukan latihan dengan cara mengayunkan – ayunkan bola medicine menggunakan kedua tangan secara rutin dilakukan secara berulang – ulang untuk membiasakan berat bola medicine dan melakukan latihan lempar bola medicine secara berulang – ulang.

6. Lari Cepat 60 Yard (*60 Yard dash*)

Lari Cepat 60 Yard diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), berada pada kategori baik sebanyak 9 siswa (45%), pada kategori cukup sebanyak 5 siswa (25%), pada kategori kurang sebanyak 4 siswa (20%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (10%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas tes Lari Cepat 60 Yard siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung berada pada kategori baik sebesar 45%. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam tes Lari Cepat 60 Yard, untuk meningkatkan kemampuan motorik Lari Cepat 60 Yard, siswa harus melakukan latihan fisik seperti : lompat tali, bersepeda, dan latihan lari sprint yang rutin dilakukan secara berulang – ulang kali. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa di SMP Negeri 14 Sijunjung mayoritas berada pada kategori cukup (45%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori cukup. Hal ini disebabkan sebagian siswa memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, namun memiliki tingkat keterampilan yang berbeda – beda. Semakin banyak perbedaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa pada kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), pada kategori baik sebanyak siswa 7

(35%), pada kategori cukup sebanyak 9 siswa (45%), pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (10%), dan pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (10%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa di SMPNegeri 14 Sijunjung mayoritas berada pada kategori cukup (45%).

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri (2013). *Olahraga Kebugaran Teori Dan Praktek*. Padang : Sukabumi Press
- Arsil (2009). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. padang: FIK – UNP
- Arikunto, suharni (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Rineka Cipta
- Gusril (2004). “Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang”. Disertai, jakarta : Paska Sarjana UNJ
- _____ (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIK – UNP
- _____ (2016). “Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang”. Disertai, jakarta : Paska Sarjana UNJ