

**KEMAMPUAN GERAK DASAR ANAK  
NAGARI SIKABU-KABU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
Memperoleh gelar serjana Pendidikan*



**OLEH**

**MULIA RAHMA NOVITA  
BP / NIM : 2019 / 19087116**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Kemampuan Gerak Dasar Anak Nagari Sikabu-kabu  
Kabupaten Lima Puluh Kota  
**Nama** : Mulia Rahma Novita  
**NIM** : 19037116  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu keolahragaan

**Mengetahui**  
**Kepala Departemen**



**Dr. Masrun, M.Kes, AIFO**  
**NIP. 19631104 198703 1 002**

**Padang, 8 Agustus 2023**

**Dosen Pembimbing**



**Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19810726 00604 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Mulia Rahma Novita  
NIM : 19087116

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Kemampuan Gerak Dasar Anak Nagari Sikabu-kabu Kabupaten Lima  
Puluh Kota

Padang, 8 Agustus 2023

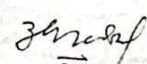
Nama

Tanda Tangan


1. Ketua : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes, AIFO

2. 

3. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Kemampuan Gerak Dasar Anak Nagari Sikabu-kabu Kabupaten Lima Puluh Kota**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Yang menyatakan,



Mulia Rahma Novita  
2019/19087116

## ABSTRAK

**Mulia Rahma Novita. 2023. "Kemampuan Gerak Dasar Anak Nagari Sikabu-Kabu Kabupaten Lima Puluh Kota" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum jelasnya kemampuan gerak dasar anak Nagari Sikabu-Kabu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kemampuan gerak dasar anak Nagari Sikabu-Kabu.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anak Nagari Sikabu-kabu yang berjumlah 30 siswa dan diambil semua untuk menjadi sampel penelitian, sehingga disebut *total sampel*. Data dikumpulkan dengan menggunakan Instrumen TGMD-2 selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus persentase.

Hasil penelitian adalah: Kemampuan lokomotor anak-anak Nagari Sikabu-Kabu rata-rata berada pada klasifikasi "Sedang". Kemampuan objek kontrol anak-anak Nagari Sikabu-Kabu rata-rata berada pada klasifikasi "Sedang". Kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh anak-anak Nagari Sikabu-Kabu rata-rata berada pada klasifikasi "Sedang".

**Kata Kunci : Kemampuan Gerak Dasar**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta dengan izin-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi dengan judul “**Kemampuan Gerak Dasar Anak Nagari Sikabu-kabu Kabupaten Lima Puluh Kota**”.

Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan skripsi ini ditinjau dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengharapkan bimbingan dan sangat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua ku tercinta Ayahanda Adrian dan Ibunda Agusryanti terimah kasih atas doa yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasi, serta perhatian yang selama ini telah di berikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.

2. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO dan Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd selaku dosen Kontributor yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Untuk adek tersayang Mulia Anisa terimakasih atas segala perhatian, dan semangat yang di berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Sahabat tersayang Susantiana, Terimakasih sudah memberikan dukungan, semangat dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

10. Ucapan terimakasih yang tulus kepada sahabat penulis Anisa Rahmadani, terimakasih sudah menjadi teman yang menemani selama penelitian ini dan pengalaman yang luar biasa.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Padang, Juni 2023

Mulia Rahma Novita



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJAUN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Kemampuan Gerak Dasar.....	7
2. Konsep Gerak Dasar.....	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gerak Dasar.....	29
4. Komponen Gerak Dasar.....	31
5. Manfaat Kemampuan Gerak Dasar.....	37
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	38
B. Penelitian Relevan.....	42
C. Kerangka Berfikir.....	43
D. Pertanyaan Penelitian.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	45

B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	46
E. Teknik Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	51
1. Kemampuan Lokomotor.....	51
2. Kemampuan Objek Kontrol.....	52
3. Kemampuan Gerak Dasar.....	54
B. Pembahasan.....	55
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Nilai Kemampuan Gerak Dasar.....	48
2. Kategori Kemampuan Gerak Dasar.....	50
3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lokomotor.....	51
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Objek Kontrol.....	53
5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Gerak Dasar.....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Berfikir.....	44
2. Histogram Data Kemampuan Lokomotor.....	52
3. Histogram Data Kemampuan Objek Kontrol.....	53
4. Histogram Data Kemampuan Gerak Dasar.....	55
5. Tes Gerak Lokomotor <i>Run</i> .....	85
6. Tes Gerak Lokomotor <i>Gallop</i> .....	86
7. Tes Gerak Lokomotor <i>Hop</i> .....	87
8. Tes Gerak Lokomotor <i>Leap</i> .....	87
9. Tes Gerak Lokomotor Horizontal <i>Jump</i> .....	88
10. Tes Gerak Lokomotor <i>Slide</i> .....	88
11. Tes Gerak Objek Kontrol <i>Striking A Stationary Ball</i> .....	89
12. Tes Gerak Objek Kontrol <i>Stationary Dribble – Mendribble</i> .....	89
13. Tes Gerak Objek Kontrol <i>Catch</i> .....	90
14. Tes Gerak Objek Kontrol <i>Kick</i> .....	90
15. Tes Gerak Objek Kontrol <i>Overhand Throw</i> .....	91
16. Tes Gerak Objek Kontrol <i>Underhand Throw</i> .....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kemampuan Lokomotor Data Mentah Lari.....	67
2. Data Mentah <i>Gallop</i> .....	68
3. Data Mentah Lompat.....	69
4. Data Mentah <i>Leap</i> .....	70
5. Data Mentah Meloncat.....	71
6. Data Mentah Meluncur.....	72
7. Tabulasi Data Kemampuan Lokomotor.....	73
8. Kemampuan Objek Kontrol Data Mentah Memukul Bola.....	75
9. Data Mentah <i>Dribble</i> .....	76
10. Data Mentah Menangkap.....	77
11. Data Mentah Menendang.....	78
12. Data Mentah Melempar Ke Atas.....	79
13. Data Mentah Mengglinding Bola.....	80
14. Tabulasi Data Kemampuan Objek Kontrol.....	81
15. Tabulasi Data Kemampuan Gerak Dasar.....	83
16. Dokumentasi Penelitian.....	85
17. Surat Izin Penelitian.....	92
18. Surat Balasan Penelitian.....	95

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani adalah meningkatkan keterampilan gerak, peningkatan kesegaran jasmani, optimalisasi berpikir kritis, emosi yang stabil, melalui aktivitas jasmani.(Wentzel, 1991). Disamping itu, pendidikan jasmani juga merupakan sarana yang berperan dalam meningkatkan kemampuan gerak, kemampuan fisik, serta membiasakan cara hidup yang sehat, yang bertujuan merangsang tumbuh dan kembangnya fisik serta mental yang seimbang (Wardoyo, 2015).

Manusia sepanjang hidupnya tidak terlepas dari proses gerak karena salah satu ciri dari makhluk hidup adalah bergerak. Kemampuan gerak dan keterampilan yang dimiliki merupakan hasil dari suatu proses pembelajaran atau adaptasi terhadap lingkungannya. Kualitas dari kemampuan fungsionalnya sangat dipengaruhi oleh perkembangan beberapa aspek antara lain : Fisik (*physical*), sosial ( *social* ), emosi (*emotional* ) dan mental (*mental*).

posisi sebagian atau seluruh bagian dari tubuh makhluk hidup. Makhluk hidup akan bergerak bila ada impuls atau rangsangan yang mengenai sebagian atau seluruh bagian tubuhnya.

Manusia mempunyai kemampuan untuk bergerak secara aktif. Gerakan tersebut disebabkan oleh adanya kerja sama yang kompak antara tulang dan otot. Tulang tidak dapat bergerak jika tidak digerakkan oleh otot. Otot dapat menggerakkan tulang karena mempunyai daya berkontraksi.

Gerak tubuh manusia merupakan suatu kebiasaan dan tergolong kebutuhan dasar seperti halnya makan dan minum, karena dengan gerak manusia mampu bertahan hidup. Melalui gerak itulah manusia mencapai beberapa tujuan seperti pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan perkembangan sosial. Begitu pula dengan perkembangan gerak dan kurang berkembangnya pembelajaran dan pelatihan koordinasi tubuh terhadap anak usia dini apa bila tidak dikembangkan sejak dini maka tidak menutup kemungkinan perkembangan dalam gerak tubuhnya akan terhambat dan menyebabkan anak pasif dalam bergerak. Dengan hal tersebut maka pada masa kanak-kanak bisa dikatakan sebagai masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya. Karena masa kanak-kanak adalah masa pembentukan fondasi perkembangan gerak yang akan menentukan perkembangan anak selanjutnya, maka pemahaman tentang karakteristik anak usia dini menjadi mutlak adanya bila ingin memiliki generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal.

Pada dasarnya perkembangan gerak manusia sejak dini bisa dilihat dan dipelajari. Dengan pembahasan di atas yang menunjukkan bahwa pentingnya perkembangan gerak mulai dari usia dini maka penilaian ataupun pengukuran perkembangan gerak yang dimulai sejak dini dirasakan sangatlah penting, supaya jika terdapat keganjalan atau kelainan pada anak yang bersangkutan dapat dilakukan tindakan sedini mungkin untuk memperbaiki perkembangan gerak anak.

Perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Selain itu, perkembangan motorik juga merupakan salah satu

faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Gerak memiliki arti dan peran penting bagi kehidupan manusia. Gerak merupakan kebutuhan utama bagi manusia, sebagian besar kebutuhan manusia dapat tercapai melalui gerak. Sebagai contoh, seorang siswa harus melakukan gerakan menulis, berlari, melompat, meloncat, berguling, dll, guna memenuhi kebutuhan siswa baik di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Gerak juga merupakan ciri dari kehidupan, artinya manusia dikatakan hidup bila dia masih dapat bergerak. Seiring dengan penambahan usia dan dipengaruhi faktor latihan gerak yang dimiliki siswa akan menjadi semakin sempurna. Latihan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, latihan secara langsung dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga sedangkan latihan tidak langsung dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, seperti bermain. Olahraga merupakan kegiatan yang terorganisasi, atau merupakan bentuk bermain yang bersifat kompetitif, dan bersifat sangat dekat dengan pendidikan jasmani (Sukintaka, 2001: 62).

Salah satu tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa (Mahardika, 2010: 100). Keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan (Syahrial Bakhtiar, 2015: 8). Untuk mencapai tujuan tersebut siswa dengan bantuan seorang guru harus bisa



menyerap pengetahuan tentang olahraga yang diberikan oleh guru melalui pembelajaran tentang gerak. Selain itu anak harus mampu untuk membiasakan diri berolahraga di luar jam pelajaran berolahraga. Dengan terbiasa berolahraga maka siswa secara alami belajar gerak.

Kemampuan gerak dasar merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Kemampuan gerak dasar merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar. Mengingat hal tersebut langsung maupun tidak langsung akan sangat mempengaruhi perilaku sehari-hari, dan menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh di masa remaja dan dewasa. Kemampuan motorik pada anak sebaiknya dilakukan pada usia sedini mungkin, agar perkembangan dan pertumbuhan dapat terpantau dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan menunjukkan Pembelajaran Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), prasarana yang digunakan untuk pembelajaran adalah halaman lapangan Jorong Padang Panjang. Sarana / alat yang digunakan untuk pembelajaran juga sangat minim sehingga mempengaruhi aktivitas fisiknya. Jumlah siswa yang terlalu banyak serta metode pengajaran yang diberikan oleh pelatih saat di lapangan monoton, kurang kreatif sehingga anak-anak menjadi kurang aktif/kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas serta berpengaruh terhadap tingkat kemampuan gerak siswa dalam melakukan aktivitas geraknya. Peran siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak juga sangat penting, jika siswa mempunyai kemampuan gerak yang baik, dimungkinkan siswa akan cenderung lebih

mudah di dalam melakukan keterampilan dalam olahraga.

Kemampuan gerak dasar penting dipelajari dalam pembelajaran Penjas karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga jika mempunyai kemampuan gerak yang baik, anak akan mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak khusus.

Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang telah di jabarkan dengan judul: “KEMAMPUAN GERAK DASAR ANAK-ANAK NAGARI SIKABU-KABU LIMA PULUH KOTA”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan di latar belakang, oleh karena itu dalam penelitian ini dapat di identifikasikan faktor yang berkaitan dengan Kemampuan dasar, yaitu:

1. Keterbatasan sarana latihan, sehingga proses latihan kurang maksimal di Nagari Sikabu-kabu, Jorong Padang Panjang, 50 Kota.
2. Belum diketahuinya seberapa tinggi tingkat kemampuan gerak dasar anak Nagari Sikabu-kabu, Jorong Padang Panjang, 50 Kota.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih focus. Penelitian hanya mengfokuskan masalah pada kemampuan gerak dasar pada anak Nagari Sikabu-kabu.

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “ Bagaimana Kemampuan gerak dasar anak nagari sikabu-kabu

**E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai peneliti dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan gerak dasar anak nagari sikabu-kabu.

**F. Manfaat Penelitian****a. Bagi Peserta**

Supaya peserta mengerti kemampuan gerak dasar yang dimiliki.

**b. Bagi Peneliti**

- 1) Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- 2) Dengan kegiatan penelitian ini peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul peneliti.