

**PROFIL KOORDINASI GERAK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 45  
BUNGO PASANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :**

**M HARIS HAEKAL**

**NIM: 18086409**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**



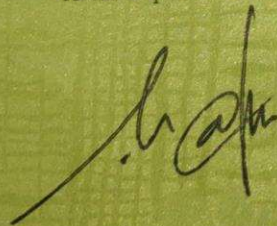
## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 45  
Bungo Pasang  
Nama : M Haris Hackal  
NIM : 18086409  
Program Studi : Penjaskesrek  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

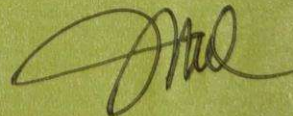
Padang, November 2023

Mengetahui :  
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh :  
Dosen Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 061



Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M. Pd, CISTI  
NIP. 19621012 198602 1 002

**PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

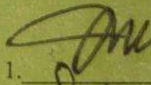
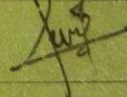
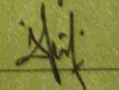
Nama : M Haris Haekal  
TM/NIM : 2018/18086409  
Program Studi : Penjaskesrek  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

**Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang**

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Padang, November 2023

Tim Penguji

No	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1	Ketua	Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, CISTI	1. 
2	Anggota	Rosmawati, M.Pd	2. 
3	Anggota	Weny Sasmitha, M.Pd	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini  
Nama : M Haris Haekal  
NIM : 18086409  
Tempat/Tanggal Lahir : Padang Panjang/27 Februari 2000  
Program Studi : Penjaskesrek  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 45  
Bungo Pasang

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/skripsi ini adalah hasil karya saya dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana) baik di UNP maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali tim pembimbing.
3. Pada karya tulis/skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Karya tulis/skripsi ini sah apabila telah ditandatangani **Asli** oleh tim pembimbing dan tim penguji.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima **Sanksi Akademik** berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Padang, November 2023  
Yang Menyatakan



**M Haris Haekal**  
**NIM. 18086409**

## ABSTRAK

M Haris Haekal : Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, adapun masalah dalam penelitian ini adalah belum optimalnya koordinasi gerak di Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang kota Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang kota Padang. Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober tahun 2023.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ialah teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 39 orang peserta didik yang diambil dari kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang. Instrument penelitian yang digunakan adalah 1) *test eye-hands coordination* 2) *test jumping sideways* 3) *test balance beam* 4) *test moving sideways* 5) *test shuttle throw*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan skala lima.

Hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan bahwa kemampuan koordinasi gerak siswa di SDN 45 Bungo Pasang memperoleh nilai 589 berada pada kategori sedang dengan nilai capaian diperoleh sebesar 60,41.

**Kata kunci** : Koordinasi gerak, Siswa sekolah dasar

## ABSTRACT

M Haris Haekal : Motion Coordination Profile of Students of State Elementary School 45 Bungo Pasang

This research is a type of quantitative descriptive research, as for the problem in this study is that the coordination of motion in State Elementary School 45 Bungo Pasang Padang city is not optimal. The purpose of this study was to determine how the ability of coordination of motion of students of State Elementary School 45 Bungo Pasang in Padang city. The research was conducted in October 2023.

The technique used in the study was random sampling purposive, so the number of samples in this study were 39 students taken from classes V and VI of State Elementary School 45 Bungo Pasang. The research instruments used are 1) eye-hands coordination test 2) jumping sideways test 3) balance beam test 4) moving sideways test 5) shuttle throw test. The data analysis technique in this study uses a five scale.

Based on the results of data analysis that has been carried out on the motion coordination abilities of students of State Elementary School 45 Bungo Pasang in each student their coordination ability was categorized in medium with a P value of 60,41.

**Keywords** : Movement coordination, elementary school students

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Pintu surgaku, ibunda Dessy Susilawaty, S.Pd, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta doa hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai akhir.
2. Superhero dan panutanku ayahanda Suhendri, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.



4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan proposal ini.
6. Ibu Rosmawati, M.Pd dan ibu Weny Sasmitha, M.Pd selaku dosen pembahas skripsi.
7. Kepala Sekolah dan guru mata pelajaran PJOK dan guru-guru yang mengajar di SD Negeri 45 Bungo Pasang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.

Semoga bimbingan, arahan dan masukan yang telah bapak ibu berikan dalam pembuatan skripsi ini menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun, akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Oktober 2023

M Haris Haekal

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
B. Penelitian Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Jenis dan Metode Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
D. Definisi Operasional.....	28

E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data.....	36
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	27
Tabel 2. Sample Penelitian.....	28
Tabel 3. Skala Lima .....	35
Tabel 4. Distribusi hasil data kemampuan koordinasi gerak pada tes <i>Eye Hand Coordination</i> .....	37
Tabel 5. Distribusi hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Jumping Sideways</i> .....	39
Tabel 6. Distribusi hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Balance Beam</i> .....	41
Tabel 7. Distribusi hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Moving Sideways</i> .....	43
Tabel 8. Distribusi hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Shuttle Throw</i> .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes <i>Eye-hand Coordination</i> .....	30
Gambar 2. Tes <i>Jumping Sideways</i> .....	31
Gambar 3. Tes <i>Balance Beam</i> .....	32
Gambar 4. Tes <i>Moving Sideways</i> .....	33
Gambar 5. Tes <i>Shuttle Throw</i> .....	34
Gambar 6. Grafik hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Eye Hand Coordination</i> .....	38
Gambar 7. Grafik hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Jumping Sideways</i> .....	40
Gambar 8. Grafik hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Balance Beam</i> .....	42
Gambar 9. Grafik hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Moving Sideways</i> .....	44
Gambar 10. Grafik hasil data kemampuan koordinasi gerak siswa pada tes <i>Shuttle Throw</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	54
Lampiran 2. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian .....	55
Lampiran 3. Data nama siswa .....	56
Lampiran 4. Formulir penelitian .....	57
Lampiran 5. Data mentah kemampuan koordinasi gerak siswa.....	58
Lampiran 6. Olah data kemampuan koordinasi gerak siswa.....	59
Lampiran 7. Hasil analisis deskriptif data.....	60
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	61

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Pendidikan sebagai sebuah proses pembinaan yang dibutuhkan seseorang dalam hidupnya. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional yang terdapat dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang berbunyi:

“Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dalam jenjang pendidikan dasar atau sekolah dasar terdapat berbagai kajian dan mata pelajaran yang diajarkan salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, penalaran, pengetahuan, dan juga pembiasaan pola hidup sehat bagi peserta didik. Syahputra (2022) salah satu unsur yang sangat penting dalam beraktifitas dan olahraga yang perlu dimiliki adalah kemampuan koordinasi gerak. Kebanyakan anak-anak

kurang terampil melakukan kegiatan gerak dasar maka diharapkan anak-anak lebih sering melakukan aktivitas fisik.

Bakhtiar (2014) sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dini karena, kalau tidak mereka akan mengalami berbagai hambatan dalam melakukan keterampilan yang lebih sulit di kemudian hari. Beberapa studi mengenai perkembangan otak, perilaku, motorik dan kecerdasan dalam kaitannya dengan gizi di Indonesia yang masih sedikit jumlahnya. Sukadiyanto (2010) gerak merupakan dasar dari berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan oleh manusia, termasuk peserta didik.

Tingkat kemampuan gerak peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya keturunan, lingkungan, dan tingkat interaksi individu dengan lingkungannya. Jadi semakin peserta didik melakukan aktivitas jasmani akan memiliki kesempatan yang semakin besar juga untuk lebih terampil. Untuk itu pendidikan jasmani merupakan sarana yang tepat dalam membantu peserta didik menuju pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Bakhtiar (2015) gerak dasar merupakan kemampuan dasar yang sangat penting bagi pola gerak yang lebih kompleks. Untuk mencapai tujuan tersebut Anak-anak harus menjelajahi lingkungan mereka jika ingin mengembangkan kemampuan kognitif maksimum mereka. Selama tahun-tahun awal, anak-anak menghabiskan banyak waktu berinteraksi dengan lingkungan melalui aktifitas gerakan seperti bergerak pelan-pelan, merangkak, berjalan, melompat. Masa ini



penting untuk menguasai perkembangan keterampilan gerak dasar anak dasar anak.

Penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan sesuatu yang sangat wajib bagi anak, pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan aktor utama yang bertanggung jawab dalam mengimplementasikan pembelajaran gerak yang benar. Banyak bentuk gerak dasar yang harus dikenalkan dan diajarkan kepada anak-anak usia dini harus melakukan aktivitas fisik terstruktur selama 60 menit dan aktivitas fisik tidak terstruktur selama 60-180 menit setiap harinya, aktifitas fisik terstruktur tersebut merupakan aktifitas fisik yang dipandu oleh tenaga pendidik atau orang tua, anak sebaiknya jangan dibiarkan tidak aktif selama lebih dari 1 jam di luar waktu tidurnya.

Kemampuan gerak dasar dipandang sebagai pondasi awal dari perkembangan dan pertumbuhan gerak dasar anak dan akan dibutuhkan di masa depan untuk melakukan aktivitas olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Oleh sebab itu sangat penting mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar anak-anak agar kedepannya program pembelajaran dapat dirancang agar keterampilan gerak dasar anak dapat ditingkatkan sesuai dengan umur mereka.

Salah satu aspek gerak dilakukan siswa yang berada di Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang adalah koordinasi gerak. Pada manusia gerak terjadi melalui rangsangan yang diterima saraf yang dikirim ke otak dan otak memerintahkan pada otot untuk bergerak. Koordinasi merupakan unsur fisik dalam

mengintegrasikan semua gerakan yang kompleks termasuk lokomotor. Selain itu keseimbangan yang dimiliki anak juga penting untuk perkembangan fungsi gerak dalam berolahraga. Banyak para ahli yang menjelaskan mengenai koordinasi, Salah satunya yang dikemukakan oleh Syahara (2011) bahwa koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan sistem motorik maupun sensorik kedalam satu pola gerak dengan efisien.

Koordinasi berhubungan erat dengan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Koordinasi adalah sebuah kemampuan untuk mengkombinasikan berbagai macam gerakan tanpa ketegangan, dilakukan dengan urutan yang benar, melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa adanya pengeluaran energi yang berlebihan. Sudirjo (2018) koordinasi merupakan unsur fisik dalam mengintegrasikan semua gerakan yang kompleks termasuk lokomotor. Untuk mengetahui besarnya efek dari masing-masing unsur fisik yang berperan dalam realisasi gerak lokomotor, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut,

Peserta didik yang memiliki kemampuan koordinasi baik akan terlihat luwes, dan mudah dalam melakukan setiap keterampilan motorik. Kemampuan koordinasi gerak harus diajarkan sedini mungkin, dimana usia dini umumnya berada dalam pendidikan formal di sekolah dasar. Siswa sekolah dasar merupakan individu yang selalu aktif. Mereka juga merupakan individu yang aktif dalam bergerak contohnya berlari, melempar, melompat dan lain sebagainya.

Untuk meningkatkan koordinasi gerak anak perlu adanya motivasi dari lingkungan agar koordinasi anak menjadi baik. Optimalnya kemampuan gerak anak sangat penting bagi perkembangan fisik maupun teknik, jika koordinasi gerak anak tidak optimal itu akan menyulitkan bagi anak tersebut dalam melakukan aktivitas fisik maupun teknik.

Susanto (2014) masa anak-anak adalah masa yang lebih banyak digunakan untuk bermain. Hal ini data dijumpai sehabis pulang dari sekolah mereka lebih banyak menggunakan waktu untuk bermain- main contohnya berlarian, bermain sepak bola dan lainnya. Secara tidak sadar aktivitas tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan motoriknya. Namun seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi anak-anak sekarang lebih suka duduk berjam-jam untuk bermain game ataupun menonton televisi. Mereka terbiasa oleh fasilitas dan kemudahan yang ada sehingga menyebabkan gerak pada anak terbatas.

Anak Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang pada masa itu anak sedang berada pada masa yang baik untuk meningkatkan koordinasi oleh karena itu kita harus mengoptimalkan situasi agar koordinasi gerak nya meningkat dengan tujuan bisa membuat anak mampu mengkolaborasikan dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Profil Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka telah diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya yaitu :

1. Masih ditemukan peserta didik yang belum memahami pentingnya melakukan kegiatan yang mengasah kemampuan koordinasi gerak peserta didik.
2. Belum diketahuinya bagaimana profil koordinasi gerak peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang Kota Padang.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka peneliti membatasi masalah pada kemampuan koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang Kota Padang.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu: bagaimana koordinasi gerak siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang Kota Padang?.

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan koordinasi gerak motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 45 Bungo Pasang Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

Manfaat Penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan serta mempersiapkan diri sebagai calon pendidik dan pengajar dimasa yang akan datang.

### 2. Secara Praktis

- a) Bagi sekolah: hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam menentukan kebijakan demi terwujudnya kualitas pendidikan yang diharapkan.
- b) Bagi Pendidik: dapat memberikan penjelasan pada peserta didik betapa pentingnya koordinasi gerak dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.
- c) Bagi Peserta Didik: meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama dalam materi koordinasi gerak.
- d) Bagi Peneliti: menambah wawasan peneliti untuk dapat berpikir kritis dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, menambah ilmu pengetahuan, menambah keterampilan menjadi seorang guru PJOK, serta menambah pengetahuan dan melatih kemampuan kerja ilmiah atau praktek penelitian mahasiswa karena aplikasi dari penelitian ini mengarah pada sebuah penelitian tindakan