

**KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN BMI TERHADAP KEMAMPUAN  
LOKOMOTOR SISWA SEKOLAH DASAR KECAMATAN SULIKI  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**MEGA MULYA PUTRI  
NIM 16086364**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

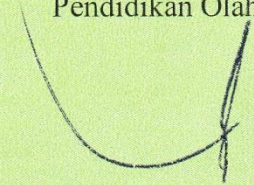
Judul : **Kontribusi Keseimbangan dan BMI Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : **Mega Mulya Putri**  
NIM : 16086364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

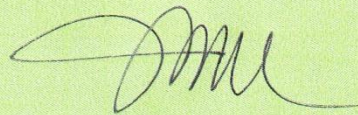
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M. Kes**  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



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

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

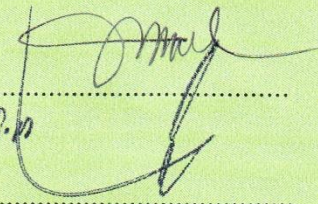


Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Keseimbangan dan BMI Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

Nama : **Mega Mulya Putri**  
NIM : 16086364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M. Pd	1..... 
2. Sekretaris : Dr. Zainul Johor, M.Pd	2..... 
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	3..... 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mega Mulya Putri  
NIM : 16086364  
Jurusan : Pendidikan Olaharaga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul : Kontribusi Keseimbangan dan BMI Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Lima Puluh Kota Kecamatan Suliki

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, November 2020

Yang Menyatakan



Mega Mulya Putri

NIM: 16086364

## ABSTRACT

### **Mega Mulya Putri (2020). Contribution of Balance and *Body Mass Index* (BMI) on the Locomotor Ability of Elementary School Students in Suliki District, Lima Puluh Kota District**

The problem of this research is not optimal yet about the locomotor basic movement in Elementary School Students (SD) at Suliki district, Lima Puluh Kota regency. There were several facts observed by researcher such as: some students who were unable to Run with a good balance and *Body Mass Index* (BMI). It meant students do not have optimal locomotor basic movement skills. It was because of some students still not take it seriously. Most of them was sit, silent and talking each other. The aim of this study was to find the contribution of balancing and *Body Mass Index* to the locomotor ability of Elementary School students in Suliki district, Lima Puluh Kota district.

This research is a correlational study. The researcher will look at the relationship between balance and BMI on students' locomotor movement abilities. The Population of this research were all Elementary School students, Suliki district, Lima Puluh Kota district. The Sampling Technique used Random Sampling, so that the Number of samples was 59 Students. The instruments in this research were: 1) Stork Stand Test to measure the balancing, 2) Anthropometric Test to measure *Body Mass Index*, and 3) TGMD-2 Test to measure basic locomotor motion. Technique of data analysis used simple correlation analysis techniques or product moment. Then is was followed by multiple correlation.

The results of this research are: 1) There is a balance contribution about 34,57% to the locomotor ability of Elementary School students in Suliki district, Lima Puluh Kota regency. 2) There is a *Body Mass Index* contribution about 29.94% to the locomotor ability of Elementary School students in Suliki district, Lima Puluh Kota district. 3) There is a contribution of Balance and *Body Mass Index* about 41.04% with the locomotor ability of Elementary School students in Suliki district, Lima Puluh Kota district.

Keywords : balance, Body Mass Index, and locomotor capability

## ABSTRAK

### **Mega Mulya Putri (2020). Kontribusi Keseimbangan Dan *Body Mass Index* (BMI) Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**

Masalah penelitian ini adalah belum optimalnya gerak dasar lokomotor siswa Sekolah Dasar (SD) Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Beberapa Kenyataan yang teramati seperti: masih ada di antara siswa belum mampu berlari dengan keseimbangan dan *Body Mass Index* (BMI) tubuh yang baik. artinya siswa belum memiliki keterampilan gerak dasar lokomotor yang optimal karena teramati masih ada siswa yang melakukannya tidak serius, banyak yang duduk atau diam dan berbicara dengan temannya. penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan *Body Mass Index* dengan kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dimana penulis akan melihat hubungan keseimbangan dan BMI terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 59 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *Stork Stand test* untuk mengukur keseimbangan, 2) tes antropometri untuk mengukur *Body Mass Index*, dan 3) Tes TGMD-2 untuk mengukur kemampuan gerak dasar lokomotor. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasi sederhana atau product moment dan dilanjutkan dengan korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 34,57% terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten LimaPuluh Kota. 2) Terdapat kontribusi *Body Mass Index* sebesar 29,94% terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. 3) Terdapat kontribusi keseimbangan dan *Body Mass Index* sebesar 41,04% secara bersama-sama terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci: Keseimbangan, *Body Mass Index* (BMI), dan kemampuan lokomotor

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Kontribusi Keseimbangan dan *Body Mass Index* (BMI) Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**”.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Kontribusi keseimbangan dan *Body Mass Index* (BMI) terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang

2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar M.Pd, selaku Penasehat Akademik dan dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
5. Bapak Dr. Zainul Johor M.Pd dan Drs. Nirwandi M.Pd selaku Penguji I dan II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
7. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman-teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRACK</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori	
1. Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar .....	11
2. Kemampuan Gerak Lokomotor.....	16
3. Keseimbangan .....	39
4. BMI ( <i>Body Mass Index</i> ).....	41
B. Penelitian Yang Relevan .....	44
C. Kerangka Konseptual .....	46
D. Hipotesis Penelitian.....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
C. Defenisi Operasional.....	49

D. Populasi dan Sampel .....	51
E. Jenis dan Sumber Data .....	53
F. Instrumen Penelitian.....	53
G. Teknik Pengumpulan Data.....	59
H. Teknik Analisis Data.....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	62
1. Keseimbangan ( $X_1$ ) .....	62
2. <i>Body Mass Index</i> ( $X_2$ ) .....	63
3. Kemampuan Lokomotor (Y).....	64
B. Uji Persyaratan Analisis.....	66
C. Pengujian Hipotesis.....	66
D. Pembahasan.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah populasi UPTD SD Negeri 02 Andiand ..... 51	51
2. Jumlah populasi UPTD SD Negeri 02 Limbanang ..... 51	51
3. Jumlah populasi UPTD SD Negeri 03 Limbanang ..... 52	52
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ..... 63	63
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Body Mass Index</i> Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ..... 64	64
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ..... 66	66
7. Uji Normalitas dengan Lilliefors ..... 67	67
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Keseimbangan dengan Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ..... 68	68
9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara <i>Body Mass Index</i> dengan Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ..... 69	69
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi berganda antara Keseimbangan dan <i>Body Mass Index</i> secara bersama- sama terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ..... 71	71

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Keterampilan Gerak Dasar.....	18
2. Run (Lari).....	25
3. <i>Gallop</i> (Langkah Kuda) .....	25
4. <i>Hop</i> (Lompat satu kaki) .....	26
5. <i>Leap</i> (lompat satu kaki kedepan) .....	26
6. <i>Horizontal Jump</i> (Lompat tanpa awalan dua kaki) .....	27
7. <i>Slide</i> (Lari menyamping) .....	27
8. <i>Skip</i> (lari senang) .....	28
9. Kerangka Konseptual .....	48
10. Tes Keseimbangan .....	54
11. <i>Cons</i> atau kerucut.....	56
12. Meteran .....	56
13. Blangko tes keterampilan gerak lokomotor .....	57
14. Alat Tulis.....	57
15. Histogram Frekuensi Hasil Data Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota .....	64
16. Histogram Frekuensi Hasil Data <i>Body mass index</i> Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota .....	65
17. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Keseimbangan .....	82
2. Data Penelitian Body Mass Indexs .....	84
3. Data Kemampuan Lokomotor .....	86
4. Uji Normalitas Keseimbangan .....	88
5. Uji Normalitas Body Mass Index.....	90
6. Uji Normalitas Kemampuan Lokomotor .....	92
7. Analisis Pengujian Hipotesis.....	94
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	102
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	103
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	104
11. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> .....	105
12. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>F</i> .....	106
13. Dokumentasi Penelitian .....	108
14. Surat izin dari fakultas ilmu keolahragaan.....	116
15. Surat dari dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu.....	117
16. Surat tanda telah melakukan penelitian UPTD SD Negeri 02 Limbanang	118
17. Surat tanda telah melakukan penelitian UPTD SD Negeri 03 Limbanang	119
18. Surat tanda telah melakukan penelitian UPTD SD Negeri 02 Anding .....	120

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2005 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa”. Untuk mencapai fungsinya pemerintah telah menyediakan lembaga-lembaga pendidikan, seperti pendidikan formal, nonformal dan informal.

Pendidikan formal salah satunya ada jenjang pendidikan dasar, yaitu sekolah dasar (SD). Sekolah Dasar adalah wadah pertama bagi siswa dalam memperoleh kemampuan afektif (sikap), pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor). Untuk memperoleh kemampuan tersebut siswa di berikan pembelajaran dengan beberapa bidang pengetahuan dan diantaranya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan dasar yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih siswa. Selaras dengan pendapat Depdiknas (2006:648) sebagai berikut:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar, dapat mengembangkan berbagai keterampilan. Seperti keterampilan gerak, berfikir kritis dan keterampilan sosial. Disamping itu pembelajaran PJOK diharapkan dapat menstabilkan emosional siswa, tindakan moral siswa menjadi lebih baik, dan menerapkan pola hidup sehat.

Pada buku merancang pembelajaran gerak dasar anak, Bakhtiar (2015:5) menjelaskan bahwa :

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu berperan untuk mengupayakan pembelajaran pengembangan gerak dasar bagi semua anak sejak dini sampai siswa sekolah dasar, pembelajaran ini sangat pantas bagi siswa yang kurang beruntung atau yang memiliki berbagai latar belakang lingkungan yang kurang mendukung, dalam arti tidak atau sulit mendapatkan/ memiliki sarana dan prasarana untuk dapat melakukan aktivitas gerak dan bermain, kurang mendapatkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dan bermain, pengaruh sosial budaya yang menyebabkan anak perempuan tidak mendapatkan kesempatan yang sama dibandingkan dengan anak laki-laki untuk bermain dan melakukan aktivitas fisik yang dapat membuat mereka kurang berkembang keterampilan gerak dasarnya.

Menurut Pangrazi dalam Bakhtiar (2015:4) “Sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia anak-anak karena apabila kurang cukup diajarkan tentang keterampilan gerak dasar, anak akan mengalami berbagai hambatan dalam mempelajari dan melakukan berbagai keterampilan gerak yang lebih sulit dikemudian hari, seperti mempelajari keterampilan teknik olahraga (*sport skill*) nantinya.” Oleh karena itu keterampilan gerak dasar menjadi tolok ukur indikator tercapai atau tidaknya tujuan dalam pembelajaran PJOK di SD.

Meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sangat dibutuhkan, mengingat hal tersebut langsung maupun tidak langsung akan memengaruhi perilaku sehari-hari siswa, dan menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh

di masa remaja dan dewasa. Dalam hal ini gerak dikelompokkan dalam beberapa bagian.

Menurut Pangrazi dalam Marjohan (2017:16) terdapat dua kategori gerak yang dapat membangun keterampilan gerak dasar yaitu: “(1) gerak lokomotor (*locomotor*) adalah aktivitas yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lain, (2) gerakan *object control* adalah gerakan mengirim objek, menguasai objek dan bergerak bersama objek”. Sementara Ma'mun dan Saputra dalam Seprinaldi (2016:66) menyatakan bahwa “Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: 1) Gerak lokomotor, 2) Gerak Nonlokomotor dan 3) Gerak Manipulatif.” Selanjutnya menurut Laban dan Rahantoknam dalam Bakhtiar mengklasifikasikan dalam tiga kategori yaitu:

1) Aktivitas lokomotor adalah aktivitas yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat, 2) aktivitas nonlokomotor adalah aktivitas yang dapat dilakukan tanpa harus berpindah tempat berpijak, atau tanpa maksud berpindah ke tempat yang lain, dan 3) aktivitas manipulasi adalah aktivitas yang digunakan untuk memanipulasi atau menghindari alat.

Dari pemaparan di atas gerak lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi kehidupan siswa, karena dengan adanya kematangan gerak lokomotor pada usia awal pendidikan siswa lebih leluasa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Gerakan lokomotor merupakan gerakan berpindah tempat yang dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan, berikut Bakhtiar (2015:10) menyatakan macam-macam gerak lokomotor yaitu “Seperti berjalan, berlari, berjingkrak, melompat, menderap, merayap dan memanjat.” Di dunia olahraga,

gerak lokomotor selalu diterapkan dalam setiap mata pelajaran atletik. Namun unsur gerak lokomotor di setiap jenjang pendidikan memiliki perbedaan dalam model penerapannya. Melakukan gerak dasar lokomotor ada beberapa hal yang dapat memengaruhi siswa dalam melaksanakannya, diantaranya motivasi dan minat, *Body mass Index* (BMI), Status Gizi, Keseimbangan, Kelincahan, dan koordinasi mata-kaki. (Fernando, 2019)

Motivasi dan minat dalam gerak dasar lokomotor merupakan suatu dorongan dan hasrat dalam diri siswa yang memiliki daya penggerak untuk melakukan aktivitas-aktivitas gerak lokomotor. Tanpa adanya Motivasi dan minat pada siswa, maka siswa tidak ingin melakukannya. Olehkarena itu kita sebagai guru harus memiliki cara agar siswa ingin melakukan gerakan tersebut. Menarik perhatian siswa dengan suasana yang menyenangkan seperti membawa siswa kita keluar kelas menuju lapangan yang luas misalnya. Sejatinya siswa SD memiliki konsep belajar yaitu belajar sambil bermain yang menyenangkan.

*Body mass Index* (BMI) juga mempengaruhi keefektifan pelaksanaan gerak lokomotor. Ini dikarenakan BMI menunjukkan suatu pengukuran masa tubuh siswa. Siswa yang memiliki masa tubuh yang normal akan mudah melakukan gerak lokomotor dengan waktu yang sesuai, sedangkan siswa yang memiliki *low* dan/ *high* normal atau dibawah dan atau di atas normal akan memiliki kemampuan lokomotor yang kurang dikarenakan sulit melakukannya sehingga waktu yang dimilikinya akan lebih cepat dan lebih lama. Ini akan menandakan keberagaman kemampuan lokomotor setiap siswa. Pada BMI akan terlihat status gizi siswa yang menandakan keadaan tubuh siswa dalam mengonsumsi makanan.

Selanjutnya kemampuan siswa dalam mempertahankan proyeksi pusat tubuhnya pada suatu landasan, baik saat berdiri, duduk, transit dan berjalan, ini disebut dengan keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh siswa dalam melakukan gerak akan menunjukkan suatu kemampuan. Siswa yang seimbang dalam melakukan gerakan, akan memiliki kemampuan mengontrol/mengendalikan tubuhnya untuk melakukan gerak dasar lokomotor yang benar. Gerakan dan koordinasi tubuh yang benar akan memunculkan kelincahan gerak pada siswa.

Kelincahan pada gerak lokomotor diperlukan untuk semua aktifitas lokomotor yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Dengan koordinasi mata kaki menyertakannya, yaitu integrasi antara pandangan mata dan kaki sebagai gerak untuk melakukan gerak lokomotor yang diinginkan. Kelincahan dan koordinasi mata kaki dalam gerak dasar lokomotor akan tercipta jika BMI siswa normal dan siswa mampu mempertahankan keseimbangan badan yang benar.

Jadi enam hal tersebut sangat memengaruhi gerak dasar lokomotor pada siswa. Penerapan gerak *lokomotor* di sekolah disesuaikan dengan klasifikasi usia siswa yang terdapat perbedaan pada tingkat kemampuan bergerak dan kemampuan dalam menerima instruksi gerak. Sesuai dengan karakteristik anak dengan klasifikasi usia sekitar 7 sampai 10 tahun, gerak lokomotor yang diterapkan di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani harusnya perlu adanya bimbingan dan latihan agar gerakan yang dilakukan baik dan benar. Para siswa Sekolah Dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti

PJOK yang menuntut kemampuan gerak lokomotor, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lokomotor baru berkembang, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran PJOK, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran PJOK tercapai salah satunya adalah meningkatkan dan memelihara kondisi fisik dan psikis seperti yang dijelaskan di atas. Sebagian gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap. Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan cara berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran gerakan yang dilakukan.

Berdasarkan pengalaman seiring ditemukan anak-anak yang belum dapat menguasai keterampilan gerak lokomotor yang seharusnya berdasarkan usia mereka hendaknya telah terampil, sehingga dalam proses berlatih untuk menguasai keterampilan berolahraga mereka sering mendapatkan kendala. Berbagai pendapat di atas perlu diupayakan langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi kemungkinan semakin rendahnya kemampuan keterampilan gerak dasar anak sekolah dasar. Berdasarkan pengamatan penulis dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota, masih banyak yang malas melakukan gerak terutama gerak lokomotor, beberapa fenomena yang teramati seperti: masih ada di antara anak-anak yang belum mampu berlari dengan keseimbangan tubuh yang baik. Artinya, mereka belum mampu memiliki keterampilan gerak lokomotor yang optimal,

seperti saat berlari dalam pembelajaran pendidikan jasmani anak masih malas untuk berlari dan bergerak sesuai dengan intruksi yang diberikan, siswa lebih banyak duduk atau diam dan berbicara dengan temannya, dan jika ada yang melakukan itupun cuma sebentar. Sehingga jika ini di biarkan terus-menerus dan berlanjut, perkembangan gerak lokomotornya akan terganggu dan menyebabkan anak nantinya sulit menguasai keterampilan teknik pada cabang olahraga tertentu.

Hasil observasi yang telah peneliti lakukan tidak memiliki perbedaan dengan realita yang ditentukan oleh para ahli sebelumnya di lingkungan Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ini tidak mempunyai pekarangan yang luas, karena sekolah ini terletak di pinggil jalan raya sehingga siswa di batasi untuk bermain di luar pekarangan sekolah, ini juga tentu sebagai penghambat perkembangan gerak lokomotor. Di Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh kota rata-rata orang tua siswa memiliki ekonomi kurang mampu. Orang tua kurang memperhatikan gizi dan kesehatan anak, membuat anak kurang lincah dalam melakukan gerak lokomotor. Siswa kebiasaan mengkomsumsi makanan yang berlemak yang bisa menyebabkan siswa kelebihan berat badan atau kegemukan yang dikaitkan dengan peningkatan resiko beberapa penyakit yang tidak menular, klasifikasi ini didasarkan pada status gizi siswa.

Dalam gerak lokomotor siswa melakukan gerakan dengan bantuan saraf mata dan susunan saraf kaki atau tungkai dalam melakukan tugas gerak dengan efisien. Melalui sistem saraf pusat dalam melakukan gerak lokomotor, kemampuan koordinasi mata kaki sangat berperan sekali karena seorang siswa

harus memperhatikan setiap gerakan yang diberikan. Contohnya sedang berjalan di atas titipan balok, apabila mata kaki tidak difungsikan maka gerak lokomotor siswa tidak akan mencapai tujuan gerak. Kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam setiap gerak lokomotor yang diberikan. Berdasarkan kenyataan di atas, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan mengenai “**Kontribusi Keseimbangan dan BMI Terhadap Kemampuan Locomotor Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang proposal di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar diantaranya :

1. Motivasi dan Minat
2. *Body Mass Index* (BMI)
3. Status gizi
4. Keseimbangan
5. Kelincahan
6. Koordinasi mata-kaki

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta keterbatasan waktu, dana, maka penulis hanya meneliti tentang:

1. Keseimbangan terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan suliki kabupaten Lima Puluh kota

2. BMI terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh kota
3. Kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dari pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan gerak lokomotor pada siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ?
2. Apakah terdapat kontribusi BMI terhadap kemampuan gerak lokomotor pada siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ?
3. Apakah terdapat kontribusi Keseimbangan dan BMI secara bersama-sama terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

2. Untuk mengetahui kontribusi BMI terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan BMI terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi

1. Penulis

Sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan S1 pada fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Sekolah

Sebagai gambaran dan masukan tentang kemampuan gerak *lokomotor* siswa, sehingga dapat di ajarkan dan di kembangkan lagi kemampuan gerak dasar anak ke yang lebih kompleks. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari – hari dan pengembangan pada olahraga.

3. Mahasiswa

- a. Sebagai sumber bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi keseimbangan sebesar 34,57% terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Terdapat kontribusi *Body Mass Index* sebesar 29,94% terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Terdapat kontribusi keseimbangan dan *body mass index* sebesar 41,04% secara bersama-sama terhadap kemampuan lokomotor siswa Sekolah Dasar Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota..

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam upaya meningkatkan kemampuan lokomotor yang baik yaitu :

1. Pihak sekolah diharapkan agar melengkapi sarana dan prsarana, sehingga siswa aktif bermain dan berolahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar gerak dasar lokomotor siswa bagus dan dapat berkembang lebih baik lagi, sehingga siswa nantinya dapat

menguasai keterampilan gerak dasar dalam teknik olahraga yang lebih baik dan kompleks.

2. Guru Penjasorkes dalam pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota agar lebih kreatif lagi memodifikasi serta mengembangkan cara mengajar dalam pembelajaran, agar siswa tidak bosan dan menonton dalam pembelajaran penjas.
3. Siswa agar dapat lebih aktif dalam pembelajaran yang terkhususnya materi gerak lokomotor, karena gerak ini sangat penting dalam pengembangan gerak anak yang lebih kompleks lagi agar dalam menguasai teknik olahraga lebih mudah.
4. Orang tua/ wali murid agar lebih memperhatikan lagi asupan gizi dan memotivasi anak untuk lebih aktif sehingga meningkatkan kemampuan gerak dasar terutama gerak *lokomotor*.
5. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum di teliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Agustini, Ikee Proklamasi 2016. *Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal UM. Hal 231
- Alam, R., & Mardela, R. 2018. *Kontribusi Motivasi Dan Body Mass Index (BMI) Terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMK Negeri 6 Padang*. Jurnal Patriot, 369-374.
- Anggraini, Rika Dwi. 2014. *Hubungan indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Pulau Kalimantan*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Jakarta. UEU
- Archilona, Zega Yudama dkk. 2016. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Lemak Total*. Jurnal Kedokteran Diponegoro.
- Arsil. 2017. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Afrian, H. 2019. *Pengaruh Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan, Indeks Massa Tubuh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini*. Sporta Sainika, 4(2), 84-96.
- Bakhtiar, Syahrial. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press
- Budi, Tataq Protomo. 2012. *Aplikasi Model Pakem Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Anak*. Skripsi tidak diterbitkan. Klaten. JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret
- Burhaein Erick. 2017. *Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD*. Jurnal IJPE UNY
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar*. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dikdasmen
- Depdiknas. 2007. *Bidang Pengembangan Fisik/Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdiknas
- Fajar, Sriwahyuniati. 2017. *Belajar Motorik*. Yogyakarta. UNY Press.
- Fernando. 2019. *Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa Kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 05 Tanjung Bonai Kecamatan Linatu Buo Utara Kabupaten Tanah Datar*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Padang. FIK UNP
- Furqon, M. 2009. *Norma Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Negeri Gugus III Dewantoro Kecamatan Pituruh Purworejo*. Skripsi tidak