

**PROFIL KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA SD NEGERI 35
PADANG SARAI**

SKRIPSI

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



Oleh :

**LINTANG MAHARANI
NIM.22086368**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Profil Keterampilan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 35 Padang
Sarai
Nama : Lintang Maharani
NIM : 22086368
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 17 Juli 2026

Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui,
Pembimbing



Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890522 201903 1 01

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Profil Keterampilan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 35 Padang Sarai

Nama : Lintang Maharani

NIM : 22086368

Padang, 17 Juli 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd

.....

2. Anggota : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

.....

3. Anggota : Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd

.....

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: “*Profil Keterampilan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 35 Padang Sarai*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya 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 naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2026

Saya yang menyatakan



LINTANG MAHARANI

NIM. 22086368

ABSTRAK

**Lintang Maharani : Profil Keterampilan Gerak Dasar Siswa SD
(2026) Negeri 35 Padang Sarai**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar di SD Negeri 35 Padang Sarai. Kajian ini difokuskan pada kemampuan gerak dasar yang meliputi keterampilan lokomotor dan keterampilan kontrol objek sebagai komponen penting dalam perkembangan motorik anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 369 siswa SD Negeri 35 Padang Sarai. Sampel penelitian terdiri atas 53 siswa kelas III yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling berdasarkan kelompok kelas yang telah ada. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) yang mencakup aspek keterampilan lokomotor dan kontrol objek. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase dan rumus skala lima untuk menentukan klasifikasi keterampilan gerak dasar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan skor 73. Keterampilan lokomotor memperoleh skor 36 dan termasuk kategori sedang, sedangkan keterampilan kontrol objek juga memperoleh skor 36 dengan kategori yang sama. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa masih berada pada tingkat menengah sehingga diperlukan pembelajaran PJOK yang lebih terarah untuk mengoptimalkan perkembangan motorik siswa.

Kata kunci: *keterampilan gerak dasar; keterampilan lokomotor; keterampilan objek control, TGMD-2, siswa sekolah dasar*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Keterampilan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 35 Padang Sarai”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tucurahkan 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.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd. M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd. M.Pd selaku dosen pembimbing, Bapak Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd dan Bapak Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji. Terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Papa Rinto Virgo dan Mama Ria Febrianti yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, kasih sayang, serta motivasi dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih telah menjadi rumah yang selalu menerima penulis dalam keadaan apa pun, menjadi penyemangat di setiap langkah, dan menjadi alasan bagi penulis untuk terus berjuang hingga titik ini.
6. Kepada Kakek Syamsir dan Nenek Nurhayati yang selalu menghadirkan kasih sayang, perhatian, serta doa yang tidak pernah putus untuk penulis. Terima kasih atas setiap nasihat, dan dukungan yang menjadi kekuatan dalam setiap perjalanan hidup penulis.
7. Untuk teman-teman seperjuanganku Luzy Syahrani dan Anjeli Aidul Fitri, yang telah menemani setiap langkah perjalanan saya selama masa perkuliahan sejak menjadi mahasiswa baru. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, bertukar pikiran dan saling menguatkan dalam setiap proses yang kita lalui. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu ada dalam suka maupun duka, sehingga perjalanan menyelesaikan skripsi ini terasa lebih ringan.
Success will soon come our way.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Gerak Dasar.....	8
2. Perkembangan Keterampilan Gerak Dasar Di Sekolah Dasar	10
3. Lokomotor.....	13
4. Objek Kontrol	20
B. Kerangka Berfikir	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Defenisi Operasional	33
E. Jenis Data dan Sumber Data	34
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	34

G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Keterampilan lokomotor	42
2. Keterampilan objek kontrol.....	44
B. Pembahasan	45
1. Keterampilan Lokomotor	47
2. Keterampilan Objek Kontrol.....	50
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
DAFTAR LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi SDN 35 Padang Sarai.....	32
Tabel 2. Sampel SDN 35 Padang Sarai.....	33
Tabel 3. Rumus Nilai Standar Skala 5	40
Tabel 4. Rangkuman deskriptif data penelitian.....	41
Tabel 5. Distribusi frekuensi data keterampilan gerak dasar	41
Tabel 6. Distribusi frekuensi data keterampilan lokomotor.....	42
Tabel 7. Distribusi frekuensi data keterampilan objek kontrol	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan pelari mahir, jangkauan kaki jauh.....	14
Gambar 2. Model Gerakan <i>Galloping</i>	15
Gambar 3. Model tampak samping cara fase melakukan	16
Gambar 4. Level lari <i>leap</i>	17
Gambar 5. Model mencerminkan anak-anak mengadopsi pola-pola gerak yang sesuai dengan prinsip-prinsip gerak.....	18
Gambar 6. Model fase melakukan lompatan yang baik.....	19
Gambar 7. Pelaksanaan tes <i>slide</i> (lari menyamping)	20
Gambar 8. Tahap dasar memukul dengan kedua tangan.....	22
Gambar 9. Tahap dasar memantulkan bola.....	23
Gambar 10. Tahap dasar menangkap	24
Gambar 11. Tahap menendang	25
Gambar 12. Lemparan atas	26
Gambar 13. Tahap dasar lemparan bawah	27
Gambar 14. Histogram keterampilan gerak dasar.....	42
Gambar 15. Histogram keterampilan lokomotor	43
Gambar 16. Histogram keterampilan objek kontrol.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Lari (<i>Run</i>).....	59
Lampiran 2. Data Langkah Kuda (<i>Gallop</i> ing)	61
Lampiran 3. Data Meloncat satu kaki (<i>Hop</i>).....	63
Lampiran 4. Data Lari diiringi dengan melompat (<i>Leaping</i>).....	65
Lampiran 5. Data <i>Horizontal Jump</i>	67
Lampiran 6. Data Meluncur (<i>Sliding</i>)	69
Lampiran 7. Data Memukul <i>Strike</i>	71
Lampiran 8. Data <i>Dribble</i>	73
Lampiran 9. Data <i>Catch</i>	75
Lampiran 10. Data <i>Kick</i>	77
Lampiran 11. Data <i>Throw</i>	79
Lampiran 12. Data <i>Roll</i>	81
Lampiran 13. Data Jumlah Keterampilan Lokomotor	83
Lampiran 14. Data Jumlah Keterampilan Objek Kontrol	85
Lampiran 15. Data Jumlah Keterampilan Gerak Dasar	87
Lampiran 16. Dokumentasi penelitian	89
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 18. Surat Balasan Sekolah	92
Lampiran 19. Blangko TGMD-2	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Dalam sistem pendidikan nasional, pendidikan dilaksanakan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi dirinya secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor (Zainuddin, 2022:15). Oleh karena itu, pendidikan diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang seimbang dalam mengembangkan seluruh aspek perkembangan peserta didik.

Menurut Atradinal (2018) Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sementara Syahrial (2021:23) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta membentuk karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis.

Pembelajaran PJOK memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan motorik yang menjadi dasar bagi aktivitas fisik

dan olahraga pada tahap perkembangan selanjutnya (Kurniawan & Lestari, 2023:45). Pembelajaran PJOK di sekolah dasar memiliki peranan yang sangat penting karena pada usia tersebut anak berada pada masa perkembangan motorik yang pesat. Pada masa ini anak membutuhkan berbagai aktivitas gerak yang dapat merangsang perkembangan fisik dan motoriknya secara optimal. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu memberikan pembelajaran yang menarik, bervariasi, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar (Asnaldi, 2020:18). Sekolah dasar sebagai jenjang pendidikan awal juga memiliki tanggung jawab untuk memberikan dasar kemampuan pengetahuan, sikap, serta keterampilan yang penting bagi perkembangan peserta didik pada jenjang pendidikan berikutnya (Rahman, 2021:30).

Salah satu aspek penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah keterampilan gerak dasar. Menurut Syahrial, (2021:27) keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan gerakan fundamental yang menjadi dasar bagi seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik maupun olahraga. Gerak dasar meliputi berbagai jenis gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menendang yang sangat penting dalam perkembangan motorik anak.

Menurut Gallahue dalam Dilandes (2022) keterampilan gerak dasar yang penting bagi anak usia dini adalah keterampilan gerak lokomotor dan objek kontrol. Keterampilan lokomotor merupakan gerakan tubuh yang menyebabkan perpindahan posisi dari satu tempat ke tempat lain dan objek kontrol merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan suatu benda

(objek) menggunakan bagian tubuh tertentu secara tepat dan terkoordinasi. Kedua keterampilan ini menjadi fondasi penting dalam mendukung perkembangan kemampuan gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas olahraga.

Pentingnya penguasaan gerak dasar ini juga berkejaran dengan waktu pertumbuhan anak. Li (2009) menekankan bahwa periode usia 3 hingga 10 tahun adalah masa paling efektif bagi perkembangan motorik fundamental. Jika anak melewati usia tersebut tanpa intervensi yang tepat, maka peningkatan keterampilan motoriknya tidak akan lagi signifikan. Selain itu, Feti Pratiwi (2016) menyatakan bahwa rendahnya penguasaan gerak dasar tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi rasa percaya diri serta kemampuan interaksi sosial siswa.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercapai di lapangan. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada akhir Desember 2025 di SD Negeri 35 Padang Sarai, menunjukkan bahwa saat siswa sedang melakukan aktivitas lari, koordinasi antara ayunan tangan dan langkah kaki masih terlihat kaku dan tidak efisien. Selain itu, dalam keterampilan melompat, sebagian siswa masih menunjukkan tolakan yang kurang kuat serta koordinasi gerakan tubuh yang belum optimal, sehingga lompatan yang dihasilkan kurang maksimal. Pada keterampilan melempar, terlihat bahwa sebagian siswa belum mampu mengkoordinasikan gerakan lengan dengan baik, terutama dalam hal ayunan tangan dan pelepasan bola, sehingga arah dan kekuatan lemparan masih kurang tepat. Dalam aspek objek kontrol, peneliti mengamati banyaknya siswa

yang kesulitan menangkap bola. Teknik menendang bola pun masih didominasi oleh penggunaan ujung kaki, yang menurut standar perkembangan seharusnya sudah mulai beralih menggunakan punggung kaki atau kaki bagian dalam pada usia sekolah dasar.

Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak dasar siswa adalah motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang. Motivasi memiliki peran penting dalam proses pembelajaran karena siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi rendah akan kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga kesempatan untuk melatih keterampilan geraknya menjadi terbatas (Syahril, 2021:30).

Selain motivasi siswa, perhatian guru terhadap aktivitas gerak siswa juga sangat mempengaruhi perkembangan keterampilan gerak dasar. Guru pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan contoh gerakan yang benar kepada siswa. Apabila perhatian guru terhadap aktivitas gerak siswa masih kurang, maka proses pembelajaran tidak akan berjalan secara optimal dan keterampilan gerak siswa sulit berkembang (Asnaldi, 2020:22). Jadi selain motivasi siswa, perhatian guru terhadap aktivitas gerak siswa juga sangat mempengaruhi perkembangan gerak dasar siswa.

Faktor lain yang turut mempengaruhi keterampilan gerak dasar siswa adalah penggunaan model pembelajaran yang monoton dan kurang variatif dapat menyebabkan siswa kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Sebaliknya, penggunaan model pembelajaran berbasis permainan dapat membantu meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu mengembangkan keterampilan gerak secara lebih optimal (Kurniawan & Lestari, 2023:50).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri 35 Padang Sarai, ditemukan bahwa keterampilan gerak dasar siswa khususnya pada gerak lokomotor dan objek kontrol masih tergolong rendah. Hal ini terlihat ketika siswa melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola yang belum dilakukan dengan baik dan benar. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta ketepatan dalam melakukan gerakan yang berkaitan dengan objek kontrol. Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara jelas bagaimana profil keterampilan gerak dasar siswa khususnya pada gerak lokomotor dan objek kontrol di SD Negeri 35 Padang Sarai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat kita lihat ada beberapa masalah yang menyebabkan rendahnya keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol siswa SD Negeri 35 Padang Sarai diantaranya :

1. Kurangnya keterampilan siswa pada gerak dasar lokomotor dan objek kontrol.
2. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK masih kurang.
3. Perhatian dan bimbingan guru terhadap aktivitas gerak siswa belum maksimal.
4. Model pembelajaran yang digunakan kurang bervariasi dan kurang menarik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, banyak diantaranya yang diduga mempengaruhi akan rendahnya keterampilan gerak dasar siswa SD Negeri 35 Padang Sarai. Dengan demikian peneliti membatasi penelitian ini dengan melihat “Profil keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol siswa SD Negeri 35 Padang Sarai”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol siswa SD Negeri 35 Padang Sarai”?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Profil keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol siswa SD Negeri 35 Padang Sarai”.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), terutama yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan kajian bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian berkaitan dengan keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol pada siswa sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK serta sebagai dasar pertimbangan dalam penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung pengembangan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa.
- b. Bagi guru, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran kepada guru pendidikan jasmani mengenai tingkat keterampilan gerak dasar siswa, sehingga guru dapat merancang dan mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif, menarik, serta sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.
- c. Bagi murid, Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor dan objek kontrol serta mendorong keaktifan dalam aktivitas fisik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan telah dijelaskan pada BAB IV di atas, peneliti mendapatkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa SD Negeri 35 Padang Sarai berada pada klasifikasi sedang dengan perolehan sebesar 73 poin, berikut peneliti jabarkan untuk keterampilan lokomotor dan objek kontrol yang diperoleh oleh siswa:

1. Keterampilan lokomotor siswa berada pada klasifikasi “Sedang” dengan perolehan poin rata-rata siswa adalah 36 poin
2. Keterampilan objek kontrol siswa berada pada klasifikasi “Sedang” dengan perolehan poin rata-rata siswa adalah 36 poin

B. Saran

1. Siswa diharapkan meningkatkan keterampilan gerak dasar melalui latihan rutin sederhana seperti lompat, lari, dan permainan bola. Konsistensi berlatih akan membantu meningkatkan kemampuan lokomotor dan kontrol objek sehingga keterampilan motorik berkembang lebih optimal.
2. Guru PJOK diharapkan merancang pembelajaran variatif yang menekankan latihan lokomotor dan kontrol objek. Program terstruktur, menyenangkan, dan berkesinambungan akan membantu siswa meningkatkan keterampilan gerak dasar serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

3. Orangtua diharapkan mendukung anak dengan menyediakan lingkungan bermain aman, memberi kesempatan beraktivitas fisik, serta memotivasi anak berlatih keterampilan gerak dasar. Dukungan keluarga akan memperkuat perkembangan motorik anak sehingga tumbuh kembang fisik berlangsung lebih baik.
4. Sekolah diharapkan menyediakan sarana prasarana memadai untuk mendukung latihan keterampilan lokomotor dan kontrol objek. Lingkungan belajar yang aman serta kebijakan mendukung aktivitas fisik akan meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. M. (2020). *Profil gerak anak usia 7–10 tahun di Desa Tenjolaya Kecamatan Cicalengka*. Repository UPI.
- Agustini, N. N., dkk. (2016). Keterampilan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 60–68.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi. (2020). Kontribusi aktivitas fisik terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Asnaldi. (2020). Pembelajaran motorik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 15–25.
- Asnaldi. (2021). Pembelajaran motorik dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*.
- Asnaldi. (2021). Pengembangan keterampilan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 30–38.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal. (2018). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Bakhtiar, S., & Famelia, R. (2020, August). Children's Motor Skill and Intervention: What Have We Known?. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHES 2019)* (pp. 273-275). Atlantis Press.
- Bakhtiar, S., Famelia, R., Syahputra, R., Oktavianus, I., & Goodway, J. (2020, August). Developing a motor skill-based curriculum for preschools and kindergartens as a preventive plan for children with obesity in Indonesia. In *1st progress in social science, humanities and education research symposium (PSSHES 2019)* (pp. 276-280). Atlantis Press.
- Bakhtiar, Syahrial. (2018). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Bakhtiar, Syahrial. (2021). *Keterampilan Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani*. Padang: UNP Press.

- Bakhtiar, Syahrial. (2021). Pembelajaran motorik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 1–9.
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., & Okely, A. D. (2022). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01514-4>
- Bungin (2010:113) Penerapan Strategi Pembelajaran Discovery Dengan Menggunakan Aplikasi Search Engin Untuk. 33–50.
- Famelia, R., Tsuda, E., Bakhtiar, S., & Goodway, J. D. (2018). Relationships among perceived and actual motor skill competence and physical activity in Indonesian preschoolers. *Journal of Motor Learning and Development*, 6(s2), S403-S423.
- Goodway, J. D., Famelia, R., & Bakhtiar, S. (2014). Future directions in physical education & sport: Developing fundamental motor competence in the early years is paramount to lifelong physical activity. *Asian Social Science*, 10(5), 44.
- Handayani. (2019). Pengaruh self efficacy, motivasi, social support terhadap burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal STEI*, 43–54.
- Hanief, Y. N. (2017). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), 60-73.
- Kurniawan, C., Fardiansyah, A., Putra, E. Y. A. N., Zikri, W. F. A., & Yuliawan, E. (2025). Pengaruh pembelajaran PJOK terhadap perkembangan motorik dan karakter siswa SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.38850>
- Kurniawan, R., & Lestari, D. (2023). Model pembelajaran permainan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 45–55.
- Kurniawan, R., et al. (2025). Gross motor development using TGMD-2. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.77161>
- Li, L. (2009). Fundamental Motor Skill Development in Children. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 45-52.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2021). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 47(3), 1–12. <https://doi.org/10.1111/cch.12863>

- Marta, I. A., & Syahputra, R. (2025). Studi Deskriptif Fundamental Motor Skills: Analisis Keterampilan Lokomotor Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Baringin Kabupaten Tanah Datar. *Borneo Physical Education Journal*, 6(2).
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar selama pandemi Covid-19. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1(2), 213–225. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Pratiwi, F. (2016). Deteksi Dini Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(12).
- Putri, L. P., Syahputra, R., Afrian, H., Naldi, J., & Bakhtiar, S. (2026). Assessing Fundamental Motor Skills And Sex Across Different Age Groups Of Elementary School-Aged Children. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 27-38.
- Putri, M., Bakhtiar, S., Bafirman, B., Ihsan, N., & Putri, L. P. (2024). The role of learning strategies on object control skills is reviewed from coordination in children. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 139-156.
- Rahman, H. (2021). Pendidikan dasar sebagai fondasi perkembangan siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(1), 28–35.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2021). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 1–10.
- Sudarsini, M. P. (2016). *Modul Gerak Dasar dan Gerak Irama*. Gunung Samudera.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sulfemi. (2022). *Manajemen Pendidikan Dasar*.

- Syahputra, R., Bakhtiar, S., Marta, I. A., & Putri, L. P. (2021). The Profile of Students' Locomotor Skills Level in Elementary School. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 138.
- Wulan. (2014). Pengembangan keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), 45–52.
- Zainuddin. (2022). Konsep dasar pendidikan dalam pengembangan potensi peserta didik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 10–18.