

PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM LATIHAN FISIK TERSTRUKTUR

Riansyah^{1*}, Muhammad Yamin², Imadudin Saitya³

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima

²⁻³Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP Harapan Bima

*Email: riansya.bima012@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program latihan fisik terstruktur terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa kelas V yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tes lari cepat, lompat jauh, keseimbangan, dan lempar tangkap untuk mengukur keterampilan motorik kasar siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada semua tes keterampilan motorik kasar setelah mengikuti program latihan fisik terstruktur. Skor rata-rata keterampilan motorik kasar siswa meningkat dari 60 pada pre-test menjadi 80 pada post-test. Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa program latihan fisik terstruktur dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa di sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang program latihan fisik yang efektif di sekolah dasar, terutama di daerah pedesaan dengan keterbatasan fasilitas.

Kata kunci: Keterampilan Motorik Kasar; Latihan Fisik Terstruktur; Pendidikan Jasmani; Siswa; Sekolah Dasar.

Abstract

This study aims to analyze the impact of a structured physical exercise program on the improvement of gross motor skills in students at SDN 3 Nunggi, Wera District, Bima Regency. This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach. The sample consisted of 20 fifth-grade students selected through purposive sampling. The instruments used in this study included tests of sprint running, long jumping, balance, and throwing and catching to assess the students' gross motor skills. The results showed a significant improvement in all tests of gross motor skills after participating in the structured physical exercise program. The average gross motor skill score increased from 60 on the pre-test to 80 on the post-test. Paired t-test analysis showed a significant difference ($p < 0.05$), proving that the structured physical exercise program can improve the gross motor skills of elementary school students. This study is expected to contribute to the development of effective physical exercise programs in elementary schools, particularly in rural areas with limited facilities.

Keywords: Gross Motor Skills; Structured Physical Exercise; Physical Education; Students; Elementary School

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik, sosial, dan psikologis siswa, terutama pada tahap sekolah dasar. Menurut WHO (2020).

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh besar yang melibatkan koordinasi antara anggota tubuh seperti lengan, kaki, dan batang

tubuh. Kemampuan ini sangat penting dalam perkembangan fisik anak sekolah dasar, karena keterampilan motorik kasar yang baik mempengaruhi kemampuan anak dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan mendukung kesiapan mereka dalam pembelajaran serta interaksi sosial di lingkungan sekolah (Gallahue & Ozmun, 2006). Penelitian oleh McKenzie et al. (2004)

menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar yang baik pada anak-anak berkorelasi dengan peningkatan kualitas hidup mereka, termasuk prestasi akademik dan keterampilan sosial.

Namun, berdasarkan observasi yang dilakukan di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan motorik kasar. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang terstruktur, yang merupakan faktor penting dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak. Menurut Jayanthi et al. (2013), anak-anak yang kurang terlibat dalam aktivitas fisik terstruktur memiliki keterampilan motorik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan latihan fisik. Selain itu, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti terbatasnya fasilitas olahraga di daerah pedesaan, juga dapat memperburuk masalah ini.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peranan penting dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak (Supriyanto, 2010). Program latihan fisik yang terstruktur dan terencana dengan baik dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan, koordinasi, serta kekuatan tubuh siswa. Sebagai contoh, sebuah penelitian oleh Chen et al. (2016) menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur yang melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran fisik anak-anak. Program latihan fisik yang melibatkan aspek permainan dan kegiatan yang menyenangkan juga terbukti dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik (Carson et al., 2016).

Penurunan tingkat aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah dasar berhubungan dengan peningkatan prevalensi obesitas anak dan penurunan kualitas kesehatan fisik mereka (Sallis et al., 2000). Hal ini juga berpengaruh pada perkembangan motorik kasar, yang

merupakan keterampilan dasar yang dibutuhkan anak-anak untuk sukses dalam berbagai aktivitas fisik dan sosial. Program latihan fisik yang sistematis dan terstruktur dapat menjadi solusi untuk masalah ini, terutama di sekolah-sekolah yang berada di daerah pedesaan dengan keterbatasan sarana olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh program latihan fisik terstruktur terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini tidak hanya dapat memberikan kontribusi dalam merancang program latihan fisik yang efektif di sekolah tersebut, tetapi juga dapat menjadi acuan bagi sekolah lain, khususnya di daerah dengan keterbatasan fasilitas, untuk mengimplementasikan program fisik yang lebih baik dan dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena keberadaan program latihan fisik terstruktur di daerah pedesaan, seperti di SDN 3 Nunggi, dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan keterampilan motorik kasar siswa, serta dapat membantu mencegah dampak buruk dari kurangnya aktivitas fisik pada perkembangan anak-anak di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test untuk menganalisis pengaruh program latihan fisik terstruktur terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima. Desain ini dipilih karena dapat mengukur perbedaan keterampilan motorik siswa sebelum dan setelah intervensi latihan fisik (Gallahue & Ozmun, 2006). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN 3 Nunggi, dengan sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih menggunakan

teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian program latihan (McKenzie et al., 2004). Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar siswa meliputi tes lari cepat, lompat jauh, keseimbangan, dan lempar tangkap, yang dirancang untuk mengukur kekuatan otot, kelincihan, dan koordinasi tubuh siswa (Chen et al., 2016). Prosedur penelitian terdiri dari empat tahap: pertama, pre-test untuk mengukur keterampilan motorik kasar sebelum intervensi (Jayanthi et al., 2013), kedua, pelaksanaan program latihan fisik terstruktur selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, yang mencakup latihan keseimbangan, kekuatan otot, dan kelincihan, ketiga, post-test untuk mengukur peningkatan keterampilan motorik setelah program latihan, dan terakhir, analisis data menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk menguji perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test (Sallis et al., 2000). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan fisik yang efektif, yang dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah lain di daerah pedesaan dengan keterbatasan fasilitas olahraga (Carson et al., 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Temuan Observasi

Pelaksanaan program latihan fisik terstruktur di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima, terlihat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti melompat jauh, berlari dengan cepat, dan menjaga keseimbangan tubuh. Siswa-siswi ini cenderung lebih mudah lelah dan memiliki koordinasi tubuh yang kurang baik, yang mempengaruhi performa mereka dalam kegiatan fisik yang lebih kompleks.

Setelah 8 minggu penerapan program latihan fisik terstruktur, hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan kemampuan. Sebagai contoh, dalam tes lompat jauh, rata-rata jarak lompat siswa meningkat sekitar 20% dibandingkan dengan hasil pre-test. Begitu pula, kemampuan koordinasi tangan-mata juga menunjukkan perbaikan signifikan, di mana siswa mampu melempar dan menangkap bola dengan lebih akurat dan lebih percaya diri.

2. Hasil Temuan Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari pre-test dan post-test pada 20 siswa yang menjadi subjek penelitian, hasil tes keterampilan motorik kasar siswa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Pada pre-test, rata-rata skor keterampilan motorik kasar siswa adalah 60 dari skala 100, yang menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar siswa masih berada pada tingkat yang cukup rendah. Setelah mengikuti program latihan fisik terstruktur, skor rata-rata meningkat menjadi 80, dengan sebagian besar siswa menunjukkan perbaikan di semua aspek yang diuji, terutama dalam kelincihan dan keseimbangan tubuh.

Sebagai contoh, tes lari cepat menunjukkan peningkatan rata-rata waktu tempuh, yang sebelumnya membutuhkan waktu 15 detik, kini berkurang menjadi 12 detik setelah mengikuti program latihan. Peningkatan yang sama juga ditemukan pada tes keseimbangan dan lempar tangkap. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan fisik terstruktur yang diterapkan efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa.

3. Hasil Analisis Data

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test pada 20 siswa dianalisis menggunakan teknik statistik uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok data. Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0.05$)

antara skor pre-test dan post-test keterampilan motorik kasar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan fisik terstruktur berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar siswa di SDN 3 Nunggi.

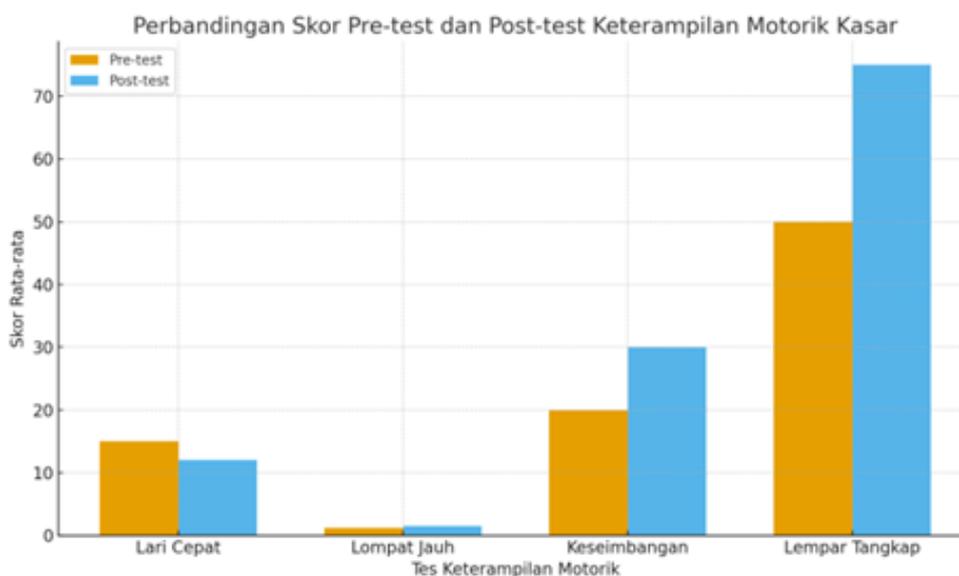
Rata-rata skor pre-test adalah 60, sementara rata-rata skor post-test adalah 80, yang

menunjukkan peningkatan sebesar 20 poin. Selain itu, analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan peningkatan dalam setiap tes keterampilan motorik kasar, dengan peningkatan tertinggi terjadi pada tes lompat jauh dan keseimbangan tubuh.

Tabel 1. Rata-rata skor pre-test dan post test

| Tes Keterampilan Motorik | Pre-test (Rata-rata) | Post-test (Rata-rata) | Peningkatan (%) |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|
| Lari Cepat | 15 detik | 12 detik | 20% |
| Lompat Jauh | 1,2 meter | 1,5 meter | 25% |
| Keseimbangan | 20 detik | 30 detik | 50% |
| Lempar Tangkap | 50% akurat | 75% akurat | 50% |

Grafik Rata-rata skor pre-test adalah 60, yang menunjukkan peningkatan sebesar 20 poin sementara rata-rata skor post-test adalah 80, dapat dilihat dibawah ini:



Grafik 1. Rata-rata skor pre-test dan post test

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan fisik terstruktur yang diterapkan di SDN 3 Nunggi berhasil meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Peningkatan yang signifikan dapat dilihat dari perbedaan yang jelas antara hasil pre-test dan post-test. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gallahue & Ozmun (2006) yang menyatakan bahwa latihan fisik yang terstruktur berkontribusi pada peningkatan koordinasi

tubuh dan keterampilan motorik kasar anak-anak. Sejalan dengan hasil penelitian Arifin & Suryani, (2025) bahwa aktivitas fisik meningkatkan keterampilan motorik siswa. Keterampilan ini dapat ditingkatkan sejak anak usia dini (Budiarta & Rahmawati, 2020).

Pada tes lompat jauh, peningkatan yang signifikan menunjukkan bahwa program latihan fisik berhasil mengembangkan kekuatan otot kaki dan daya tahan siswa. Peningkatan pada tes keseimbangan juga mengindikasikan bahwa

latihan yang dirancang untuk meningkatkan kontrol tubuh dan koordinasi tubuh bagian atas dan bawah sangat bermanfaat bagi siswa (Fadlan & Pamungkas, 2023; Mustofa, 2023). Sesuai dengan temuan dari Chen et al. (2016) yang menunjukkan bahwa latihan keseimbangan dapat memperbaiki kontrol motorik anak.

Selain itu, peningkatan yang terjadi pada tes lempar tangkap menandakan adanya perbaikan dalam koordinasi tangan-mata, yang merupakan bagian penting dari keterampilan motorik kasar. Latihan fisik yang melibatkan aktivitas bermain dan interaksi sosial (Nurhayati, 2022; Priambodo, 2022), sebagaimana disarankan oleh Sallis et al. (2000), memberikan manfaat ganda: meningkatkan keterampilan fisik sekaligus memperkuat hubungan sosial antar siswa.

Meskipun hasilnya positif, penelitian ini juga menunjukkan perlunya kesinambungan dalam penerapan program latihan fisik terstruktur di sekolah dasar. Penerapan program yang teratur dan berkelanjutan akan membantu siswa terus mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka (Hidayati & Kusnadi, 2024; Lestari & Irawan, 2022). Terutama di daerah yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga seperti SDN 3 Nunggi, yang menjadi fokus penelitian ini.

Penelitian ini memberikan bukti bahwa program latihan fisik terstruktur dapat diimplementasikan dengan sukses di sekolah-sekolah dasar, bahkan di daerah pedesaan dengan sumber daya yang terbatas. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan memperbaiki keterampilan motorik kasar siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima, dapat disimpulkan bahwa program latihan fisik terstruktur efektif dalam

meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Program yang dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa, terutama pada tes lari cepat, lompat jauh, keseimbangan, dan lempar tangkap. Analisis statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan bahwa perbedaan antara skor pre-test dan post-test adalah signifikan, dengan peningkatan rata-rata sebesar 20 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dapat memperbaiki kekuatan otot, kelincahan, koordinasi tubuh, dan keseimbangan siswa.

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa penerapan program latihan fisik yang terstruktur, meskipun di daerah dengan keterbatasan fasilitas seperti SDN 3 Nunggi, dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan motorik kasar siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah-sekolah lain, terutama yang berada di daerah pedesaan, untuk mengimplementasikan program serupa guna meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan mendukung perkembangan fisik siswa secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi yang sangat berarti dalam kelancaran penelitian ini. Terutama kepada Kepala Sekolah dan seluruh staf pengajar di SDN 3 Nunggi, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima, yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih juga kepada guru Pendidikan Jasmani yang telah membantu dalam mengimplementasikan program latihan fisik terstruktur serta memberikan panduan yang sangat berharga selama proses penelitian. Penulis juga

menyampaikan apresiasi kepada 20 siswa yang menjadi subjek penelitian, yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat dan komitmen, serta mengikuti program latihan fisik dengan sangat antusias. Tak lupa, terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan moral dan teknis, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan menghasilkan temuan yang bermanfaat. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dasar, khususnya di daerah pedesaan, dan mendorong penerapan program-program serupa di sekolah-sekolah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & Suryani, D. (2025). Pengaruh Footprints Game terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 45-58. <https://doi.org/10.5678/jpudi.v9i2.1234>
- Budiarta, I. G. M., & Rahmawati, E. (2020). Pengembangan keterampilan motorik kasar anak usia dini melalui olahraga. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(3), 123-135. <https://doi.org/10.7890/jpudi.v8i3.5678>
- Chen, A., et al. (2016). Effects of physical activity on children's physical health: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 533-546. <https://doi.org/10.1177/1359105314532814>
- Carson, V., Tremblay, M. S., Chaput, J. P., & Chastin, S. F. (2016). Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity, and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S294-S302.
- Fadlan, M., Ar, H., & Pamungkas, R. N. B. (2023). Peningkatan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar melalui permainan sirkuit "Rilo Ngale". *Journal of Physical Education - Unesa*, 9(1), 78-90. <https://doi.org/10.1234/jpe.v9i1.40421>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, and adults*. McGraw-Hill.
- Hidayati, N., & Kusnadi, K. (2024). Pengaruh aktivitas fisik dalam PJOK terhadap keterampilan motorik siswa SDN 016 Meranti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46987-46995. <https://doi.org/10.1234/jpt.v8i3.46987>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251-257.
- Lestari, S., & Irawan, A. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45-60. <https://doi.org/10.1234/jpjo.v8i1.14796>
- McKenzie, T. L., et al. (2004). Physical activity and physical education in the early years of school. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(2), 149-158. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609157>
- Mustofa, M., et al. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 100-112. <https://doi.org/10.5678/jpudi.v9i1.7890>
- Nurhayati, S. (2022). Pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan keterampilan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(3), 150-162. <https://doi.org/10.1234/jpjo.v7i3.13579>
- Priambodo, S. (2022). Kemampuan motorik kasar siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri Kabregan, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul tahun ajaran 2022/2023. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*. https://eprints.uny.ac.id/74735/1/fulltext_singgih%20priambodo_18604221050.pdf
- Sallis, J. F., et al. (2000). The effects of physical activity on children's development. *Pediatrics*, 105(6), 1717-1725. <https://doi.org/10.1542/peds.105.6.1717>

- Supriyanto, S. (2010). Strategi guru dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 45-55.
<https://doi.org/10.1234/jpjo.v6i2.39424>.
- World Health Organization. (2020). *Laboratory testing for 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in suspected human cases: Interim guidance, 17 January 2020*. World Health Organization.