

**SURVEI KEMAMPUAN DAN KETERAMPILAN MOTORIK DASAR
LOKOMOTOR SISWA KELAS IV SD NEGERI 161/IX PANCA MULYA**

Ananda Ponsyah¹, Atri Widowati², Adhe Saputra³

¹Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi,

²Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi,

³Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi,

¹anandaponsyahn@gmail.com, ²atri.widowati@unja.ac.id ,

³adhe_saputra@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the level of basic locomotor motor skills in running and jumping among fourth-grade students at SD Negeri 161/IX Panca Mulya. The population in this study was all fourth-grade students at SD Negeri 161/IX Panca Mulya in the 2025/2026 academic year. The sample in this study was the entire population, so the technique used was total sampling. Thus, the sample size in this study was 33 students, equal to the population size, consisting of 23 female students and 10 male students. This study used a descriptive method with a survey approach. This study used a descriptive survey research design with a cross-sectional model. The data obtained in this study consisted of test data (basic locomotor motor skills) and non-test data (basic locomotor motor skills). Therefore, data analysis was carried out using two approaches, namely Test Data Analysis (Zig-Zag Running and Long Jump Without Run-up Motor Skills) and Non-Test Data Analysis (Running and Jumping Skills Rubric). Based on the results of the study, it can be concluded that the fourth-grade students of SD Negeri 161/IX Panca Mulya have overall basic locomotor motor skills in the Good category, namely 11 students (33%), followed by the Moderate category with 10 students (30%), Poor with 7 students (21%), Very Poor 4 students (12%), and Very Good 1 student (3%). Meanwhile, the overall results of students' basic locomotor motor skills were also in the Good category, namely 16 students (48.48%), followed by the Moderate category with 15 students (45.45%), and Poor with 2 students (6.06%). These results indicate that, overall, students' mastery of basic locomotor motor skills has been well established, with a predominance of the Good category, although there are still students in the Moderate and Poor categories who require additional guidance to improve their movement skills.

Keywords: basic locomotor motor skills, running and jumping, primary school pupils

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dasar lokomotor berlari dan melompat siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya pada tahun ajaran 2025/2026. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi, sehingga teknik yang digunakan adalah total sampling. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 siswa, sama dengan jumlah populasi yang ada, terdiri dari 23 siswa perempuan dan 10 siswa laki-laki. Penelitian

ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif survei dengan model cross-sectional. Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri atas data tes (kemampuan motorik dasar lokomotor) dan data non-tes (keterampilan motorik dasar lokomotor). Oleh karena itu, analisis data dilakukan dengan dua pendekatan yaitu Analisis Data Tes (Kemampuan Motorik Lari Zig-Zag dan Lompat Jauh Tanpa Awalan) dan Analisis Data Non-Tes (Rubrik Keterampilan Berlari dan Melompat). Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya memiliki kemampuan motorik dasar lokomotor secara keseluruhan berada pada kategori Baik, yaitu sebanyak 11 siswa (33%), diikuti kategori Sedang 10 siswa (30%), Kurang 7 siswa (21%), Kurang Sekali 4 siswa (12%), dan Sangat Baik 1 siswa (3%). Sementara itu, hasil keterampilan motorik dasar lokomotor siswa secara keseluruhan juga berada pada kategori Baik, yakni 16 siswa (48,48%), diikuti kategori Sedang 15 siswa (45,45%), dan Kurang 2 siswa (6,06%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, penguasaan kemampuan dan keterampilan motorik dasar lokomotor siswa telah terbentuk dengan baik, dengan dominasi kategori Baik, meskipun masih terdapat siswa pada kategori sedang dan kurang yang memerlukan bimbingan tambahan untuk meningkatkan penguasaan gerak.

Kata Kunci: motorik dasar lokomotor, berlari dan melompat, siswa sekolah dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam kurikulum sekolah dasar yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, serta keterampilan gerak dasar peserta didik (Rismayanthi, 2011). Pada siswa kelas IV, perkembangan motorik berada pada tahap yang semakin matang dan progresif. Pada tahap ini, kemampuan dan keterampilan gerak dasar yang dipelajari pada kelas sebelumnya seharusnya berkembang menjadi gerakan yang lebih terkontrol, terkoordinasi, dan efisien. Perkembangan tersebut sangat penting karena menjadi landasan bagi penguasaan gerak yang lebih kompleks pada jenjang pendidikan berikutnya.

Salah satu komponen utama fundamental movement skill (FMS) yang perlu dikembangkan pada usia sekolah dasar adalah motorik dasar

lokomotor, meliputi gerakan berpindah tempat seperti berjalan, berlari, dan melompat. Kemampuan lokomotor menggambarkan kapasitas fisik anak dalam melakukan perpindahan tubuh secara efektif, sedangkan keterampilan lokomotor menunjukkan kualitas pelaksanaan gerak, termasuk teknik, koordinasi, ritme, dan kontrol tubuh. Kedua aspek ini sangat penting untuk mendukung partisipasi anak dalam pembelajaran PJOK, permainan, dan aktivitas olahraga.

Namun dalam praktiknya, perkembangan motorik anak usia sekolah dasar tidak selalu berjalan optimal. Berbagai faktor memengaruhi keterampilan motorik, seperti kurangnya kegiatan aktivitas fisik sehari-hari, terbatasnya sarana prasarana dalam pembelajaran PJOK, rendahnya frekuensi latihan motorik dasar, serta belum maksimalnya variasi metode pembelajaran PJOK di sekolah. Hal ini berdampak pada melemahnya kemampuan dan

keterampilan motorik dasar peserta didik yang memuat aspek seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi gerak.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti bersama guru PJOK di SD Negeri 161/IX Panca Mulya pada bulan Desember menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas IV masih mengalami kesulitan dalam melakukan motorik dasar lokomotor berlari dan melompat. Dalam praktik materi lari, sekitar 50-60 % siswa dari jumlah keseluruhan masih kurang mampu mengatur ritme langkah, kurang lincah saat berbelok, dan kesulitan menjaga keseimbangan. Kemudian pada praktik materi lompat jauh, sebagian besar siswa belum mampu melakukan tolakan kuat sehingga tidak memberikan dorongan secara maksimal, koordinasi lengan dan tungkai yang belum optimal, serta teknik pendaratan yang belum tepat.

Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK pada tanggal 2 Desember 2025, guru PJOK menjelaskan bahwa sekitar 60–70% siswa cenderung pasif dalam aktivitas fisik, terutama pada permainan yang menuntut kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Catatan evaluasi pembelajaran juga menunjukkan bahwa banyak siswa belum mampu melakukan gerak dasar berlari dan melompat dengan teknik yang benar. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik harian berkorelasi dengan kualitas teknik lokomotor yang kurang optimal pada anak usia sekolah dasar (Rizki, 2025).

Kemudian sekolah juga belum pernah melakukan pengukuran kemampuan motorik dasar lokomotor secara sistematis menggunakan instrumen tes fisik seperti lari zig-zag

dan lompat jauh tanpa awalan. Selama ini penilaian motorik hanya dilakukan melalui pengamatan guru saat pembelajaran berlangsung tanpa adanya standar kriteria, rubrik, atau instrumen baku. Akibatnya, guru tidak memiliki data objektif untuk menentukan apakah kemampuan motorik siswa berada pada kategori baik, cukup, atau kurang.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap, yaitu belum tersedianya penelitian yang secara spesifik mengukur dan mendeskripsikan kemampuan dan keterampilan motorik dasar lokomotor siswa kelas IV di sekolah ini. Meskipun terdapat beberapa penelitian mengenai motorik dasar di sekolah dasar lain, belum ada penelitian yang menggabungkan pengukuran kemampuan gerak (lari zig-zag dan lompat jauh tanpa awalan) dengan penilaian keterampilan teknik gerak di SD Negeri 161/IX Panca Mulya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran objektif mengenai kondisi motorik siswa sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran PJOK yang lebih tepat dan sesuai kebutuhan peserta didik.

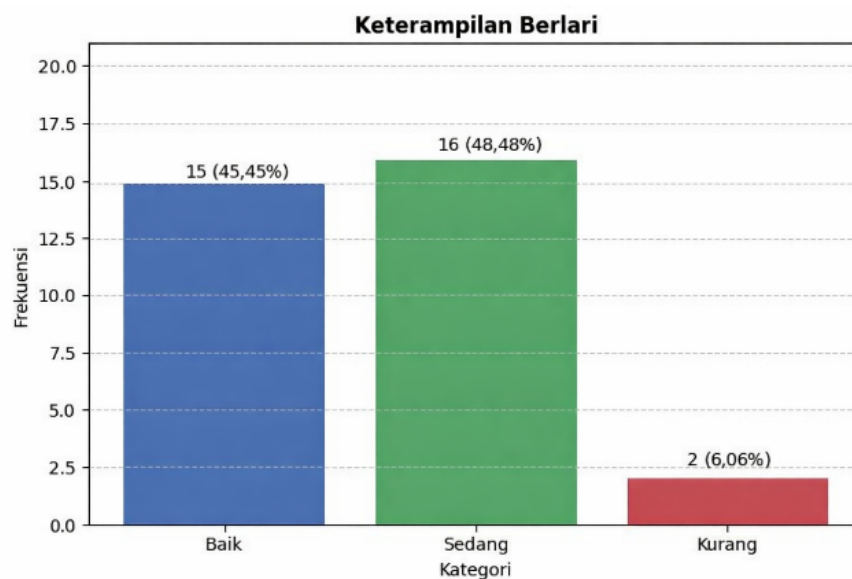
Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul “Survei Kemampuan dan Keterampilan Motorik Dasar Locomotor Siswa Kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya.” Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan data empiris mengenai tingkat kemampuan dan keterampilan motorik dasar siswa, sehingga dapat menjadi rujukan bagi guru PJOK dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta pengembangan motorik dasar lokomotor peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 161/IX Panca Mulya, Kecamatan Sungai Bahar, Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya pada tahun ajaran 2025/2026. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi, sehingga teknik yang digunakan adalah total sampling. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 siswa, sama dengan jumlah populasi yang ada, terdiri dari 23 siswa perempuan

dan 10 siswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif survei dengan model cross-sectional. Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri atas data tes (kemampuan motorik dasar lokomotor) dan data non-tes (keterampilan motorik dasar lokomotor). Oleh karena itu, analisis data dilakukan dengan dua pendekatan yaitu Analisis Data Tes (Kemampuan Motorik Lari Zig-Zag dan Lompat Jauh Tanpa Awalan) dan Analisis Data Non-Tes (Rubrik Keterampilan Berlari dan Melompat)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

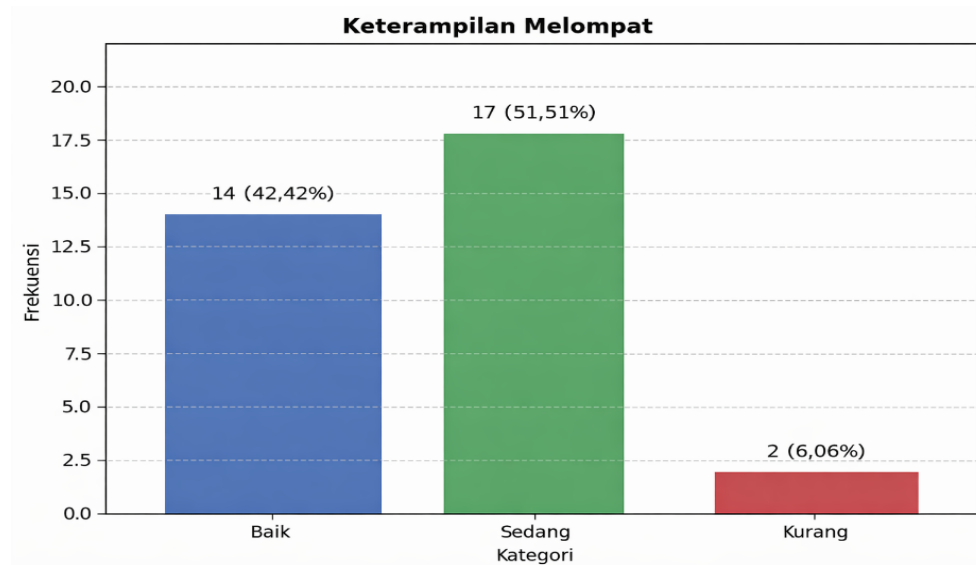


Gambar 1 Diagram Hasil Keterampilan Motorik Locomotor Berlari

Berdasarkan Gambar diatas Hasil Skor Keterampilan Motorik Locomotor Berlari, distribusi skor total siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang dan baik. Dari 33 siswa yang dianalisis, sebanyak 15 siswa (45,45%) memperoleh skor total pada rentang 10–12, 16 siswa (48,48%) berada pada

rentang skor 7–9, dan 2 siswa (6,06%) berada pada rentang skor 4–6.

Hasil ini menggambarkan bahwa keterampilan motorik dasar lokomotor berlari siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya secara umum berada pada tingkat sedang hingga baik, meskipun terdapat sebagian kecil siswa yang memiliki skor rendah.



Gambar 2 Diagram Hasil Keterampilan Motorik Dasar Melompat

Berdasarkan Tabel 4.6 Hasil Skor Keterampilan Motorik Lokomotor Melompat, sebagian besar siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya berada pada kategori sedang, dengan rentang skor 8–11, yaitu sebanyak 17 siswa (51,51%). Selanjutnya, kategori baik dengan rentang skor 12–15 diperoleh oleh 14 siswa (42,42%), dan kategori kurang dengan rentang skor 5–7 diperoleh oleh 2 siswa (6,06%).

Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan motorik dasar lokomotor melompat siswa secara keseluruhan berada pada tingkat sedang hingga baik, dengan mayoritas siswa berada pada tingkat sedang, diikuti oleh tingkat baik, dan sebagian kecil berada pada tingkat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan motorik dasar lokomotor siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya menunjukkan variasi skor yang cukup lebar, dengan rata-rata berada pada kategori baik. Dominasi kategori baik menunjukkan bahwa secara umum siswa telah memiliki kemampuan dasar gerak lokomotor yang cukup berkembang. Namun demikian, masih terdapat siswa yang berada pada kategori sedang hingga kurang, yang

mengindikasikan bahwa perkembangan kemampuan motorik belum merata pada seluruh peserta didik dan masih memerlukan stimulasi gerak yang berkelanjutan.

Apabila dianalisis berdasarkan indikator gerakan, terlihat adanya perbedaan distribusi pada kemampuan berlari dan melompat. Pada kemampuan berlari, mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan berlari dengan koordinasi dan ritme yang cukup baik, meskipun penguasaan teknik dan kecepatan gerak belum sepenuhnya optimal. Sementara itu, pada kemampuan melompat, sebagian besar siswa juga berada pada kategori sedang dengan sebagian lainnya telah mencapai kategori baik dan sangat baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan melompat siswa sudah berkembang, namun masih memerlukan latihan yang konsisten untuk meningkatkan kekuatan tolakan, keseimbangan, serta kestabilan saat pendaratan.

Pada aspek keterampilan motorik dasar lokomotor, hasil penelitian menunjukkan bahwa skor

total keterampilan siswa berada pada kategori baik. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menampilkan teknik gerakan berlari dan melompat sesuai dengan kriteria penilaian yang ditetapkan, meskipun tingkat ketepatan gerak dan konsistensi pelaksanaannya masih bervariasi.

Analisis per indikator keterampilan menunjukkan bahwa keterampilan berlari didominasi oleh kategori sedang dan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa pada umumnya telah mampu mengatur ritme langkah, koordinasi tubuh, dan arah gerak dengan cukup baik, meskipun belum sepenuhnya stabil pada seluruh siswa. Demikian pula pada keterampilan melompat, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa teknik gerakan seperti tolakan, ayunan lengan, serta pendaratan sudah cukup terkoordinasi, tetapi masih memerlukan peningkatan agar gerakan dapat dilakukan lebih efektif dan efisien.

Perbedaan kecil antara kemampuan dan keterampilan menunjukkan bahwa tidak semua siswa yang memiliki kemampuan fisik yang baik secara otomatis mampu menampilkan teknik gerakan secara optimal. Hal ini menegaskan bahwa penguasaan keterampilan motorik tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh proses pembelajaran, latihan berulang, serta bimbingan yang terstruktur dalam pembelajaran PJOK.

Perkembangan kemampuan dan keterampilan motorik dasar lokomotor dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kematangan sistem saraf, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh, sedangkan faktor eksternal mencakup kualitas pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas fisik, dukungan guru dan orang tua, serta

ketersediaan sarana dan prasarana latihan (Ruliani et al., 2025; Purwanti, 2025). Anak yang mendapatkan stimulasi gerak yang tepat dan berkelanjutan cenderung menunjukkan perkembangan keterampilan yang lebih baik, sejalan dengan fase otonom dalam proses belajar motorik (Fitts & Posner dalam Haryanto et al., 2017).

Selain berdampak pada aspek fisik, penguasaan motorik dasar lokomotor juga berkontribusi terhadap perkembangan psikososial anak, seperti meningkatnya rasa percaya diri, motivasi untuk bergerak, serta keberanian dalam mengikuti aktivitas jasmani. Anak dengan kemampuan motorik yang baik cenderung lebih aktif dan mampu berpartisipasi dalam berbagai permainan yang menuntut koordinasi gerak yang lebih kompleks (Sortwell et al., 2024; Oktadinata et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik dasar lokomotor siswa kelas IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya berada pada kategori baik, meskipun pada masing-masing indikator berlari dan melompat mayoritas masih berada pada kategori sedang. Sementara itu, keterampilan motorik dasar lokomotor secara total juga menunjukkan kategori baik dengan sebaran dominan pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki dasar penguasaan gerak lokomotor yang cukup baik, namun masih memerlukan stimulasi, latihan yang terarah, serta pembelajaran PJOK yang konsisten agar penguasaan teknik gerakan dapat berkembang lebih optimal dan merata pada seluruh siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas

IV SD Negeri 161/IX Panca Mulya memiliki kemampuan motorik dasar lokomotor secara keseluruhan berada pada kategori Baik, yaitu sebanyak 11 siswa (33%), diikuti kategori Sedang 10 siswa (30%), Kurang 7 siswa (21%), Kurang Sekali 4 siswa (12%), dan Sangat Baik 1 siswa (3%). Sementara itu, hasil keterampilan motorik dasar lokomotor siswa secara keseluruhan juga berada pada kategori Baik, yakni 16 siswa (48,48%), diikuti kategori Sedang 15 siswa (45,45%), dan Kurang 2 siswa (6,06%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, penguasaan kemampuan dan keterampilan motorik dasar lokomotor siswa telah terbentuk dengan baik, dengan dominasi kategori Baik, meskipun masih terdapat siswa pada kategori sedang dan kurang yang memerlukan bimbingan tambahan untuk meningkatkan penguasaan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryanto, Saputra, A., & Muzafar, A. (2017). *Pembelajaran motorik olahraga*. Salim Media Indonesia.
- Oktadinata, A., Subarjah, H., & Hidayat, Y. (2023). Pengaruh Integrasi Latihan Gerak Dasar Pendidikan Jasmani terhadap Perkembangan Motorik Siswa SD diMasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 506–517. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i2.5263>
- Purwanti, A. (2025). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Aktivitas Fisik: A Literature Review. *Jurnal PENDAKI*, 4(2), 1–10.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(Nomor 1).
- Rizki, R. W. dan. (2025). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Locomotor Siswa Kelas V Di SD Negeri 011 Simalinyang Kabupaten Kampar. *Journal Of Social Science Research*, 5(3), 214–227.
- Ruliani, H. P., Aisyah, S., Faizah, G., & Novitasari, L. (2025). PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI. *Jurnal Psikososial Dan Pendidikan*, 1(2), 590–598.
- Sortwell, A., Ramirez-campillo, R., Murphy, A., Newton, M., Hine, G., & Piggott, B. (2024). Associations Between Fundamental Movement Skills , Muscular Fitness , Self-Perception and Physical Activity in Primary School Students. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 1–19. <https://doi.org/doi.org/10.3390/jfmk9040272>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Alfabeta, Bandung.