

**PERBANDINGAN KEMAMPUAN KOORDINASI DAN GERAK DASAR SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SITUBONDO****Nur Salsabila Rhesa Pandhadha Putra\*, Dwi Cahyo Kartiko**S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,  
Universitas Negeri Surabaya

\*nur.17060464171@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Program pembinaan atlet sangat diperlukan untuk menunjang prestasi olahraga. Pembinaan ini tentunya juga disertai dengan *talent identification* atau identifikasi bakat atlet melalui berbagai model. Salah satu model identifikasi atlet adalah dengan mengukur gerak dasar. Penelitian bertujuan untuk melihat kemampuan koordinasi dan gerak dasar siswa laki-laki dan siswa perempuan di sekolah menengah pertama di Kabupaten Situbondo. Penelitian ini menggunakan desain komparatif yang membandingkan kemampuan koordinasi gerak dasar siswa berdasarkan jenis kelaminnya. Komponen gerak dasar yang dimaksud adalah *jumping sideways*, *moving sideways*, dan *shuttle throw*. Hasil data akan diuji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan beda untuk melihat nilai signifikan dari dua kelompok sampel. Sampel pada penelitian ini berjumlah 1.000 siswa (595 putra dan 405 putri) yang dipilih dengan metode *random sampling*. Berdasarkan hasil uji normalitas, data menunjukkan distribusi tidak normal dengan nilai signifikansi 0.000 ( $> 0.05$ ). Sehingga untuk uji beda dilakukan dengan uji non parametrik Mann-Whitney Test. Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikan ( $< 0.05$ ) pada setiap komponen gerak dasar. Pada *jumping sideways*, siswa laki-laki mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi (32.36) dari pada siswa perempuan (30.83). Pada *moving sideways* siswa laki-laki juga mendapatkan rata-rata lebih tinggi (25.26) dari pada siswa perempuan (23.99). Terakhir pada *shuttle throw*, siswa laki-laki juga mendapatkan nilai rata-rata yang terlampaui jauh (578.24) daripada siswa perempuan (527.52). Berdasarkan hasil analisis uji beda yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki sekolah menengah pertama di Situbondo mempunyai kemampuan koordinasi dan gerak dasar yang lebih baik daripada siswa perempuan.

**Kata Kunci:** identifikasi bakat; koordinasi; gerak dasar**Abstract**

Athlete training program is very important to support sports achievement. This program can be implemented with talent identification through various models. One of the athlete's identification models is by measuring basic motion. This study aims to see the coordination skills and basic movements of students and female students in junior high schools in Situbondo. This study used a comparative design that compares the basic movement coordination abilities of students based on their gender. The basic motion components are *jumping sideways*, *moving sideways*, and *shuttle throws*. The data will be tested by Kolmogorov-Smirnov normality test and two independent groups test. The sample were 1,000 students (595 male and 405 female) who were selected by random sampling method. Based on the results of the normality test, the data shows an abnormal distribution with a significance value of 0.000 ( $> 0.05$ ). The non-parametric Mann-Whitney Test was used to identify the significant different between test. The results show that there is a significant value ( $< 0.05$ ) for each component of the basic motion. In *jumping sideways*, male students get a higher average score (32.36) than female students (30.83). On *moving sideways* male students also get a higher average (25.26) than female students (23.99). Finally, on the *shuttle throw*, male students also got an average score that was too far (578.24) than female students (527.52). Based on the results of the analysis of different tests that have been carried out, it can be concluded that male junior high school students in Situbondo have better coordination and basic movement skills than female junior high school students.

**Keywords:** talent identification; coordination; basic movement

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang bertujuan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan fisik (Judi & Mahardika, 2021). Selain untuk melatih fisik, olahraga mempunyai peranan penting untuk menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (Setiyawan, 2017). Olahraga juga dapat menanamkan nilai-nilai karakter jika dilaksanakan dengan rancangan yang benar (Maksum, 2005). Misalnya pada olahraga renang, model aktivitas latihan renang bisa didesain supaya anak belajar untuk berani mencoba hal baru dan mandiri (Al Ardha, Adhe, & Yang, 2020). Pada olahraga tim, siswa belajar tentang nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, kerjasama, dan kerja keras (Sujarwo, Rachman, & Al Ardha, 2021).

Olahraga menjadi bagian dari budaya suatu bangsa dan dilaksanakan hampir semua orang dengan oleh siapa saja. Pada anak usia dini, aktivitas olahraga dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar dan kekuatan otot (Adhe, et al., 2018). Pada anak berkebutuhan khusus, olahraga juga dapat memberikan manfaat untuk mendukung kemampuan kognitif anak (Bangun, 2016). Selain itu olahraga juga sudah menjadi bagian penting dalam menunjukkan eksistensi sebuah bangsa dan negara pada kompetisi internasional (Dart, 2020). Sehingga setiap negara berlomba untuk meningkatkan prestasi dengan investasi yang sangat besar (Risser, 2020).

Berbagai program dikembangkan guna membantu menemukan dan memaksimalkan potensi seseorang sehingga dapat meraih prestasi tertinggi pada perlombaan nasional ataupun internasional. Program ini lebih sering dikenal dengan *talent identification* atau identifikasi bakat. Program ini bertujuan untuk menemukan individu paling berbakat dalam domain tertentu pada populasi yang homogen (Vaeyens, et al., 2008). Program identifikasi atlet berbakat bisa dilakukan di kelas Pendidikan Jasmani (Johnston, et al., 2018). Faktor lain yang diperhitungkan dalam pengelompokan atlet berbakat diantaranya adalah ukuran tubuh, status kedewasaan, pekerjaan, dan tindakan di antara remaja pada usia kronologis atau CA (Malina, et al., 2019). Hal ini juga dikenal dengan istilah Bio banding (Cumming, et al., 2017).

Bio-banding ini menggunakan relevansi dari faktor-faktor yang dinilai berpengaruh terhadap keberhasilan dalam dunia olahraga. Estimasi status kematangan preferensi adalah persentase tinggi badan dewasa muda yang diharapkan pada saat pengamatan. Reaksi positif

dari para pemain dan pelatih telah diindikasikan oleh banyak penerapan bio-banding dalam sepak bola remaja. Bio-banding menurun, tetapi tidak memberantas, varians yang terkait dengan kematangan. Kegunaan potensial dari bio-banding untuk beban pelatihan yang memadai, pencegahan cedera dan penilaian kebugaran, terutama selama interval pertumbuhan pubertas, perlu mendapat perhatian lebih. Evaluasi lebih lanjut mencakup persamaan prediksi ketinggian yang umum digunakan.

Model *talent identification* yang selanjutnya adalah *long term athlete development* (LTAD). Model LTAD berperan penting dalam mempersiapkan atlet sejak dini sesuai dengan potensinya (Pichardo, et al., 2018). Model ini juga membina calon atlet mulai dari penerapan program latihan secara spesifik dan terencana untuk memastikan perkembangan optimal atlet tersebut. Hal ini diharapkan mampu untuk mendukung potensi yang dimiliki atlet guna mencapai kesuksesan. Tujuan dari model LTAD ini memerlukan jangka yang relatif panjang, hal ini dikarenakan atlet dipersiapkan hingga mencapai performa terbaiknya. Partisipasi dalam kompetisi di awal karier tetap dilakukan sebagai uji coba dan upaya evaluasi peningkatan kemampuan atlet.

Model selanjutnya adalah KTK test atau *The Körperkoordinasitest für Kinder test* (KTK) (Kiphard & Schilling, 2007). Tes ini mempunyai ukuran standar dan mengacu pada norma yang digunakan oleh terapis fisik dan terapis okupasi di klinik dan pengaturan praktek sekolah untuk mengevaluasi koordinasi motorik (MC) dari 5 sampai 14 anak -tahun. Untuk mengetahui untuk tujuan penelitian apa KTK telah digunakan serta reliabilitas dan validitasnya ditinjau secara sistematis. Pada penelitian ini, tiga instrumen dipilih sebagai instrumen penelitian yaitu *jumping sideways*, *moving sideway*, dan *shuttle throw*.

*Jumping sideways* (Gambar 1) bertujuan untuk melihat Koordinasi motorik kasar dan kecepatan tungkai bawah. Alat yang digunakan adalah Matras dan balok (balok 60x3x3 cm), *Stopwatch*, dan Selotip untuk memperbaiki tikar di lantai. Prosedur pelaksanaan tes juga terbilang sederhana, yaitu atlet berdiri tanpa alas kaki di atas matras, dengan kaki sejajar dengan balok. Atlet melompat secepat mungkin ke samping di atas balok selama 15 detik saat sinyal awal diberikan. Kedua kaki harus menyentuh lantai setiap sisinya. Dua percobaan dengan istirahat yang cukup di antaranya. Penghitungan skor dilakukan dengan melihat Setiap kali atlet melompati balok, satu poin diberikan.



**Gambar 1. Jumping Sideways** ([https://wiki-en.sportamundi.com/index.php?title=Jumping\\_Sideways](https://wiki-en.sportamundi.com/index.php?title=Jumping_Sideways))



**Gambar 2. Moving Sideways** ([https://wiki-en.sportamundi.com/index.php?title=Moving\\_Sideways](https://wiki-en.sportamundi.com/index.php?title=Moving_Sideways))



**Gambar 3. Shuttle Throw** ([https://wiki-en.sportamundi.com/index.php?title=Shuttle\\_Throw](https://wiki-en.sportamundi.com/index.php?title=Shuttle_Throw))

*Moving sideways* atau bergerak kesamping balok (Gambar 2) bertujuan untuk melihat koordinasi motorik kasar seluruh tubuh. Alat yang digunakan adalah dua papan (25x25x4 cm) dan stopwatch. Prosedur pelaksanaan Atlet berdiri tanpa alas kaki di atas papan dan memegang papan lainnya di kedua tangan setinggi

panggul. Ketika pemimpin tes memberikan sinyal awal, atlet meletakkan papan di tangannya di samping papan tempatnya berdiri dan kemudian melangkah di papan ini. Papan yang bebas diambil dengan kedua tangan dan ditempatkan kembali. Dengan cara ini, atlet bergerak ke samping secepat mungkin dalam garis lurus selama 20

detik. Ada 2 percobaan dengan istirahat yang cukup di antaranya. Penghitungan skor dilakukan dengan 1 poin saat atlet memegang papan dan 1 poin saat atlet berdiri di sisi lainnya (2 poin per siklus). Kedua upaya tersebut dicatat.

*Shuttle throw* atau lemparan shuttlecock bulutangkis (Gambar 3) bertujuan untuk melihat koordinasi motorik kasar seluruh tubuh. Alat yang digunakan adalah garis, pita pengukur (20 m), dan 5 shuttlecock bulu tangkis. Prosedur pelaksanaan Atlet berdiri di depan garis dan melempar kok bulu tangkis sejauh mungkin dengan tangan yang dominan. Lemparan harus sejauh mungkin tetapi juga sedekat mungkin dengan garis. Atlet tersebut mengulangi lemparan ini lima kali. Pesawat ulang-alik selalu diganti di tempat pendaratan. Penghitungan skor dilakukan dengan mengukur Jarak lempar shuttlecock bulutangkis dan jarak dari garis start ditandai dalam sentimeter dengan ketelitian 0,1 cm.

Data dari ketiga instrumen diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait dengan kemampuan koordinasi dan gerak dasar siswa sekolah menengah pertama khususnya di Situbondo. Informasi ini yang nantinya dapat digunakan sebagai bahan kajian dan evaluasi terkait identifikasi bakat siswa dilihat dari kemampuan koordinasi dan gerak dasar siswa.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian uji *beda independent t-tes*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD dan SMP di Kabupaten Situbondo. Sampel pada penelitian ini berjumlah 1.000 siswa sekolah menengah pertama berusia 12-15 tahun yang dipilih dengan metode *random sampling*. Adapun macam tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi tes a). *Jumping Sideways* b). *Moving Sideways* c). *Shuttle throw*. Hasil test kemudian diuji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan beda untuk melihat nilai signifikan dari dua kelompok sampel dengan SPSS 26.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diolah menjadi deskriptif kuantitatif (tabel 1). Pada data tersebut dapat dilihat bahwa siswa laki-laki memperoleh nilai rata-rata yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa perempuan pada setiap item test. Akan tetapi uji beda perlu dilakukan untuk melihat perbedaan signifikan dari dua kelompok sampel.

**Tabel 1. Data Deskriptif Kuantitatif**

Kelompok Sampel	Jumlah Sampel	Item Tes	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata - Rata	Standar Deviasi	Varian
Laki-Laki	595	<i>Jumping Sideways</i>	14.00	70.00	32.37	6.99	48.99
		<i>Moving Sideways</i>	15.00	42.00	25.26	4.06	16.47
		<i>Shuttle Throw</i>	68.00	830.00	578.24	133.21	17746.34
Perempuan	405	<i>Jumping Sideways</i>	14.00	70.00	30.83	5.92	35.00
		<i>Moving Sideways</i>	15.00	38.00	23.99	3.46	11.98
		<i>Shuttle Throw</i>	89.00	830.00	527.52	129.36	16734.29

Selanjutnya data dianalisis dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas, data menunjukkan distribusi tidak normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0.000 atau lebih besar dari 0.05. Sehingga untuk uji beda yang digunakan adalah uji non parametrik Mann-Whitney Test (Tabel 2). Berdasarkan hasil tes uji beda Mann-Whitney Test maka dapat dilihat adanya nilai signifikan atau kurang dari 0.05 pada ketiga komponen tes. Pada *jumping sideways*, siswa laki-laki mendapatkan nilai rata-rata 32.36. Nilai ini lebih tinggi dari pada siswa perempuan yang memperoleh rata-rata 30.83. Selanjutnya pada *moving sideways*, siswa laki-laki juga mendapatkan rata-rata lebih tinggi dari pada siswa

perempuan dengan nilai rata-rata 25.26 dan 23.99. Terakhir pada *shuttle throw*, siswa laki-laki juga mendapatkan nilai rata-rata yang terlampaui jauh daripada siswa perempuan dengan nilai rata-rata 578.24 dan 527.52.

**Tabel 2. Hasil Uji Beda Mann-Whitney Test**

Variabel	<i>Jumping Sideways</i>	<i>Moving Sideways</i>	<i>Shuttle Throw</i>
Nilai-Z	-3,585	-4,794	-7,809
Nilai Signifikan	0,000	0,000	0,000

Berdasarkan data diatas maka perbedaan dari kemampuan gerak dasar dan koordinasi siswa laki-laki dan perempuan terjadi pada siswa sekolah menengah pertama dapat dikaji dari beberapa hasil penelitian terdahulu, diantaranya adalah perbedaan kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik siswa laki-laki lebih tinggi dari siswa perempuan (Widiyatmoko, & Hadi, 2018). Hal ini juga didukung dengan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa tingkat agresi baik secara fisik dan verbal pada siswa laki-laki dan perempuan (Merdekasari & Chaer, 2017). Selain itu, perbedaan kemampuan gerak juga dapat disebabkan oleh perbedaan faktor biologis. Siswa laki-laki juga memiliki kemampuan fisik yang lebih kuat (Sele, 2019). Perbedaan dari aspek psikologis, dimana siswa laki-laki juga mempunyai persepsi yang berbeda terkait bentuk tubuh yang ideal dibandingkan dengan siswa perempuan (Alidia, 2018).

## PENUTUP

### Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya perbedaan signifikan dari kemampuan gerak dasar dan koordinasi antara siswa laki-laki dan perempuan pada siswa sekolah menengah pertama di Situbondo. Siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata pada *jumping sideways*, *moving sideways* dan *shuttle throw* lebih tinggi daripada siswa perempuan.

### Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka perlu dibuat program latihan secara spesifik untuk atlet pada usia remaja (12-15 tahun). Hal ini dikarenakan mereka memiliki kemampuan koordinasi dan gerak dasar yang sangat berbeda. Akan tetapi, penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel dari berbagai usia untuk memperkaya cakupan data.

## DAFTAR PUSTAKA

Adhe, K. R., Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 156–158. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>

Al Ardha, M. A., Adhe, K. R., & Yang, C. B. (2020). Swimming and Character Development in Early Childhood Education. *In International Conference on Early Childhood Education and Parenting 2009 (ECEP 2019)* (pp. 177-181). Atlantis Press.

Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79-92.

Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.

Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 39(2), 34-47.

Dart, J. (2020). Palestinian football and national identity under occupation. *Managing Sport and Leisure*, 25(1-2), 21-36.

Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent identification in sport: a systematic review. *Sports Medicine*, 48(1), 97-109.

Judi, E. B., & Mahardika, I. M. S. (2021). Tingkat Motivasi Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Dalam Melakukan Olahraga Dirumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 95-99.

Kiphard, E.J. & Schilling, F. (2007). *Körperkoordinationstest für Kinder 2, überarbeitete und ergänzte Aufgabe*. Weinham: Beltz test.

Maksum, A. (2005). Olahraga membentuk karakter: Fakta atau mitos. *Jurnal Ordik*, 3(1), 23-30.

Malina, R. M., Cumming, S. P., Rogol, A. D., Coelho-e-Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Konarski, J. M., & Koziel, S. M. (2019). Bio-banding in youth sports: background, concept, and application. *Sports Medicine*, 49(11), 1671-1685.

Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 53-60.

Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., & Lloyd, R. S. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189-1199.

Risser, R. (2020). The Theatre of National Identity in Modern Sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 14(3), 377-390.

Sele, Y. (2019). Analisis Potensi Think Pair Share dalam Pemberdayaan Keterampilan Metakognitif Siswa Laki-laki dan Perempuan. *BIO-EDU: Jurnal Pendidikan Biologi*, 4(1), 13-21.

- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Sujarwo, S., Rachman, H. A., & Al Ardha, M. A. (2021) The Development of Physical Education Learning Models for Mini-Volleyball to Habituate Character Values among Elementary School Students. *Sportmont*, 19(2)
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport. *Sports medicine*, 38(9), 703-714.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140-147.

