

HUBUNGAN KETERAMPILAN GERAK MOTORIK KASAR DAN KEBUGARAN TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA USIA 10 TAHUN

(Studi Pada Siswa SDN Sungai Andai 4 Banjarmasin)

Mutiara Rahmah¹, Ari Tri Fitrianto², Bonita Amalia³

¹pendidikan Olahraga, 89201, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 19240119

²pendidikan Olahraga, 89201, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 0620031188

³pendidikan Olahraga, 89201, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 0621031244

E-mail: mrahmah530@gmail.com

ABSTRAK

Dengan perkembangan zaman seperti saat sekarang ini olahraga dapat dirasakan semua kalangan masyarakat baik di dunia ataupun di Indonesia, dengan berolahraga atau latihan fisik adalah komponen penting dari kesejahteraan manusia, karena berkontribusi pada peningkatan keadaan fisik seseorang. Olahraga adalah aktivitas fisik teratur yang melibatkan gerakan tubuh yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Sekolah, rumah tangga, dan sarana olahraga lainnya mulai mengenalkan olahraga kepada anak sejak dini. Sejak masih di taman kanak-kanak, anak-anak sudah diajarkan olahraga untuk mengembangkan kemampuan motorik, keterampilan sosial, dan kestabilan emosi.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara keterampilan gerak motorik kasar dan kebugaran terhadap aktivitas fisik siswa usia 10 tahun (studi pada siswa SDN sungai andai 4 banjarmasin). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian korelasional yang mengkaji hubungan dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV Sekolah dasar Negeri sungai andai 4 Banjarmasin yang berjumlah 52 peserta didik yang terbagi dalam 3 kelas dengan sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 30 orang peserta didik yang di ambil

adalah siswa laki laki.

Kesimpulan dalam penelitian ini memperoleh hasil unuk peserta didik laki laki yaitu $F_{tabel} (4,21) > F_{tabel} (3,32)$ yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara keterampilan gerak motorik kasar (X1) dan kebugaran (X2) terhadap aktivitas fisik siswa usia 9-10 tahun Sekolah Dasar Negeri Sungai Andai 4 Banjarmasin (Y)

Kata Kunci: hubungan, keterampilan gerak motorik kasar, kebugaran, aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Beall, C. M. (2002). High altitude: An exploration of human adaptation. *American Journal of Human Biology*, 14(6), 786–787.
<https://doi.org/10.1002/ajhb.10096>
- Bintang Furtuna, I. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah 7-12 Di Masa Pandemi Covid-19 (Sdn Grogol 2). *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 81.
<https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2867>
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Penerbit NEM.
- Budiman, D. (2014). Psikologi Anak dalam PENJAS Karakteristik Siswa Sekolah Dasar. Bahan Ajar. In *Bahan Ajar M.K. Psikologi Anak dalam PENJAS* (pp. 63–64).
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.
<https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Cvejic, D., et al. (2013). *Assessment of Physical Fitness In Children And Adolescents. Physical Education and Sport*. 11(2). 135-145.
- Dinanti Abadini, C. E. W. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14, 15–28.
- Donen, H. (2005). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38.
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2013). Improving the fitness and physical activity levels of primary school children: Results of the Fit-4-Fun group randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 56(1), 12–19.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.10.019>

- ega, tri, ramadona. (2018). *Hubungan indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar kelas V di SD Negeri Samirone Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Skripsi, universitas negeri yogyakarta.
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. (2017). Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, 7, 221–226. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.12.009>
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di smk muhammadiyah 1 wates kabupaten kulon progo diy. Skripsi, universitas negeri yogyakarta.
- faishol,zulfa, al ghozi. (2021). *hubungan antara aktivitas dan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di sekolah dasar negeri tambakrejo tempel kabupaten sleman*. Skripsi, universitas negeri yogyakarta.
- Fraser, B. J., Schmidt, M. D., Huynh, Q. L., Dwyer, T., Venn, A. J., & Magnussen, A. G. (2017). Tracking of muscular strength and power from youth to young adulthood: Longitudinal findings from the Childhood Determinants of Adult Health Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(10), 927–931. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.03.021>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is Muscular Fitness Associated with Future Health Benefits in Children and Adolescents? A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079–1094. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01098-6>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of Sport*, 2(1).
- Health, national institute of. (2018). benefits of physical activity. *National Institute of Health*, 1–113.
- Heri, R. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik : Deskripsi dan tinjauan kritis* (1st ed.). nusa media.

- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195–200.
- ilmul maarif, puguh satya hasmar. (2023). The Relationship Between Physical Activity and Physical Fitness of Elementary School Students Aged 10-12 Years. *Journal RESPECTH (Research Physical Education Sport)*, 5(1), 81– 88.
- Izatulislami, D. S. N., & Noortje Anita Kumaat. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedungdoro IV Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93–102.
- Jaelani, A., Ahmad EQ., N., & Suhartini, A. (2020). Landasan Teologis Manajemen Pendidikan Islam. *LEADERIA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 63–75. <https://doi.org/10.35719/leaderia.v1i2.5>
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 2, 1–15.
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3), 135–144.
- Lubis, H. M., Sulastri, D., & Afriwardi, A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 142–150. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.213>
- MAHMUD, B. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>
- Matheis, M., & Estabillo, J. A. (2018). *Assessment of Fine and Gross Motor Skills in Children*. 467–484. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93542-3_25
- Mintjens, S., Menting, M. D., Daams, J. G., van Poppel, M. N. M., Roseboom, T. J., & Gemke, R. J. B. J. (2018). Cardiorespiratory Fitness in Childhood and Adolescence Affects Future Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports Medicine*, 48(11), 2577–2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0974-5>

- Mustofa, R., Irawadi, H., Lemana, H. S., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihanmahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fik Unp. *Introduction to Survey Sampling*, 2, 9–16.
- Ngurah Arya Yudaparmita, G., Surya Adnyana, K., & Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja, S. (2021). *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permasinan Tradisional Pada Peserta Didik*. 2(2), 183–190.
- Ningsih, R. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause* (Issue 1). universitas sebelas maret.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Odok, E. A., Edim, M. E., & Ekuri, P. E. (2013). *Effect of Motor Skills and Flexibility on Psychomotor Achievement of Secondary School Students in Physical Education in Calabar Municipality of Cross River State , Nigeria*. 01(05), 294–299.
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science and Medicine*, 195(November), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- priambodo, singgih. (2020). *Kemampuan motorik kasar siswa kelas atas sekolah dasar negeri kabregan, kecamatan piyungan, kabupaten bantul tahun ajaran 2022/2023*. Skripsi, universitas negri yogyakarta.
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar: konteks anak usia dini. *Jendela PLS*, 7(1), 8–23.
- Rahayu, D. I., Nurhasanah, & Aulia, B. N. R. (2019). Mengembangkan Alat Permainan Tradisional Engklek untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di PAUD Mutiara Hati Tahun Ajaran 2017/2018. *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD UNTIRTA. Permainan Tradisional vs Digital*, 79–94.

- Ria, A. (2019). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. universitas negeri yogyakarta.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.588>
- Rudi Ahmad Suryadi. (2014). Mengusung Pendidikan Islam Perspektif Teologis, Jurnal Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Ta'lim*, 12(2), 113–125.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Setiawan, H., Rahayu, N. I., & Juliantine, T. (2020). Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan health-related fitness siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.28979>
- Shi, X., Tubb, L., Chen, S., Fulda, K. G., Franks, S., Reeves, R., & Lister, G. (2014). Associations of health disparities and physical activity with children's health and academic problems. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 12(1), 7–14. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2013.12.003>
- Skloot, G. S. (2017). *The Effects of Aging on Lung Structure and Function Aging Lung structure Lung function Respiratory mechanics Gas exchange*. 33, 447–449.
- Sugiyono, prof dr. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sugiyono (ed.); 23rd ed.). alfabeta.
- Sujiono, B., Sumatri, M. ., & Chandrawati, T. (2016). Perkembangan Motorik Anak Taman Kanak-kanak. *Metode Pengembangan Fisik*, 1–21.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40.
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(3), 380–389.

<https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>

Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Dev, D. A., Murriel, A. L., Amso, D., & Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 3, 379–390. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.04.003>

Van Sluijs, E. M. F., & McMinn, A. (2010). Preventing obesity in primary schoolchildren. *BMJ (Online)*, 340(7752), 876.

<https://doi.org/10.1136/bmj.c785>

Vazou, S., Mantis, C., Luze, G., & Krogh, J. S. (2017). Self-perceptions and social-

emotional classroom engagement following structured physical activity among preschoolers: A feasibility study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.01.006>

WHO. (2018). Living with global imbalances: A contrarian view. *Journal of Policy Modeling*, 28(6), 6–96. <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>

Widodo, Z. D., P, E. A. M., Indarto, W., & Ismaryati. (2014). Meningkatkan Potensi Gerak Kasar Anak Tunadaksa Ringan Melalui Pendekatan Bermain. *Jrr*, 23(1), 39–49.

Woo, J. S., Derleth, C., Stratton, J. R., & Levy, W. C. (2006). The influence of age, gender, and training on exercise efficiency. *Journal of the American College of Cardiology*, 47(5), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2005.09.066>