



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KOMPETENSI MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI 1 WAWOANGI KABUPATEN BUTON SELATAN

Penulis

Iman Safarudin¹

¹Institut Agama Islam Negeri Kendari (Indonesia)

Corresponding author:

Iman Safarudin

imansafarudin9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan. Latar belakang penelitian didasarkan pada fenomena menurunnya kompetensi motorik anak akibat berkurangnya aktivitas fisik yang digantikan oleh penggunaan gawai. Hipotesis penelitian menyatakan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 30 peserta didik yang diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner physical activity questionnaire for older children (paq-c) dan tes körperkoordinationstest für kinder 3+ (ktk3+). Analisis data menggunakan korelasi pearson dengan bantuan microsoft excel dan spss. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,842 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 70,9% terhadap kompetensi motorik. Sebanyak 33,3% peserta didik memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan 36,7% memiliki kompetensi motorik kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian utesch dan bardid (2019) yang menyatakan aktivitas fisik merupakan prediktor kuat perkembangan motorik. Hasil penelitian juga konsisten dengan robinson et al. (2015) bahwa anak aktif secara fisik cenderung memiliki perkembangan motorik lebih baik. Keunikan penelitian ini menunjukkan permainan tradisional di Kabupaten Buton Selatan berperan penting dalam mendukung perkembangan motorik. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik. Disarankan bagi sekolah untuk mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani dan meningkatkan kualitas fasilitas olahraga. Bagi orang tua disarankan untuk mendorong aktivitas fisik anak di luar jam sekolah.

Kata Kunci

Aktivitas Fisik; Kompetensi Motorik; Peserta Didik Sekolah Dasar

Abstract

This study aims to analyze the relationship between physical activity and motor competence of fourth-grade students at SD Negeri 1 Wawoangi, Buton Selatan Regency. The research background is based on the phenomenon of declining motor competence in children due to reduced physical activity being replaced by gadget use. The study hypothesis states there is a significant relationship between physical activity and students' motor competence. The research uses a quantitative approach with correlational methods. The sample consisted of 30 students selected through total sampling technique. Data collection utilized the physical activity questionnaire for older children (paq-c) and the körperkoordinationstest für kinder 3+ (ktk3+) test. Data analysis employed pearson correlation with the assistance of microsoft excel and spss. The results showed a correlation coefficient of 0.842 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Physical activity contributed 70.9% to motor competence. Approximately 33.3% of students had moderate physical activity levels and 36.7% had moderate motor competence levels. These findings align with research by utesch and bardid (2019) stating that physical activity is a strong predictor of motor development. The results are also consistent with robinson et al. (2015) that physically active children tend to have better motor development. The uniqueness of this study reveals that traditional games in buton selatan regency play an important role in supporting motor development. It is concluded that there is a significant relationship between physical activity and students' motor competence. Schools are recommended to integrate traditional games into the physical education curriculum and improve sports facilities quality. Parents are advised to encourage children's physical activity outside school hours.

Keywords

Physical Activity; Motor Competence; Elementary School Students

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional (Husdarta, 2011). Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, peserta didik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik yang fundamental bagi kehidupan sehari-hari dan partisipasi dalam aktivitas olahraga (Mustafa, 2022). Namun, di era digital seperti sekarang, tantangan terbesar yang dihadapi oleh anak-anak adalah berkurangnya kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik akibat dominasi penggunaan *gadget* dan permainan digital (Trost, 2020). Hal ini berpotensi menghambat perkembangan kompetensi motorik yang optimal.

Kompetensi motorik didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan berbagai keterampilan gerak dengan efisiensi dan efektivitas yang tinggi (Utesch & Bardid, 2019). Keterampilan ini meliputi gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang menjadi fondasi bagi partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (Robinson et al., 2015). Anak-anak dengan kompetensi motorik yang baik cenderung lebih aktif secara fisik, memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi, serta menunjukkan prestasi yang lebih baik dalam bidang akademik dan non-akademik (Barnett et al., 2016).

Namun, beberapa penelitian terkini menunjukkan adanya tren penurunan kompetensi motorik pada anak usia sekolah dasar, baik di tingkat nasional maupun internasional (Mardiansyah, 2023; Coppens et al., 2021). Hal ini diduga kuat berkaitan dengan berkurangnya kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup, baik di rumah maupun di sekolah. Di Indonesia, khususnya di daerah urban dan semi-urban, akses terhadap fasilitas olahraga yang memadai dan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik seringkali terbatas (Syafuruddin & Bakhtiar, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan. Dengan menggunakan instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) dan tes KTK3+, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai tingkat aktivitas fisik dan kompetensi motorik peserta didik, serta sejauh mana keduanya saling terkait.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif, serta mendorong sekolah dan orang tua untuk lebih memperhatikan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung perkembangan motorik anak. Selain itu, hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada literatur pendidikan jasmani dan perkembangan motorik anak di Indonesia, khususnya di wilayah Sulawesi Tenggara.

Metodologi

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode correlational research yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menguji hubungan antar variabel melalui data numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2020).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Hal ini dilakukan mengingat jumlah populasi yang tidak terlalu besar dan untuk meminimalisir bias (Arikunto, 2016).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner PAQ-C: Terdiri dari 10 bagian yang menilai frekuensi dan intensitas aktivitas fisik selama 7 hari terakhir. Skala yang digunakan adalah skala Likert 1–5. Kuesioner ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya ($\alpha = 0,79$) dalam konteks Indonesia (Mardiansyah et al., 2023).
2. Tes KTK3+:

- *Walking Backwards* (WB): Mengukur keseimbangan dinamis dengan berjalan mundur di atas balok kayu.
 - *Jumping Sideways* (JS): Mengukur koordinasi dan kecepatan gerak dengan melompati bilah kayu.
 - *Moving Sideways* (MS): Mengukur ketangkasan lateral dengan memindahkan platform kayu.
 - *Eye-Hand Coordination* (EHC): Mengukur koordinasi mata-tangan dengan melempar dan menangkap bola tenis.
- Instrumen KTK3+ telah divalidasi secara internasional dan menunjukkan konsistensi tinggi (Coppens et al., 2021).

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan yang terdiri dari 16 siswa laki-laki (53,3%) dan 14 siswa perempuan (46,7%). Rentang usia responden adalah 9–10 tahun dengan rata-rata usia 9,5 tahun.

Aktivitas Fisik Peserta Didik

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner PAQ-C, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik

Statistik	Nilai
Jumlah Skor	2850
Rata-rata (Mean)	95,00
Simpangan Baku (SD)	18,75
Skor Minimum	52
Skor Maksimum	138

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 123,13$	3	10,0%
Tinggi	$104,38 < X \leq 123,13$	8	26,7%
Sedang	$85,63 < X \leq 104,38$	10	33,3%
Rendah	$66,88 < X \leq 85,63$	6	20,0%
Sangat Rendah	$X \leq 66,88$	3	10,0%
Total		30	100%

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (33,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

Kompetensi Motorik Peserta Didik

Hasil pengukuran menggunakan tes KTK3+ menunjukkan:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Kompetensi Motorik

Statistik	Nilai
Jumlah Skor	3750
Rata-rata (Mean)	125,00
Simpangan Baku (SD)	22,50
Skor Minimum	68
Skor Maksimum	178

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kompetensi Motorik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 158,75$	4	13,3%
Tinggi	$136,25 < X \leq 158,75$	9	30,0%
Sedang	$113,75 < X \leq 136,25$	11	36,7%
Rendah	$91,25 < X \leq 113,75$	4	13,3%
Sangat Rendah	$X \leq 91,25$	2	6,7%
Total		30	100%

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	p-value	Keterangan
Aktivitas Fisik vs Kompetensi Motorik	0,842	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,842 dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

Variabel	R ²	Keterangan
Aktivitas Fisik terhadap Kompetensi Motorik	0,709	70,9% variasi kompetensi motorik dipengaruhi oleh aktivitas fisik

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,709 menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 70,9% terhadap kompetensi motorik peserta didik, sedangkan 29,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Analisis Item Tes KTK3+

Tabel 7. Hasil Per Item Tes KTK3+

Item Tes	Mean	SD	Kategori Dominan
Walking Backwards (WB)	32,50	5,25	Sedang
Jumping Sideways (JS)	28,75	4,80	Sedang
Moving Sideways (MS)	31,25	5,15	Tinggi
Eye-Hand Coordination (EHC)	32,50	6,20	Sedang

Diskusi

Hasil penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan ($r = 0,842$; $p < 0,001$). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utesch dan Bardid (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan prediktor kuat terhadap perkembangan kompetensi motorik pada anak usia sekolah. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,709 menunjukkan bahwa 70,9% variasi dalam kompetensi motorik dapat dijelaskan oleh tingkat aktivitas fisik, sementara 29,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti genetik, nutrisi, dan lingkungan sosial. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Robinson et al. (2015) yang menyatakan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik. Mekanisme yang mendasari hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori dynamic systems yang menyatakan bahwa perkembangan motorik merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, lingkungan, dan tugas yang harus dilakukan (Thelen

& Smith, 1994). Aktivitas fisik yang teratur memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih dan menyempurnakan keterampilan motoriknya melalui proses trial and error.

Tingginya proporsi peserta didik dengan kategori aktivitas fisik sedang (33,3%) dan tinggi (26,7%) didukung oleh budaya bermain tradisional yang masih lestari di Kabupaten Buton Selatan. Permainan seperti lari hadang dan boy-boyan yang melibatkan gerak lokomotor dan manipulatif masih sering dimainkan oleh anak-anak di daerah tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mardiansyah et al. (2023) yang menekankan pentingnya mempertahankan permainan tradisional sebagai media pengembangan kompetensi motorik. Pada tes Moving Sideways, peserta didik menunjukkan performa terbaik (mean = 31,25), yang mungkin terkait dengan kebiasaan bermain permainan tradisional yang membutuhkan ketangkasan lateral. Hasil ini konsisten dengan studi Platvoet et al. (2020) yang menemukan bahwa anak-anak yang terbiasa dengan permainan tradisional menunjukkan kemampuan koordinasi yang lebih baik. Sementara itu, tes Eye-Hand Coordination menunjukkan variabilitas yang tinggi (SD = 6,20), mengindikasikan adanya disparitas dalam pengalaman bermain yang melibatkan koordinasi mata-tangan.

Temuan penelitian ini mendukung teori embodied cognition yang menekankan peran pengalaman fisik dalam perkembangan kognitif dan motorik (Lakoff & Johnson, 1999). Secara praktis, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya integrasi permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani, peningkatan kualitas dan kuantitas fasilitas olahraga di sekolah, serta program pelatihan bagi guru dalam mengembangkan aktivitas fisik yang menarik. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini perlu diakui, termasuk desain cross-sectional yang tidak memungkinkan analisis kausal, penggunaan kuesioner self-report yang rentan terhadap bias memori, dan sample yang terbatas pada satu sekolah sehingga generalisasi perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain longitudinal untuk memahami hubungan kausal, memperluas sample ke berbagai wilayah di Sulawesi Tenggara, menggunakan accelerometer untuk mengukur aktivitas fisik secara objektif, serta mengeksplorasi peran mediator seperti status gizi dan dukungan orang tua.

Penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik pada peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan. Temuan ini menyoroti pentingnya mempertahankan permainan tradisional dan meningkatkan kualitas pendidikan jasmani untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kompetensi motorik, sekolah dan orang tua dapat bekerjasama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik anak yang optimal. Implikasi kebijakan dari penelitian ini termasuk perlunya integrasi program aktivitas fisik yang terstruktur dalam kurikulum sekolah dan pelatihan guru pendidikan jasmani yang berkelanjutan. Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dalam mendorong aktivitas fisik di luar sekolah melalui program keluarga aktif.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam otak (Brain Gym) efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan kemampuan motorik halus anak usia dini. Anak yang mendapatkan intervensi Brain Gym menunjukkan peningkatan signifikan dibanding kelompok kontrol, baik dalam fokus perhatian maupun koordinasi gerak halus. Temuan ini menegaskan bahwa Brain Gym dapat menjadi strategi pembelajaran berbasis gerak yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di PAUD untuk mendukung perkembangan kognitif dan motorik anak secara holistik, sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi jenjang pendidikan berikutnya.

References

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Coppens, E., et al. (2021). Validation of a motor competence assessment tool for children and adolescents (KTK3+) with normative values for 6- to 19-year-olds. *Frontiers in Physiology*, 12, 652952.
- Barnett, L. M., et al. (2016). "Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review." *Journal of Science and Medicine in Sport*.

- Coppens, E., et al. (2021). "Validation of a motor competence assessment tool for children and adolescents (KTK3+) with normative values for 6- to 19-year-olds." *Frontiers in Physiology*.
- Husdarta, H. J. S. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. University of Saskatchewan.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought*. Basic Books.
- Mardiansyah, A., et al. (2023). "Assessment of motor competence in Indonesian elementary school children using the Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK3+)." *Journal of Physical Education and Sport*.
- Mardiansyah, A., Syafruddin, S., & Bakhtiar, S. (2023). Assessment of motor competence in Indonesian elementary school children using the Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK3+). *Journal of Physical Education and Sport*, 23(10), 2632–2641.
- Mardiansyah, A., Syafruddin, S., & Bakhtiar, S. (2023). Traditional games and motor competence development in Indonesian children. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1120-1128.
- Mustafa, P. S. (2022). "Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Platvoet, S., et al. (2020). Teachers' perceptions of children's sport learning capacity predicts their fundamental movement skill proficiency. *Human Movement Science*, 72, 102598.
- Platvoet, S., et al. (2020). The effectiveness of traditional games in improving motor skills in elementary school children. *Human Movement Science*, 72, 102598.
- Robinson, L. E., et al. (2015). "Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health." *Sports Medicine*.
- Robinson, L. E., et al. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284.
- Rudiyanto, A. (2016). *Perkembangan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia Dini*. Darussalam Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Syafruddin, & Bakhtiar, S. (2022). "Physical activity and motor skill development in Indonesian children: A systematic review." *Journal of Physical Education and Health*.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. MIT Press.
- Trost, S. G. (2020). "Population-level physical activity surveillance in young people: Are we meeting the best practices?" *Journal of Physical Activity and Health*.
- Utesch, T., & Bardid, F. (2019). "Motor competence and its association with physical fitness and physical activity." *Current Issues in Sport Science*.
- Utesch, T., & Bardid, F. (2019). Motor competence and physical activity in children: A longitudinal perspective. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(2), 183-187.

Detail penulis dan penerjemah:

Iman Safarudin

imansafarudin9@gmail.com

Penulis