

**HUBUNGAN POSTUR TUBUH TERHADAP KETERBELAJARAN GERAK
PADA SISWA KELAS V DAN VI**

JURNAL

Oleh

ANDRE SETIAWAN



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

HUBUNGAN POSTUR TUBUH TERHADAP KETERBELAJARAN GERAK PADA SISWA KELAS V DAN VI

Oleh

ANDRE SETIAWAN

Pembimbing

Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara postur tubuh terhadap keterbelajaran gerak pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2014/2015. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 189 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 60 siswa. Diambil menggunakan teknik cluster proporsional random sampling. Variabel dalam penelitian ini yaitu postur tubuh (X) dan keterbelajaran gerak (Y). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan analisis korelasi product moment diperoleh nilai r-hitung sebesar 0,948 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r-tabel sebesar 0,413. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada hubungan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa kelas V dan VI di Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2014/2015.

Kata kunci : keterbelajaran gerak, korelasi product moment, postur tubuh.

RELATIONSHIP TO STUDIED POSTURE MOVEMENT IN CLASS V AND VI

By

ANDRE SETIAWAN

Preceptor

Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Drs. Suranto, M.Kes

This study aimed to determine whether there is a relationship between posture against motion study in Class V and VI of Elementary School 1 Sidosari District of South Lampung Natar year 2014/2015. The population in this research were 189 students. The sample was 60 students. by using proportional cluster random sampling technique. Variables in this research were posture (X) and motion study (Y). The method used was survey with test technique. Based on the calculations by using correlation analysis product moment, it obtained the value of count was 0.948 with a significance level of 5%, the value of r-table is 0.413. From these results it can be seen that there is a relationship between posture and motion study in class V and VI at State Elementary School 1 Sidosari District of South Lampung Natar year 2014/2015.

Keywords: studied motion, the product moment correlation, posture

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Di daerah Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan banyak anak-anak yang melakukan aktivitas permainan tradisional seperti main kelereng, mandi di sungai, sepak bola, layang-layang dan mancing. Disamping anak-anak bermain mereka juga tidak melupakan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa. Mereka belajar mengaji tiap pagi dari sehabis sholat subuh sampai fajar, pagi jam 06.30 berangkat sekolah dan sepulang sekolah siang jam 12.30 sampai sore kadang main. Sore jam 16.00 mereka sekolah madrasah sampai menjelang Maghrib. Malam hari mereka belajar, ada yang belajar mandiri dan ada juga les privat. Kondisi ini diperkirakan akan mempengaruhi postur tubuh dan keterbelajaran gerak.

Rumusan Masalah

Sebuah penelitian tidak terlepas dari adanya suatu permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka yang menjadi dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Antara Postur Tubuh Dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat postur tubuh siswa kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015.
2. Mengaetahui tingkat keterbelajaran gerak siswa kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015.
3. Mengetahui hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak siswa kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015.

Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilaksanakan sudah semestinya mempunyai manfaat atau kegunaan yang jelas dan terarah, adapun manfaat dari penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai postur tubuh pada siswa kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015. Dengan

mengetahui kecenderungan postur tubuh ini maka diharapkan bisa dirancang model pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat dan sesuai dengan kondisi anak.

TINJAUAN PUSTAKA

Postur Tubuh

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993: 109) bahwa postur tubuh merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran *anthropometrik* lainnya yang ada pada diri seseorang.

Keterbelajaran Gerak

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:234), belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh, belajar gerak mempunyai pola-pola gerak keterampilan tubuh, misal gerakan-gerakan dalam olahraga, proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip, bentuk gerakannya kemudian menirukan dan mencoba berulang-ulang, sehingga bisa menyelesaikan tugas gerakan secara efektif dan efisien.

Sedangkan pengertian keterbelajaran gerak menurut John, Bary L. and Jack K Nelson (1970 : 144) adalah kemampuan atau kemudahan seseorang untuk mempelajari keterampilan gerak atau dalam bahasa asingnya yaitu *motor*

educability. Maka dari beberapa pengertian tersebut penulis menyimpulkan bahwa keterbelajaran gerak adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk mempelajari dan melakukan tugas-tugas keterampilan gerak dengan efektif dan efisien.

Ukuran Dan Bentuk Tubuh Usia 6-12 Tahun

Perubahan dan ukuran tubuh secara bertahap dan berkelanjutan dalam perkembangan tulang dan jaringan, oleh karena itu energi anak dapat diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping penyempurnaan pola gerak dasar, adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan. Hal ini dimaksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan ataupun penambahan berbagai situasi (Phil Yanuar Kiram, 1992: 36).

Klasifikasi Keterbelajaran Gerak

- a. Klasifikasi Berdasarkan Kecermatan Gerakan
- b. Klasifikasi Berdasarkan Perbedaan Titik Awal
- c. Klasifikasi Berdasarkan Stabilitas Lingkungan

Unsur Kemampuan Fisik

Fisik merupakan salah satu faktor yang berfungsi untuk melakukan gerakan, agar menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien harus

didukung oleh kemampuan fisik yang baik. Macam-macam kemampuan fisik antara lain: Kecepatan reaksi, Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Fleksibilitas dan Ketajaman indra. Dalam melaksanakan gerakannya besarnya peran setiap unsur kemampuan tidak sama untuk setiap gerakan (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 257).

Unsur Kemampuan Mental

Mental adalah pikiran, jadi kemampuan mental berarti kemampuan untuk berfikir, fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai dengan yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh. Kemampuan yang termasuk kemampuan mental diperlukan untuk mendukung terciptanya gerakan yang efisien. Adapun macam-macam jenis kemampuan mental sebagai berikut: a) Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan, b) Kecepatan memahami stimulus, c) Kecepatan membuat keputusan, d) Kemampuan memahami hubungan spesial, e) Kemampuan menilai obyek bergerak, f) Kemampuan menilai irama, g) Kemampuan menilai gerakan masa lalu, h) Kemampuan memahami mekanika gerakan. Pemahaman diperlukan agar pelaku tahu apa yang harus dilakukan dengan petunjuk (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 259).

Unsur kemampuan Emosional

Kemampuan emosional merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien.

Macam-macam kemampuan yang termasuk kemampuan emosional sebagai berikut:

1. Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan.
2. Tidak ada gangguan emosional.
3. Merasa perlu dan ingin mempelajari serta melakukan gerakan.
4. Memiliki sifat positif terhadap prestasi gerakan.

Koordinasi gerak terganggu karena keadaan emosi yang tidak terkendali, motivasi internal yang positif cenderung berperilaku dengan sebaik-baiknya, berusaha untuk berprestasi dengan mengikuti aturan serta melakukan yang seharusnya dilakukan (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 260-261).

Pinsip Belajar Gerak dan Perkembangannya

Gerak manusia dipengaruhi oleh beberapa aspek kehidupan yang berlangsung selama manusia menjalani kehidupannya antara lain pengaruh aspek gizi yang baik atau kurang baik, manusia yang gizinya baik akan memiliki kapasitas gerak yang tinggi dibandingkan dengan

orang yang kekurangan gizi. Anak besar merupakan anak usia sekolah dasar yaitu usia 10-12 tahun, perkembangan antara anak laki-laki dan perempuan sudah mulai terlihat perkembangan fisiknya, terutama pada saat menjelang reproduksi, perkembangan kemampuan fisik bagi anak laki-laki dan perempuan mulai ada perbedaan antara lain perkembangan kekuatan pria lebih baik dibandingkan dengan perkembangan kekuatan wanita, sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar. Berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai. Peningkatan kemampuan

Kerangka Berfikir

dengan postur tubuh yang baik maka secara tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan gerak anak, sehingga anak di dalam melakukan aktivitas gerak sehari-hari dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Disamping itu juga di dalam mengikuti pendidikan jasmani akan dapat mengembangkan gerakan-gerakan dasar menjadi kompleks, sehingga prestasi belajar dalam pendidikan jasmani akan meningkat dengan baik.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini

berkaitan dengan ada atau tidaknya hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak pada siswa Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015. Dan hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

“Ada Hubungan Antara Postur Tubuh Dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015”.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Penggunaan metode penelitian dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah agar metode penelitian ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan, meskipun banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode.

Populasi

Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015 dengan jumlah populasi 189 anak.

Sampel

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015 antara usia 10 sampai dengan 12 tahun dengan jumlah sampel 60 anak.

Variabel penelitian

Yang dimaksud variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002 : 106). Dalam penelitian ini penulis memperoleh data dari dua variabel yaitu:

1. Postur tubuh sebagai (X) variabel bebas
2. Keterbelajaran gerak sebagai (Y) variabel terikat

Instrumen Penelitian

Instrumen Peralatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah instrumen tes postur tubuh dan tes keterbelajaran gerak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Tes Postur Tubuh

Beberapa analisis data hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi sembilan indikator yang dinilai dalam variabel penelitian. Kesembilan indikator tersebut diperoleh dari Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari di Kecamatan Natar

Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015 V dan VI antara usia 10 sampai dengan 12 tahun.

Cara Berjalan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes cara berjalan diketahui bahwa terdapat 9 siswa yang memperoleh hasil jelek, 33 siswa yang mendapat hasil sedang dan 18 siswa memperoleh nilai baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel

Pronasasi

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes pronasi diketahui bahwa terdapat 13 siswa yang memperoleh hasil ada pronasi, 40 siswa yang mendapat hasil sedikit pronasi dan 7 siswa memperoleh hasil tidak ada pronasi. Untuk lebih jelasnya dapat

Kesejajaran Kaki

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes kesejajaran kaki diketahui bahwa terdapat 16 siswa yang memperoleh hasil membuka keluar, 32 siswa yang mendapat hasil sedikit membuka keluar dan 12 siswa memperoleh hasil normal. Untuk lebih

Berdiri

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes berdiri diketahui bahwa terdapat 9 siswa yang memperoleh hasil menyimpang, 39 siswa yang mendapat hasil ada sedikit menyimpang dan 12 siswa memperoleh hasil bagus dan seimbang.

Kelurusan Segmen Tubuh

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes segmen tubuh diketahui bahwa terdapat 14 siswa yang memperoleh hasil menyimpang, 32 siswa yang mendapat hasil sedikit menyimpang dan 14 siswa memperoleh hasil bagus dan seimbang. Untuk lebih

Distribusi Berat Badan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes distribusi berat badan diketahui bahwa terdapat 11 siswa yang memperoleh hasil ada penyimpangan, 41 siswa yang mendapat hasil sedikit penyimpangan dan 8 siswa memperoleh nilai baik. Untuk

Posisi Duduk

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes posisi duduk diketahui bahwa terdapat 20 siswa yang memperoleh hasil ada penyimpangan, 61 siswa yang mendapat hasil sedikit penyimpangan dan 83 siswa memperoleh nilai baik.

Bangkit dan Berdiri

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes bangkit dan berdiri diketahui bahwa terdapat 15 siswa yang memperoleh hasil jelek, 37 siswa yang mendapat hasil sedang dan 8 siswa memperoleh nilai baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat

Membungkuk dan Mengambil Benda Ringan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tes membungkuk mengambil benda ringan diketahui bahwa terdapat 11 siswa yang memperoleh hasil jelek, 33 siswa yang mendapat hasil sedang dan 16 siswa memperoleh nilai baik.

Pengujian Postur Tubuh dan Keterbelajaran Gerak untuk Siswa Putra dan Putri

1. Siswa Putra

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui nilai rhitung sebesar 0,900 dengan taraf signifikansi 5%, N sebesar 35 maka diperoleh rtabel sebesar 0,344. Karena rhitung > rtabel ($0.900 > 0.344$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa putra kelas V dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015.

Siswa Putri

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui nilai rhitung 0,948 dengan taraf signifikansi 5%, N sebesar 25 maka diperoleh rtabel sebesar 0,413. Karena rhitung > rtabel ($0.948 > 0.413$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak pada siswa putri kelas V dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar

Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015.

Pembahasan

Dari data hasil penelitian diketahui 23,33% atau 14 siswa memiliki postur tubuh yang bagus. Siswa yang memiliki postur tubuh yang bagus menunjukkan adanya aktivitas fisik dengan intensitas yang cukup bagus. Selain aktivitas fisik postur tubuh seseorang juga dipengaruhi oleh faktor keturunan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pengaruh keturunan terhadap kecepatan pertumbuhan berhubungan dengan pengaruh terhadap ukuran tubuh (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991 : 30). Sedangkan 61,67% atau 37 siswa yang memiliki postur tubuh sedang menunjukkan aktivitas fisik yang biasa. Dimana dinyatakan bahwa besarnya penampang tulang bertambah karena aktivitas fisik selama masa pertumbuhan. Kepadatan tulang bertambah karena latihan dan menurun bila tidak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta dapat memperlambat proses penuaan apabila dilakukan dengan teratur dan intensitasnya cukup (tidak terlalu ringan dan tidak terlalu berat).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa “ada hubungan antara postur tubuh Dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015”.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

1. Hendaknya guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Karena pada dasarnya perkembangan individu dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah aktivitas yang berhubungan dengan fisik sehingga dapat mempengaruhi tingkat perkembangan siswa tersebut. Program pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya memberikan kebebasan memilih bagi siswa dalam melakukan tugas geraknya. Kegiatan-kegiatan dalam pendidikan jasmani semestinya dilaksanakan

- dengan bervariasi agar dapat memberikan kepuasan kepada anak bergerak sesuai minatnya, dan dapat memberikan pengalaman yang lebih bermakna kepada anak. Program pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada upaya pengembangan pribadi anak yang menyeluruh.
2. Hendaknya orang tua dan guru Penjas lebih memberikan dukungan kepada siswa yang memiliki perkembangan fisik dalam kategori sedang. Kondisi ini akan dapat ditingkatkan dengan lebih menekankan kepada siswa tersebut untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang dapat menunjang perkembangan postur tubuhnya.
 3. Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak pada siswa.
- John, B.L. and Nelson, J.K. 1970. *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education. Bergress: Publishing Company.*
- Kiram, P.Y. 1992. *Belajar Motorik.* Jakarta: Dirjen Dikti.
- Margono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Saputra. 2000. *Perkembangan peserta didik.* Jakarta: DEPDIKBUD
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Belajar Gerak.* Jakarta: KONI Pusat
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak modul 1-6.* Jakarta: Depdikbud
- Surakhmad.w. 2001. *Dasar dan Teknik Research.* Bandung: Tarsito.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta
- Hadi. 2001. *Statistik.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.