



## Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Bandung berdasarkan ekstrakurikuler (*the analysis of gross motor skills and physical fitness of elementary students in Bandung based on extracurricular activities*)

Suherman Slamet<sup>1</sup>, Abdul Rohman S<sup>2\*</sup>, Gano Sumarno<sup>3</sup>, Sigit Dwi Andrianto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Author. Email: [Abdull.rohmann04@upi.edu](mailto:Abdull.rohmann04@upi.edu)

Received: 22 Maret 2025; Revised: 24 April 2025; Accepted: 23 Mei 2025

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kota Bandung berdasarkan partisipasi ekstrakurikuler. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan sampel 120 siswa kelas IV-VI dari empat sekolah dasar yang dipilih secara *cluster sampling*. Instrumen penelitian meliputi Tes Keterampilan Motorik Kasar (*Test of Gross Motor Development-2/TGMD-2*) dan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI). Hasil analisis menunjukkan bahwa 13% siswa berada pada kategori unggul dan 38% di atas rata-rata untuk keterampilan motorik kasar, selanjutnya 5% baik sekali, 57% berada dalam kategori baik dan 37% dalam kategori sedang untuk kebugaran jasmani. Uji statistik mengungkapkan perbedaan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga, dengan kelompok ekstrakurikuler olahraga menunjukkan nilai rata-rata lebih tinggi. Simpulan penelitian ini menekankan pentingnya partisipasi ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini merekomendasikan sekolah untuk mengoptimalkan program ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan fisik holistik.

**Kata Kunci:** ekstrakurikuler, kebugaran jasmani, keterampilan motorik kasar, sekolah dasar

**Abstract:** This study aims to examine the gross motor skills and physical fitness levels of elementary school students in Bandung City based on their participation in extracurricular activities. The research employed a quantitative descriptive approach with a sample of 120 students from grades IV to VI across four elementary schools selected through cluster sampling. The research instruments included the Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) and the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI). Analysis results showed that 13% of students were categorized as excellent and 38% above average in gross motor skills, while for physical fitness, 5% were classified as very good, 57% as good, and 37% as moderate. Statistical tests revealed significant differences between students participating in sports extracurricular activities and those in non-sports activities, with the sports group demonstrating higher average scores. The study concludes by emphasizing the importance of participation in physical activity-based extracurricular programs to enhance students' gross motor skills and physical fitness. These findings recommend schools optimize extracurricular programs that support holistic physical development.

**Keywords:** extracurricular activities, physical fitness, gross motor skills, elementary school

**How to Cite:** Slamet, S., Rohman S, A., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Bandung berdasarkan ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 25(1), 87-100. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84114>



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan pola gerak dasar siswa, yang meliputi aktivitas lokomotor (seperti berlari dan melompat), manipulatif (seperti melempar dan menangkap), serta non-lokomotor (seperti meregang dan memutar). Pola gerak anak adalah komponen



vital dari perilaku fisik yang tidak hanya dapat diamati, tetapi juga dikembangkan melalui proses pembelajaran yang terstruktur. Dalam konteks pendidikan jasmani, pola gerak ini mencerminkan fondasi penting bagi perkembangan motorik anak. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar yang mencakup kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi sangat berpengaruh terhadap kemampuan fisik anak secara keseluruhan (Amaliah dkk., 2024).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik gerakan, tetapi juga melibatkan aspek kognitif, sosial, dan emosional siswa. Melalui aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan siswa dapat mengembangkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam menciptakan kegiatan yang dinamis dan mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar siswa yang merupakan fondasi penting bagi kemampuan fisik mereka di masa depan.

Keterampilan motorik kasar merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik anak. Kemampuan ini melibatkan koordinasi antara sistem saraf, otot, dan otak, serta memungkinkan anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif (Amung, 2000). Pengembangan keterampilan motorik kasar dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik seperti berlari, menendang, melempar, dan melompat yang semuanya memerlukan kekuatan dan koordinasi otot yang baik (Samsudin, 2020). Semakin tinggi keterampilan motorik kasar seseorang, semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan tugas-tugas fisik yang kompleks (Sukintaka, 2012).

Dalam konteks pendidikan, keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar merupakan dua aspek yang sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik dan mental anak. Keterampilan motorik kasar meliputi kemampuan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar sangat berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari dan perkembangan sosial anak (Ansyah, 2021). Selain keterampilan motorik kasar, kebugaran jasmani juga merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan anak. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Enoka & Duchateau, 2016). Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan kemampuan berpikir kritis (Gumantan dkk., 2020).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik kasar siswa. Selain melalui pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi wadah yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa. Ekstrakurikuler olahraga seperti futsal, voli, dan basket, dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani mereka (Rais & Syafruddin, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bahari dkk. terdapat keterbatasan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang hanya berfokus pada ekstrakurikuler olahraga. Padahal Bahari dkk., (2020) dan Astiwi, (2016) menyatakan ekstrakurikuler non-olahraga juga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik siswa.

Studi lain dari Fauzi dkk. yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Budiharja” (Fauzi dkk., 2023) menguji tentang sejauh mana penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode intervensi berbasis aktivitas fisik hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti kegiatan permainan tradisional. Temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa aktivitas ekstrakurikuler berupa permainan tradisional berperan penting dalam peningkatan kondisi fisik siswa.

Kondisi siswa di sekolah dasar pendidikan di Indonesia dewasa ini secara umum menunjukkan penurunan tingkat aktivitas fisik, hal ini diakibatkan karena siswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget. Sebagaimana diketahui efek jangka panjang dari kurangnya aktivitas fisik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental anak, termasuk perkembangan motorik mereka (Metafisika & Pangastuti, 2020). Dalam praktiknya, perkembangan keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pola keterampilan motorik kasar merupakan komponen vital dari perilaku fisik yang tidak hanya dapat diamati, tetapi juga dikembangkan melalui proses pembelajaran yang terstruktur.

Di Kota Bandung, meskipun banyak sekolah menyediakan berbagai jenis ekstrakurikuler baik berbasis olahraga maupun non-olahraga, belum ada data yang komprehensif mengenai bagaimana partisipasi tersebut berdampak pada kemampuan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk memahami secara mendalam perbedaan perkembangan keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani antara siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan mereka yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga. Dengan mengetahui hubungan ini secara jelas, sekolah dan pemangku kepentingan pendidikan dapat merancang program pembelajaran serta kegiatan ekstrakurikuler yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

Selain itu, peningkatan keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani pada usia sekolah dasar sangat penting karena masa ini merupakan periode kritis dalam pertumbuhan fisik anak. Keterlambatan atau kurangnya stimulasi pada aspek-aspek tersebut dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisiknya di masa depan serta mempengaruhi aktivitas sehari-hari maupun prestasi akademiknya. Penelitian ini menjadi sangat relevan sebagai upaya memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar khususnya di wilayah perkotaan seperti Bandung.

Mengacu pada pentingnya keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas belajar dan interaksi sosial di kalangan siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel untuk di analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kota Bandung berdasarkan partisipasi mereka dalam berbagai jenis ekstrakurikuler, baik olahraga maupun non-olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran ekstrakurikuler dalam mendukung perkembangan fisik siswa, serta memberikan rekomendasi bagi sekolah dalam merancang program ekstrakurikuler yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengidentifikasi nilai dari setiap variabel, baik satu variabel maupun lebih, yang bersifat independen tanpa menjalin hubungan atau perbandingan dengan variabel lainnya (Purnia dkk., 2020). Penelitian kuantitatif dirancang untuk mengukur variabel tertentu (keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani) dan memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai kondisi aktual siswa. Melalui pendekatan kuantitatif, peneliti juga dapat menggunakan analisis statistik untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani, memungkinkan untuk mendalami pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan siswa (Rahayu dkk., 2022).

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2025 di 4 Sekolah Dasar di Kota Bandung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada ketersediaan fasilitas ekstrakurikuler yang beragam, baik olahraga maupun non-olahraga. Sekolah-sekolah tersebut terletak di empat wilayah Kota Bandung, yaitu Utara, Selatan, Timur, dan Tengah. Sekolah yang dipilih diantaranya yaitu:

Tabel 1. Daftar Populasi Siswa fase C kelas V dan VI

No.	Wilayah	Sekolah	Jumlah
1	Utara	SD Negeri 218 Sarijadi	30
2	Selatan	SD Negeri Kopo Elok	30
3	Timur	SD Negeri 258 Sukarela	30
4	Tengah	SD Negeri 062 Ciujung	30
Jumlah			120

### Target/Sasaran Penelitian

Target penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6 yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah mereka. Sasaran penelitian adalah untuk mengidentifikasi perbedaan keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 120 siswa yang dipilih secara acak dari 4 sekolah dasar di Kota Bandung. Kriteria pemilihan subjek adalah siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler minimal 6 bulan terakhir. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Sampling*, Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *Cluster Sampling*. Teknik sampling daerah atau *Cluster Sampling* ini digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang diteliti atau sumber data sangat luas (Sugiyono, 2017) untuk memastikan representasi yang merata dari berbagai jenis ekstrakurikuler. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri Kota Bandung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada tahun ajaran 2024/2025.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2): Tes ini digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar siswa, meliputi tes lari, *gallop, hop, horizontal jump, leap, slide, striking a stationary ball, stationary dribble, catch, kick, overhand throw*, dan *underhand roll*. Tes TGMD-2 telah teruji validitas dan reliabilitas terhadap 1.208 anak di Amerika. Pengujian dilakukan dengan teknik *Explanatory Factor Analysis* (EFA) dan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hasil dari CFA di Amerika adalah berupa nilai kesesuaian, yakni *Goodness-of-Fit Index* (GFI) sebesar 0,96 dan *Adjusted GFI* (AGFI) sebesar 0,95. TGMD-2 memiliki reliabilitas tinggi dengan koefisien reliabilitas subvariabel locomotor 0,91 dan object control 0,85 dan 0,88 gabungan (Ulrich, 2000). Dalam pelaksanaan tes TGMD-2 setiap anak diberi waktu sekitar 15-20 menit dengan 2x percobaan untuk mendapatkan skor. Cara memberikan skornya yaitu peneliti akan memberi skor 1 jika siswa dapat melakukan gerakan sesuai dengan kriteria yang ada dalam tabel penelitian. Begitu sebaliknya, jika siswa tidak dapat melakukan gerakan sesuai dengan kriteria yang ada maka peneliti akan memberi skor 0.
2. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI): Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa meliputi tes koordinasi mata dan tangan (*Child Ball Test*), tes akurasi (*Tok Tok Ball Test*), tes kelincahan (*Shuttle Run 8 x 10m Test*), tes kekuatan otot perut (*Move The Ball Test*), dan tes daya tahan tubuh (*600 m Run Test*).

### Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

1. Observasi: Mengamati aktivitas siswa selama mengikuti ekstrakurikuler.
2. Tes Fisik: Melakukan tes keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel serta distribusi hasil tes dalam bentuk nilai rata-rata (*mean*), frekuensi, dan persentase.

Setiap aspek keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani diukur berdasarkan skor tes yang telah dilakukan pada masing-masing siswa. Nilai rata-rata dihitung untuk memberikan gambaran umum mengenai performa kelompok siswa berdasarkan jenis ekstrakurikuler yang diikuti (ekstrakurikuler olahraga maupun non-olahraga).

Rata-rata yang sudah ditemukan kemudian disesuaikan dengan kriteria skor untuk melihat tingkat pencapaian keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa, berdasarkan acuan pada tabel 2 Norma Deskriptif Hasil Motorik,

**Tabel 2.** Norma Deskriptif Hasil Motorik (Ulrich, 2000)

Subtes Standard Score	Hasil Motorik Kotor	Peringkat Deskriptif
17-20	>130	Sangat Unggul
15-16	121-130	Unggul
13-14	111-120	Diatas rata-rata
8-12	90-110	Rata-rata
6-7	80-89	Dibawah rata-rata
4-5	70-79	Buruk
1-3	<70	Sangat buruk

Data di atas digunakan untuk mengklasifikasikan kemampuan motorik kasar siswa ke dalam kategori tertentu. Selanjutnya, tabel 3 Norma TKSI Fase C, sebagai standar penilaian kebugaran jasmani siswa sesuai dengan fase perkembangan usia sekolah dasar.

**Tabel 3.** Norma TKSI Fase C

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
A	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
B	18 – 21	Baik	(B)
C	14 – 17	Sedang	(S)
D	10 – 13	Kurang	(K)
E	05 – 09	Kurang Sekali	(KS)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini hanya dilakukan satu kali pengambilan data dengan menggunakan instrumen tes *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) dan TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia). Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Fase C di beberapa Sekolah Dasar Kota Bandung. Sampel dalam penelitian ini diambil secara berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan, yaitu siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik *Cluster Sampling* yang artinya pengambilan sampel dimana peneliti membagi seluruh populasi menjadi beberapa kelompok yang disebut cluster. Dalam penelitian ini melibatkan siswa Sekolah Dasar di SDN 218 Sarijadi, SDN Kopo Elok, SDN 258 Sukarela, dan SDN 062 Ciujung Kota Bandung menjadi partisipan. Jumlah sampel yang didapatkan pada penelitian ini sebanyak 120 siswa dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 4.** Rincian Data Siswa Penelitian

Nilai	Jumlah Siswa	Laki-laki	Perempuan	E. Olahraga	E. Non-lahraga
SDN 218 Sarijadi	30	17	13	15	15
SDN Kopo Elok	30	17	13	15	15
SDN 258 Sukarela	30	16	14	15	15
SDN 062 Ciujung	30	15	15	16	14
Total	120	65	55	61	59

*Analisis Data Penelitian TGMD-2*

**Tabel 5.** Distribusi Hasil Penelitian Tes Motorik Kasar berdasarkan Ekstrakurikuler Olahraga

Nilai	218 Sarijadi	Kopo Elok	258 Sukarela	062 Ciujung	Frekuensi	Persentase
Sangat Unggul	0	0	0	0	0	0%
Unggul	2	3	2	2	8	13%
Di atas rata-rata	6	5	6	6	23	38%
Rata-rata	4	5	4	5	18	30%
Di bawah rata-rata	3	2	3	3	11	18%
Buruk	0	0	0	0	0	0%
Sangat buruk	0	0	0	0	0	0%
Total	15	15	15	16	61	100%
Nilai Rata-rata					106 (Rata-Rata)	

Tabel 5 menunjukkan distribusi hasil penelitian Tes Keterampilan Motorik Kasar (TGMD-2) berdasarkan partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori "Sangat Unggul", yang mencerminkan bahwa semua siswa berada dalam rentang keterampilan motorik yang lebih rendah. Pada kategori "Unggul", terdapat 2 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 3 siswa dari SDN Kopo Elok, 2 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 2 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total frekuensi sebesar 8 siswa atau 13% dari keseluruhan. Selanjutnya, pada kategori "Di atas Rata-rata", terdapat 6 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 5 siswa dari SDN Kopo Elok, 6 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 6 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total frekuensi 23 siswa atau 38%. Kategori "Rata-rata" menunjukkan bahwa 4 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 5 siswa dari SDN Kopo Elok, 4 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 5 siswa dari SDN 062 Ciujung, menghasilkan total 18 siswa atau 30%. Pada kategori "Di bawah Rata-rata", terdapat 3 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 2 siswa dari SDN Kopo Elok, 3 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 3 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 11 siswa atau 18%. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "Buruk" atau "Sangat Buruk". Berdasarkan tabel 3 secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa siswa diperoleh frekuensi total sebesar 61 diketahui nilai rata-rata GM *Quotient* sebesar 106 yang berada pada tingkat rata-rata. meskipun sebagian besar siswa berada dalam kategori di atas rata-rata, masih ada ruang untuk perbaikan, terutama bagi siswa yang berada di kategori di bawah rata-rata. Hal ini menekankan pentingnya program pengembangan keterampilan motorik yang lebih terfokus, baik dalam konteks olahraga maupun non-olahraga, untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa secara keseluruhan.

**Tabel 6.** Distribusi Hasil Penelitian Tes Motorik Kasar berdasarkan Ekstrakurikuler Non-olahraga

Nilai	218 Sarijadi	Kopo Elok	258 Sukarela	062 Ciujung	Frekuensi	Persentase
Sangat Unggul	0	0	0	0	0	0%
Unggul	1	2	1	1	5	8%
Diatas rata-rata	5	6	6	5	21	36%
Rata-rata	5	4	5	4	18	31%
Dibawah rata-rata	4	3	3	4	14	24%
Buruk	0	0	0	0	0	0%
Sangat buruk	0	0	0	0	0	0%
Total	15	15	15	14	59	100%
Nilai Rata-rata					103 (Rata-rata)	

Tabel 6 menunjukkan distribusi hasil penelitian Tes Keterampilan Motorik Kasar (TGMD-2) berdasarkan partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler non-olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori "Sangat Unggul", yang menunjukkan bahwa semua siswa berada dalam rentang keterampilan motorik yang lebih rendah. Pada kategori "Unggul", terdapat 1 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 2 siswa dari SDN Kopo Elok, 1 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 1 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 5 siswa atau 8% dari keseluruhan. Selanjutnya, pada kategori "Di atas Rata-rata", terdapat 5 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 6 siswa dari SDN Kopo Elok, 6 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 5 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 21 siswa atau 36%. Kategori "Rata-rata" menunjukkan bahwa terdapat 5 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 4 siswa dari SDN Kopo Elok, 5 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 4 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 18 siswa atau 31%. Pada kategori "Di bawah Rata-rata", terdapat 4 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 3 siswa dari SDN Kopo Elok, 3 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 4 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 14 siswa atau 24%. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori "Buruk" atau "Sangat Buruk". Dari tabel 4, siswa diperoleh frekuensi total sebesar 103 diketahui nilai rata-rata *GM Quotient* sebesar 103 yang berada pada tingkat rata-rata, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat keterampilan motorik yang rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun partisipasi dalam ekstrakurikuler non-olahraga tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar, masih ada potensi untuk pengembangan lebih lanjut melalui program-program yang lebih terstruktur dan terarah.

*Analisis Data Penelitian Tes Kebugaran Jasmani*

**Tabel 7.** Distribusi Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Olahraga

Nilai	218 Sarijadi	Kopo Elok	258 Sukarela	062 Ciujung	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	0	0	1	3	5%
Baik	11	10	7	11	39	64%
Sedang	2	5	8	4	19	31%
Kurang	0	0	0	0	0	0%
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0%
Total	15	15	15	16	61	100%
Nilai Rata-rata					19 (Baik)	

Tabel 7 menunjukkan distribusi hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan pada siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kategori "Baik Sekali", terdapat 2 siswa dari SDN 218 Sarijadi, tidak ada siswa dari SDN Kopo Elok dan SDN 258 Sukarela, serta 1 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 3 siswa atau 5% dari keseluruhan. Pada kategori "Baik", terdapat 11 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 10 siswa dari SDN Kopo Elok, 7 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 11 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 39 siswa atau 64%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, yang dapat dihubungkan dengan partisipasi mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Selanjutnya, pada kategori "Sedang", terdapat 2 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 5 siswa dari SDN Kopo Elok, 8 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 4 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 19 siswa atau 31%. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali", yang menunjukkan bahwa semua siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang minimal berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, nilai rata-rata untuk kebugaran jasmani siswa adalah 19, yang dikategorikan sebagai "Baik". Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga berkontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, yang penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan fisik mereka.

**Tabel 8.** Distribusi Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Non-Olahraga

Nilai	218 Sarijadi	Kopo Elok	258 Sukarela	062 Ciujung	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	0	1	1	3	5%
Baik	7	8	8	7	30	51%
Sedang	7	7	6	6	26	44%
Kurang	0	0	0	0	0	0%
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0%
Total	13	14	14	14	59	100%
Nilai Rata-rata					17 (Sedang)	

Tabel 8 menunjukkan distribusi hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan pada siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler non-olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kategori "Baik Sekali", terdapat 1 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 1 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 1 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 3 siswa atau 5% dari keseluruhan. Pada kategori "Baik", terdapat 7 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 8 siswa dari SDN Kopo Elok, 8 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 7 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 30 siswa atau 51%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Selanjutnya, pada kategori "Sedang", terdapat 7 siswa dari SDN 218 Sarijadi, 7 siswa dari SDN Kopo Elok, 6 siswa dari SDN 258 Sukarela, dan 6 siswa dari SDN 062 Ciujung, dengan total 26 siswa atau 44%. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswa berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan adanya potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka melalui program yang lebih terstruktur. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali", yang menunjukkan bahwa semua siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang dapat diterima. Rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa dalam ekstrakurikuler non-olahraga adalah 17, yang dikategorikan sebagai "Sedang". Ini menunjukkan bahwa meskipun ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, masih ada ruang untuk perbaikan dalam program kebugaran yang ditawarkan di sekolah. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam ekstrakurikuler non-olahraga juga memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, meskipun tidak seoptimal partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil data temuan di lapangan, berikut merupakan pembahasan pada penelitian ini. Dari Tabel 5, yang menunjukkan distribusi hasil Tes Keterampilan Motorik Kasar (*Test of Gross Motor Development-2/TGMD-2*) untuk siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga, terlihat bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori "Sangat Unggul". Kategori "Unggul" mencatatkan 8 siswa (13%), sedangkan kategori "Di atas Rata-rata" menunjukkan hasil yang lebih baik dengan 23 siswa (38%). Kategori "Rata-rata" mencatat 18 siswa (30%), dan 11 siswa (18%) berada di kategori "Di bawah Rata-rata".

Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa (51%) berada dalam kategori "Di atas Rata-rata" dan "Unggul", menunjukkan bahwa program ekstrakurikuler olahraga telah memberikan dampak positif dalam pengembangan keterampilan motorik kasar. Namun, masih terdapat 18% siswa yang berada di kategori "Di bawah Rata-rata", yang menunjukkan perlunya intervensi lebih lanjut untuk meningkatkan kemampuan motorik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ulrich (2000) yang menyatakan bahwa TGMD-2 dapat mengidentifikasi tingkat perkembangan motorik anak, dan program latihan yang terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka.

#### *Implikasi untuk Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga*

##### 1. Siswa dengan Kategori "Unggul" dan "Di atas Rata-rata"

Siswa dalam kategori ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih serius, terutama dalam cabang olahraga tertentu yang sesuai dengan keunggulan mereka. Menurut Robinson & Goodway (2009), pengenalan spesialisasi olahraga sejak dini dapat membantu siswa mencapai performa optimal jika dilakukan dengan pendekatan yang tepat dan tidak berlebihan.

2. Siswa dengan Kategori "Rata-rata" dan "Di bawah Rata-rata"  
Perlu diberikan program latihan yang lebih terstruktur dan pendekatan individual untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka. Penelitian Logan *et al.* (2012) menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan (*play-based intervention*) dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak-anak yang memiliki perkembangan di bawah standar. Selain itu, guru atau pelatih dapat menggunakan metode *differentiated instruction* (Tomlinson, 2001) untuk menyesuaikan latihan sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Hasil TGMD-2 (\*Test of Gross Motor Development-2\*) untuk siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler non-olahraga menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori "*Sangat Unggul*", dengan hanya 5 siswa (8%) berada di kategori "*Unggul*". Sebanyak 21 siswa (36%) berada di kategori "*Di atas Rata-rata*", 18 siswa (31%) di kategori "*Rata-rata*", dan 14 siswa (24%) di kategori "*Di bawah Rata-rata*". Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat beberapa siswa yang memiliki keterampilan motorik yang baik, persentasenya jauh lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga.

Perbandingan Signifikan antara Ekstrakurikuler Olahraga dan Non-Olahraga: Perbandingan antara hasil Tabel 5 (ekstrakurikuler olahraga) dan Tabel 6 (ekstrakurikuler non-olahraga) menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar. Siswa yang mengikuti kegiatan olahraga terstruktur cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Pangrazi & Beighle (2016) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur, seperti olahraga, secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani anak-anak.

Lebih lanjut, Lubans *et al.* (2010) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa program olahraga yang terencana dan berkelanjutan dapat meningkatkan *fundamental movement skills* (FMS) pada anak usia sekolah. Sementara itu, siswa yang tidak terlibat dalam aktivitas fisik terstruktur cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih lambat, sebagaimana diungkapkan oleh Barnett *et al.* (2016) yang menyatakan bahwa kurangnya kesempatan untuk berlatih gerakan dasar dapat menghambat perkembangan motorik anak.

Keterampilan motorik kasar seorang anak perlu dilatih dan dikembangkan setiap saat dengan berbagai aktivitas. Pengembangan ini memungkinkan seorang anak melakukan berbagai hal dengan lebih baik, termasuk di dalamnya pencapaian dalam hal akademis dan fisik (Richard, 2013). Perkembangan motorik kasar adalah untuk mengembangkan pola gerak anak, sebaiknya dilakukan melalui aktivitas-aktivitas seperti berlari, menendang, melempar, menangkap dan melompat. Aktivitas-aktivitas tersebut termasuk dalam perkembangan motorik kasar anak. Kegiatan motorik kasar memerlukan koordinasi otot-otot yang kuat sehingga anak dapat melakukan gerak kasar dan dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya (Samsudin, 2020). Perkembangan motorik kasar setiap orang telah dibangun sejak usia balita, dan seiring bertambahnya usia hingga tumbuh dewasa akan semakin baik tingkat perkembangan motorik kasarnya (Itim, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat motorik kasar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berada pada tingkat di atas rata-rata. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik maka ia akan memiliki perkembangan mental yang baik pula karena anak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga rasa percaya dirinya akan terus berpengaruh positif pada kemampuan motorik kognitifnya. Unsur utama yang berperan penting dalam stimulasi perkembangan motorik anak-anak adalah guru dan orang tua guru memberikan stimulasi meningkat dan akan berupa kegiatan yang melibatkan otot-otot kasar anak di sekolah sedangkan di rumah orang tua menstimulasi dengan kegiatan yang dapat dilakukan anak sehari-hari (Maria, 2013). Hal-hal yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar, antara lain :

1. Sifat Dasar Genetik: Faktor ini ditandai dengan beberapa kemiripan fisik dan gerak tubuh anak dengan salah satu anggota keluarganya.
2. Kelahiran Prematur: merupakan salah satu penyebab terjadinya keterlambatan motorik kasar.
3. Kondisi lingkungan: merupakan faktor eksternal atau faktor diluar diri anak.
4. Kesehatan dan gizi: Berpengaruh terhadap optimalisasi perkembangan motorik kasar anak, mengingat bahwa anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat.

5. Sistem syaraf: berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. (Rahyubi, 2012)
6. Motivasi: Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat akan menguasai keterampilan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi.
7. Stimulus: dengan adanya rangsangan, aka nada dorongan dan kesempatan untuk mengerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik kasar.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dengan batas fisiologi terhadap lingkungan seperti ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya atau juga kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa merasakan lelah berlebihan (Fahruzi dkk., 2017). Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kesehatan yang dapat dimiliki setiap individu di dalam hidupnya. Tubuh yang bugar dapat membuat manusia memunculkan keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, dan penalaran serta tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga (Gumantan dkk., 2020).

Pada pembahasan TKSI terdapat 6 siswa kategori baik sekali, 69 siswa kategori baik, 45 siswa kategori sedang dengan total 120 siswa, dalam kategori baik sekali dan kategori baik. Dengan kategori ini terdapat 6 siswa laki laki masuk ke dalam kategori baik sekali, sedangkan 40 laki laki dan 29 perempuan termasuk ke dalam kategori baik, dengan pembahasan di atas maka diharapkan siswa siswi ini dapat terus mempertahankan dan meningkatkan kebugaran yang dimiliki dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Selanjutnya, analisis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Tabel 7 menunjukkan distribusi hasil Tes Kebugaran Jasmani untuk siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga. Dari hasil tersebut, 3 siswa (5%) berada dalam kategori "Baik Sekali", sementara 39 siswa (64%) berada dalam kategori "Baik". Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, yang sangat penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan fisik mereka. Hanya 19 siswa (31%) yang berada dalam kategori "Sedang", dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali". Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Sebaliknya, Tabel 8 menunjukkan hasil Tes Kebugaran Jasmani untuk siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler non-olahraga. Hasilnya menunjukkan bahwa 3 siswa (5%) berada dalam kategori "Baik Sekali", 30 siswa (51%) berada dalam kategori "Baik", dan 26 siswa (44%) berada dalam kategori "Sedang". Meskipun hasilnya masih menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, proporsi siswa dalam kategori "Sedang" lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga.

Dari keseluruhan hasil penelitian untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perbedaan kondisi fisik siswa berdasarkan jenis ekstrakurikuler yang diikuti, berikut disajikan data rata-rata skor keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani siswa kelas C. Data ini membandingkan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan mereka yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga, sehingga dapat terlihat secara langsung perbedaan performa fisik kedua kelompok tersebut.

**Tabel 9.** Hasil Penelitian Siswa kelas C

Skor Rata-rata	Ekstrakurikuler	
	Olahraga	Non-Olahraga
Motorik Kasar	106 (Rata-Rata)	103 (Rata-rata)
Kebugaran Jasmani	19 (Baik)	17 (Sedang)

Berdasarkan data pada Tabel 9, terlihat bahwa rata-rata skor keterampilan motorik kasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah 106, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga memiliki rata-rata skor sebesar 103. Untuk tingkat kebugaran jasmani, kelompok olahraga memperoleh nilai rata-rata 19 (kategori Baik), sementara kelompok non-olahraga memperoleh nilai rata-

rata 17 (kategori Sedang). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan dalam pencapaian kemampuan motorik kasar dan kebugaran jasmani antara kedua kelompok tersebut.

Perbedaan ini dapat dijelaskan karena kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara langsung melibatkan aktivitas fisik yang menstimulasi perkembangan motorik kasar serta meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Sebaliknya, ekstrakurikuler non-olahraga cenderung kurang memberikan rangsangan fisik intensif sehingga berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang relatif lebih rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki nilai yang berbeda. Pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu siswa untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani merupakan aspek utama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari tanpa kelelahan, memiliki energi cukup untuk aktivitas dan menghadapi keadaan darurat (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Tingkat kebugaran jasmani menjadi peranan penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari (García-Fernández dkk., 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh setiap orang, termasuk anak usia sekolah dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) sampai Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA/ sederajat). Berdasarkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa dapat atau mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmaninya yang rendah.

Kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan individu untuk menjalani berbagai aktivitas fisik dengan efisien dan tanpa cepat merasa lelah. Pada anak-anak, kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, pengembangan kebugaran jasmani sejak usia dini menjadi fokus penting dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.

Partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan fisik mereka, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan sosial. Kegiatan fisik yang teratur dapat membantu siswa mengembangkan rasa percaya diri, disiplin, dan kemampuan kerja sama, yang semuanya sangat penting untuk perkembangan mereka di masa depan. Oleh karena itu, sekolah-sekolah di Kota Bandung perlu mendorong lebih banyak siswa untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta menyediakan fasilitas dan dukungan yang memadai untuk meningkatkan partisipasi siswa.

Pentingnya partisipasi dalam ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik tidak dapat diabaikan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga membantu mereka dalam membangun kebiasaan hidup sehat. Dengan berpartisipasi dalam olahraga, siswa belajar tentang kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab, yang semuanya merupakan keterampilan penting yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan berdampak positif. Aktivitas fisik seperti olahraga, permainan tradisional, pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, dan seni tari dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak sekaligus mencegah risiko overweight dan obesitas (Hadi dkk., 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki skor rata-rata kebugaran jasmani dan motorik kasar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa non-olahraga. Hal ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam kegiatan fisik terstruktur memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas kesehatan fisik anak. Oleh karena itu, pengembangan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah menjadi strategi penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Kebugaran jasmani sangat penting untuk memungkinkan seseorang bekerja secara efisien tanpa kelelahan berlebih dan memaksimalkan waktu senggang. Tingkat kebugaran jasmani yang baik membantu peserta didik menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengikuti program latihan serta pembelajaran dengan optimal (Utomo dkk., 2024).

Kebutuhan kebugaran jasmani pada anak bisa dilakukan dengan cara latihan yang teratur dan terstruktur pada anak akan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran jasmani terbentuk juga dari kondisi dan rutinitas anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut berdampak pada anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan terhambat dalam proses pembelajaran sehingga pencapaian prestasi belajar tidak maksimal (Azidman, 2017). Untuk itu dalam

mengembangkan kebugaran jasmani pada anak hendaknya diperhatikan dalam pendidikan jasmani maupun aktivitas diluar sekolah.

### SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kota Bandung berdasarkan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 120 siswa dari empat sekolah dasar yang dipilih secara cluster sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki keterampilan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat. Dari analisis data, ditemukan bahwa 13% siswa berada dalam kategori unggul dan 38% di atas rata-rata untuk keterampilan motorik kasar, selanjutnya 5% baik sekali, 57 % berada dalam kategori baik dan 37% dalam kategori sedang untuk kebugaran jasmani.

Data di atas menunjukkan perbedaan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga, dengan kelompok olahraga menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler berbasis fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah-sekolah di Kota Bandung mengoptimalkan program ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan fisik holistik siswa.

Ke depan, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler terhadap perkembangan fisik dan sosial siswa, serta melibatkan lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi hasil.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan seluruh rangkaian proses penelitian ini hingga selesai. Tanpa dukungan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh Bapak dan Ibu. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh kepala sekolah dan guru di SDN 218 Sarijadi, SDN Kopo Elok, SDN 258 Sukarela, dan SDN 062 Ciujung yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dengan antusias mengikuti tes keterampilan motorik kasar dan kebugaran jasmani. Tak lupa, penulis menghargai semua dukungan yang telah diberikan oleh semua pihak yang terlibat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, A., Muzakki, M., & Saudah, S. (2024). Meningkatkan fisik motorik kasar anak melalui kreasi senam ceria di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 491–495. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i3.847>
- Ansyah, E. H. (2021). *Modul laboratorium observasi*. UMSIDA Press. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6081-23-5>
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Azidman, L., Arwin, & Syafriah. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>

- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663-1688.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah* (hlm. 41–42). Yogyakarta: Diva Press.
- Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2016). Translating fatigue to human performance. *In Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000929>
- Fahrudi, O., Nuriatin, N., & Rusman, A. A. (2017). Perbedaan Latihan Fisik Dua Dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 84–90. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i1.398>
- Fauzi, R., Mulyanto, R., & Lengkana, A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas v di sekolah dasar negeri budiharja. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 7(2), 301-312. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7612>
- García-Fernández, González-López, Vilches-Arenas, & Lomas-Campos. (2019). *Determinants of Physical Activity Performed by Young Adults. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4061. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214061>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*. 05(02), 52–61, <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Hadi, A. J., Komarudin, Suhartini, B., Budayati, E. S., & Sumaryanti. (2023). Bentuk-bentuk aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar serta pencegahan obesitas pada anak: Literature review. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 57-67. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.67913>
- Hotimah, I., Kamila, I. N., & Endang, U. (2017). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Tradisional Engklek. *Tarbiyah Al-Aulad*, 2(2), 1–8.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305-315.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: A review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Metafisika, K., & Pangastuti, R. (2020). STEAM learning development in the 2013 curriculum for early childhood education. In *Proceedings of the Global Conferences Series: Social Sciences, Education and Humanities (GCSSSEH)* (Vol. 6, pp. 19–26). <https://doi.org/10.32698/icftk393>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185- 193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Pulungan, K. A., Haryanto, A. I., Haryani, M., Suardika, I. K., & Nurkhoiroh. (2022). Peningkatan kemampuan guru dalam mengajarkan tanggung jawab pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 245–253.

<https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.238>

- Purnia, D.S., & Alawiyah, T. (2020). *Metode Penelitian: Strategi Menyusun Tugas Akhir*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rahayu, R. S., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2022). Analisis kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di smk rosma kabupaten karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 136-148. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3965>
- Rahyubi, Heri. (2012:1). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens.
- Rais, M. F., & Syafruddin, S. (2020). Analisis Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik SMA Adabiah Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 7-15
- Robinson, L. E., & Goodway, J. D. (2009). Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part I: Object-control skill development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 533-542.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Samsudin. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini* (hlm. 12). Jakarta: Kencana.
- Silva-Filho, E., Teixeira, A. L. S., Xavier, J. R. da S., Braz Júnior, D. da S., Barbosa, R. A., & Albuquerque, J. A. de. (2020). Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Physical education and COVID-19. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26(2). <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000020086>
- Sukintaka. (2012). *Teori bermain untuk D II PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tomlinson, C. A. (2001). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms*. ASCD.
- Ulrich, D. A. (2000). *\*Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2)\**. Austin, TX: Pro-Ed.
- Utomo, S., Komarudin, K., Cakrawati, D. K., Kusumawardhana, B., & Oktarifaldi, O. (2024). Profil kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 130–141. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.72247>