

## Profil kemampuan motorik mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi: suatu analisis hasil tes

### *Profile of motor skills of students of physical education, health and recreation studies: an analysis of test results*

Dhany Yudha Ramadhan<sup>1\*</sup>, Benny Widya Priadana<sup>2</sup>, Wahyu Setia Kuscahyaning Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlaul Ulama Sunan Giri, Jalan Ahmad Yani Nomor 10, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur, 62115, Indonesia

Correspondence: [ramadhandhany18@yahoo.com](mailto:ramadhandhany18@yahoo.com)

Received: 23/08/2023; Accepted: 26/08/2023; Published: 26/08/2023

---

Cara penulisan rujukan: Ramadhan, D. Y., Priadana, B. W., & Putri, W. S. K. (2022). Profil kemampuan motorik mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi: suatu analisis hasil tes. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 3, no. 1, 31-10.

---

#### Abstrak

Kemampuan motorik yang efektif sangatlah esensial bagi individu dalam menjalankan aktivitas fisik serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sehari-hari. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami secara komprehensif profil kemampuan motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui hasil tes yang dilakukan. Tujuan ini meliputi identifikasi tingkat kemampuan motorik, identifikasi kekuatan dan potensi pengembangan, serta perumusan rekomendasi strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan di bidang kemampuan motorik. Dalam penelitian ini, metode survei diterapkan dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test* sebagai alat pengukuran. Sampel penelitian terdiri dari 50 mahasiswa laki-laki. Proses analisis data melibatkan pendekatan statistik deskriptif dan perhitungan persentase untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan motorik para mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori Baik Sekali memiliki persentase sebesar 0%, kategori Baik sebesar 2.00%, kategori Sedang sebesar 48.00%, kategori Kurang sebesar 28.00%, dan kategori Sangat Kurang sebesar 22.00%. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi memiliki tingkat kemampuan motorik yang berada dalam kategori Sedang.

**Kata-kata kunci:** kemampuan motorik; mahasiswa; calon guru PJOK

#### Abstract

*Effective motor abilities are essential for individuals to perform physical activities and participate in daily sports activities. This article aims to comprehensively analyse and understand the profile of motor abilities of students of the Physical Education Health and Recreation Study Program through the results of tests conducted. These objectives include determining the level of motor abilities, identifying strengths and development potential, and formulating strategic recommendations to improve the quality of education in the field of motor abilities. In this study, a survey method was applied using the Barrow Motor Ability Test as a measurement tool. The research sample consisted of 50 male students. The data analysis process included a descriptive statistical approach and percentage calculations to provide an overview of the students' motor abilities. The results showed that the Excellent category had a percentage of 0%, the good category had a percentage of 2.00%, the moderate category had a percentage of 48.00%, the deficient category had a percentage of 28.00%, and the very deficient category*

*had a percentage of 22.00%. From these data it can be concluded that most of the students of the program of Physical Education, Health and Recreation have a level of motor abilities that is in the moderate category.*

**Keywords:** motor ability; students' college; prospective physical education teacher

## PENDAHULUAN

Ilmu motorik diartikan sebagai kapasitas individu untuk bergerak dengan menggabungkan koordinasi tubuh manusia. Kemampuan motorik mencerminkan kemampuan dasar seseorang dalam bergerak yang timbul secara intrinsik dalam diri individu setelah masa kanak-kanak (Birriy & Indahwati, 2016). Sumber dari kemampuan motorik berasal dari penguasaan keterampilan gerakan secara umum dan membentuk dasar bagi peningkatan pertumbuhan serta perkembangan (Suprayitno, 2018). Gerakan ini melibatkan penggunaan otot-otot besar, termasuk otot tangan/lengan, otot kaki, dan otot-otot lainnya di seluruh tubuh. Motorik kasar merujuk pada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dalam tahap pertumbuhan, seperti perubahan posisi tubuh seperti berbaring, duduk, berdiri, dan berjalan.

Namun, kemampuan tubuh untuk mencapai posisi dan gerakan dasar yang optimal seperti duduk, berdiri, berjalan, berlari, serta gerakan lain dalam konteks olahraga, bergantung pada adopsi program pengembangan motorik kasar yang tepat. Ini terutama berlaku bagi anak-anak yang memiliki energi dan dinamika tinggi, tetapi upaya yang baik dalam mengarahkan perkembangan motorik sangatlah krusial (Wauran et al., 2016). Implikasinya, kualitas gerakan individu dalam semua aspek aktivitas, termasuk di dalam dan di luar olahraga, bisa memperbaiki dan meningkatkan tingkat kemampuan motorik (Febrianty, 2020). Dalam rangka ini, penting untuk diingat bahwa kemampuan motorik yang memadai memegang peran penting dalam menjalankan aktivitas fisik dan rutinitas olahraga sehari-hari.

Pengajaran keterampilan motorik pada tahap awal pendidikan memiliki signifikansi karena memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah merangsang fungsi gerak tubuh secara efektif serta memfasilitasi perkembangan organ tubuh (Pranoto & Handayani, 2021). Kemampuan motorik memiliki peranan yang krusial dalam konteks pendidikan jasmani karena kemampuan fisik dan keterampilan gerak merupakan komponen dari ranah psikomotor, yang berkembang melalui penguasaan keterampilan gerak tubuh untuk meningkatkan kemampuan seseorang. Dalam konteks ini, kemampuan motorik mengacu pada kapasitas individu untuk menggerakkan tubuh dan menjalankan keterampilan olahraga (Febrianty, 2020).

Walaupun perkembangan fisik bervariasi pada setiap individu, kemampuan motorik tetap menjadi kapasitas dasar yang berkaitan dengan penguasaan keterampilan gerak yang mendasar dan cenderung menetap setelah masa anak-anak (Leonardo & Komaini, 2021). Di samping itu, bagi mahasiswa Program Studi (Prodi) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), memiliki keterampilan gerak yang baik menjadi penting untuk menunjang pembelajaran mereka. Dalam kurikulum PJKR, terdapat mata kuliah praktik dan teori. Mahasiswa dapat mengasah dan meningkatkan kemampuan motoriknya melalui mata kuliah praktik yang diambilnya.

Selain memiliki kemampuan motorik yang optimal menjadi prasyarat yang esensial bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) selama perkuliahan, kemampuan motorik yang optimal juga menjadi prasyarat yang esensial bagi mereka kelak ketika menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Kemampuan motorik merupakan keterampilan fisik yang sangat penting dalam kegiatan sehari-hari,

terutama bagi guru PJOK. Guru PJOK bertanggung jawab untuk mengajarkan dan membimbing siswa dalam berbagai aktivitas fisik, olahraga, dan kegiatan jasmani lainnya. Namun, masih terdapat keterbatasan informasi tentang profil kemampuan motorik pada Mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK. Berlandaskan paparan konsep di atas, peneliti memutuskan untuk mengadakan studi dengan judul "Profil kemampuan motorik mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi: suatu analisis hasil tes."

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survei yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan atau memberikan gambaran mengenai kondisi aktual yang tengah terjadi pada saat pelaksanaan penelitian. Fokus penelitian ini tertuju pada evaluasi kemampuan motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Pendekatan yang diambil adalah pendekatan analisis dengan penggunaan Tes sebagai instrumen pengumpulan data. Penelitian ini dijalankan di lingkungan UNUGIRI.

Populasi yang menjadi fokus penelitian ini melibatkan keseluruhan mahasiswa yang terdaftar dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) pada periode Angkatan 2020-2021, yang berjumlah 106 individu. Komposisi angkatan tersebut terbagi menjadi 56 mahasiswa (60%) dari Angkatan 2020 dan 50 mahasiswa (40%) dari Angkatan 2021. Dalam proses pemilihan sampel, metode *simple random sampling* diterapkan. Oleh karena itu, sejumlah 50 mahasiswa dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini (terdiri dari 20 mahasiswa dari Angkatan 2020 dan 30 mahasiswa dari Angkatan 2021), dengan catatan bahwa seluruh sampel tersebut memiliki jenis kelamin laki-laki. Keputusan peneliti untuk menggunakan *simple random sampling* didasarkan pada harapan bahwa hasil temuan dari sampel ini dapat dianggap mewakili ciri-ciri populasi secara umum.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability Test* yang telah dikembangkan oleh Kornalius (2016) dan telah teruji validitas (0,720-0,999) dan reliabilitasnya. *Barrow Motor Ability Test* terdiri dari enam komponen tes yaitu *Standing Broad Jump*, *Soft Ball*, *Throw Zig-zag Run*, *Wall Pass*, *Medicine Ball-Put*, *Lari 60 yard* (**Tabel 1**).

**Tabel 1.** Validitas dan reliabilitas *Barrow Motor Ability Test*

No	Komponen Tes	Validitas		Reliabilitas	
		Nilai	keterangan	Nilai	keterangan
1	<i>Standing Broad Jump</i> ,	0,720	Valid	0,946	Reliabel
2	<i>Soft Ball</i> ,	0,999	Valid	0,997	Reliabel
3	<i>Throw Zig-zag Run</i> ,	0,977	Valid	0,938	Reliabel
4	<i>Wall Pass</i> ,	0,938	Valid	0,837	Reliabel
5	<i>Medicine Ball-Put</i> ,	0,989	Valid	0,979	Reliabel
6	<i>60 yard Run</i>	0,997	Valid	0,993	Reliabel

Sumber: Kornalius (2016)

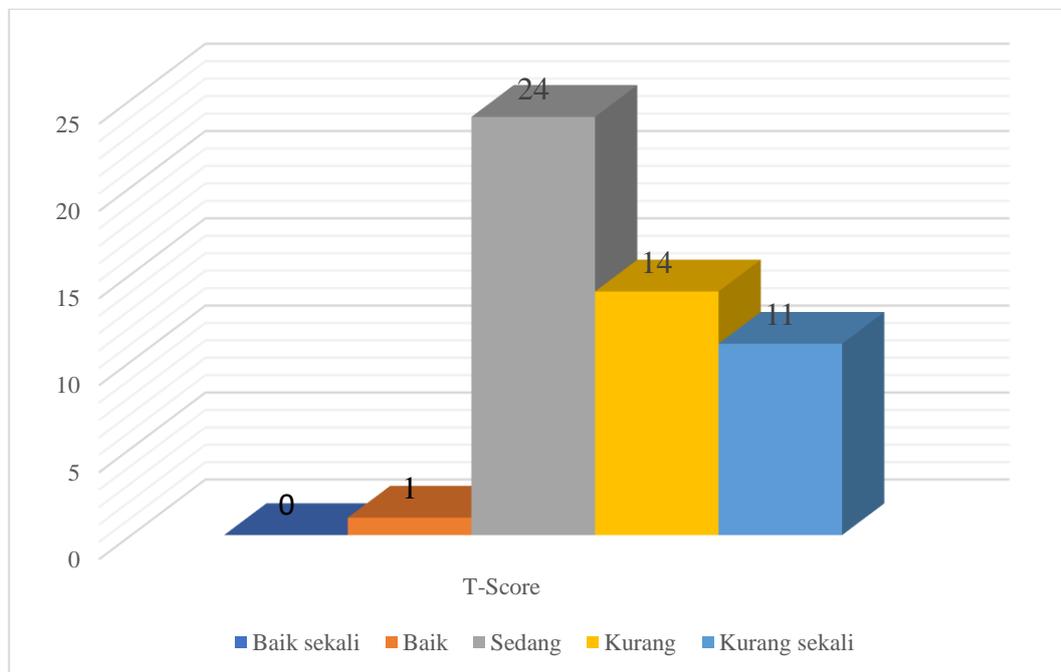
Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, dengan pemanfaatan teknik persentase untuk menggambarkan proporsi frekuensi dari setiap data yang terdistribusi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel versi 2013.

## HASIL

Hasil dari analisis data mengungkapkan bahwa nilai maksimum yang tercapai adalah 77,03, sementara nilai minimumnya adalah 25,30. Rata-rata (*mean*) dari nilai kemampuan motorik adalah 64,47, dengan standar deviasi mencapai 11,85. Data ini kemudian dikompilasikan ke dalam sebuah tabel distribusi frekuensi yang mengkategorikan kemampuan motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ke dalam lima (5) kategori, yakni: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dengan merujuk pada formula kategori yang telah ditetapkan sebelumnya, data hasil analisis kemampuan motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dapat ditemukan dalam Tabel 2.

**Tabel 2** Distribusi frekuensi kemampuan motorik mahasiswa Prodi PJKR

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	>85,76	Baik Sekali	0	0%
2	76,92 - 85,76	Baik	1	2%
3	68,08 – 76,92	Sedang	24	48%
4	59,24 – 68,08	Kurang	14	28%
5	<59,24	Kurang Sekali	11	22%
<b>Jumlah</b>			<b>50</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1.** Data prosentase kemampuan motorik mahasiswa Prodi PJKR

Gambar 1 memberikan deskripsi tentang distribusi kategori kemampuan motorik mahasiswa, di mana hasil menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori Baik Sekali (0 mahasiswa atau 0%). Pada kategori baik, terdapat 1 mahasiswa (sekitar 2.00%), sementara pada kategori sedang terdapat 24 mahasiswa (sekitar 48.00%). Kategori kurang memiliki jumlah 14 mahasiswa (sekitar 28.00%), dan kategori sangat kurang memiliki 11 mahasiswa (sekitar 22.00%). Dari data ini, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki kemampuan motorik yang termasuk dalam kategori sedang.

## **DISKUSI**

Melalui hasil penelitian di atas, telah diungkapkan kemampuan motorik dari mahasiswa dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang diperoleh melalui sejumlah tes untuk mengukur kemampuan mereka. Hasil tersebut mengindikasikan variasi dalam kemampuan motorik di antara mahasiswa yang mengikuti program ini. Mayoritas dari mereka, yaitu 24 mahasiswa 48,00%, tergolong dalam kategori kemampuan sedang. Fakta ini memperlihatkan bahwa dalam melakukan aktivitasnya, mahasiswa dalam program ini secara umum memiliki tingkat kemampuan motorik pada tingkatan sedang. Perbedaan ini dapat diartikan oleh variasi tingkat keterampilan motorik yang dimiliki oleh mahasiswa, meskipun pengalaman gerakan yang serupa.

Pengalaman yang beragam dalam gerakan dasar berkontribusi pada tingkat keterampilan yang berbeda di antara mahasiswa. Semakin beragam keterampilan motorik dasar yang dimiliki, semakin terampil pula dalam mengeksekusi kemampuan gerak lainnya. Konsep ini sejalan dengan pandangan bahwa individu dengan tingkat kemampuan motorik yang lebih tinggi memiliki potensi yang lebih besar dalam melaksanakan keterampilan gerak dengan lebih baik daripada mereka yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang lebih rendah (Suprayitno, 2018). Kemampuan motorik yang kokoh memegang peranan mendasar dalam menguasai tugas-tugas keterampilan gerak yang lebih maju atau khusus (Solissa, 2017). Kemampuan motorik yang tinggi dapat membantu dalam menghindari cedera fisik saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga (Lauersen et al., 2014). Keterampilan koordinasi dan kelincahan dapat meningkatkan keamanan dalam bergerak.

Kemampuan motorik yang baik juga memiliki manfaat terhadap kesehatan mental dan kognitif. Kemampuan motorik yang baik dapat membantu dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti stres dan depresi (Schuch et al., 2018). Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan juga dapat merangsang produksi neurotransmitter yang meningkatkan suasana hati. Kemampuan motorik yang baik telah terkait dengan peningkatan kognitif dan prestasi akademik pada anak-anak (Kantomaa et al., 2013). Koordinasi dan kelincahan yang baik dapat berkontribusi pada kemampuan mereka dalam memahami konsep matematika dan bahasa.

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kemampuan motorik mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK dengan kurikulum yang lebih holistik, kualitas pengajaran dan pembinaan, serta gaya hidup aktif dan sehat. Memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keterampilan motorik yang baik bagi mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK, dapat membantu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan guru dalam menyusun kurikulum yang lebih holistik. Dapat membantu memperkuat hubungan antara kemampuan motorik guru PJOK dengan kemampuan mereka dalam mengajarkan berbagai aktivitas fisik kepada siswa. Ini berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran dan pembinaan di bidang PJOK. Mendorong penelitian lebih lanjut tentang strategi dan metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK. Guru PJOK yang memiliki kemampuan motorik yang baik juga cenderung memiliki gaya hidup yang aktif dan sehat. Hal ini dapat berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan pribadi mereka.

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis yang telah dibahas, dapat disarikan bahwa mahasiswa yang tergabung dalam program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi menunjukkan variasi dalam kemampuan motorik mereka, dengan mayoritas berada dalam kategori sedang, yakni sejumlah 24 mahasiswa 48,00%. Ini mencerminkan bahwa mahasiswa dalam program ini umumnya memiliki tingkat kemampuan motorik yang dapat digolongkan sebagai sedang.

Peningkatan kemampuan motorik pada mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK memiliki urgensi terhadap kualitas pengajaran dan pembimbingan di bidang PJOK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan berharga bagi lembaga pendidikan guru dalam mempersiapkan calon guru PJOK yang kompeten dan mampu memberikan pengajaran yang berkualitas dalam aktivitas fisik dan olahraga. Hasil ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program pelatihan dan kurikulum yang lebih efektif dalam membekali mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK dengan keterampilan motorik yang diperlukan. Sebagai rekomendasi bagi penelitian lebih lanjut adalah tentang strategi dan metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik mahasiswa PJKR atau calon guru PJOK.

## REFERENSI

- Birriy, A. F., & Indahwati, N. (2016). Perbandingan Kemampuan Motorik Mahasiswa Yang Mengikuti UKM Olahraga Dengan Mahasiswa Yang Hanya Menerima Mata Kuliah Praktek (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 376–383.
- Febrianty, M. F. (2020). Profil Kemampuan Motorik Mahasiswa FPOK Profile. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.964> Profil
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M.-R., & Tammelin, T. (2013). Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(5), 1917–1922. <https://doi.org/10.1073/pnas.1214574110>
- Kornalius. (2016). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Smp Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta*. Univeristas Negeri Yogyakarta.
- Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 48(11), 871–877. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092538>
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3), 135–144. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/764>
- Pranoto, N. W., & Handayani, S. G. (2021). Aplikasi Pengembangan Kemampuan Motorik Bagi Guru-Guru Di Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 1(1), 28–33.

<https://doi.org/10.24036/jaso.v1i1.7>

- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *American Journal of Psychiatry*, *175*(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Solissa, J. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Prestasi Belajar Renang Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Fkip Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Menssana*, *2*(1).
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(1), 58–68.
- Wauran, C. G., Kundre, R., & Silolonga, W. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Kelurahan Bitung Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, *4*(2), 128.