

## ARTIKEL

# ANALISIS GERAK DASAR (FUNDAMENTAL MOTORIK) OLAHRAGA KRAWNJANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA KEDIRI TAHUN 2019



Oleh:

**GAGUK YOPPY BUDI PRATAMA**

NPM : 14.1.01.09.0159

**Dibimbing oleh :**

1. Wasis Himawanto, M.Or.
2. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2019**



## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

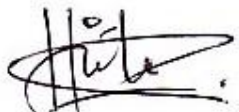

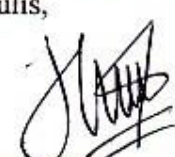
Nama Lengkap : Gaguk Yopyy Budi Pratama  
NPM : 14.1.01.09.0159  
Telepon/HP : 085708353014  
Alamat Surel (Email) : yopyye192@gmail.com  
Judul Artikel : Analisis Gerak Dasar (Fundamental Motorik)  
Olahraga Krawnjang pada Siswa Sekolah Dasar Di  
Kota Kediri Tahun 2019

Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui   |   | Kediri, 25 Juli 2019   |
|--|---|--|
| Pembimbing I<br><br><u>Dr. Wasis Himawanto, M.Or.</u><br>NIDN. 0723128103 | Pembimbing II<br><br><u>Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.</u><br>NIDN. 0720028002 | Penulis,<br><br><u>Gaguk Yopyy Budi Pratama</u><br>NPM. 14.1.01.09.0159 |

**ANALISIS GERAK DASAR (FUNDAMENTAL MOTORIK)  
OLAHRAGA KRAWNJANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR  
DI KOTA KEDIRI TAHUN 2019**

Gaguk Yoppy Budi Pratama

14.1.01.09.0159

FKIP – PENJASKESREK

Dr. Wasis Himawanto, M.Or. dan Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan diperoleh informasi bahwa kemampuan motorik siswa SD pada olahraga krawnjang yaitu belum adanya peneliti tentang analisa motorik krawnjang. Hal tersebut dikarenakan sekolah masih belum mempunyai sarana yang lengkap, dan tenaga guru juga masih belum menerapkan olahraga krawnjang ini dalam pembelajaran. Harusnya siswa dapat melakukannya dengan menggunakan teknik dasar dalam olahraga krawnjang ini agar kemampuan fisik, teknik dan taktik bermain krawnjang ini sudah mulai terbiasa dilakukan di SD. Perlu program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Setiap teknik juga harus dianalisis bagaimana melakukan gerak yang singkat dan tepat sasaran. Permasalahan dalam penelitian ini adalah analisa bagaimana kemampuan gerak dasar siswa SD dalam olahraga krawnjang?

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa SDN Balowerti 3, SDN Pakunden 3, dan SDN Bujel 2, karena dapat melakukan olahraga Krawnjang. Teknik analisis data yang digunakan adalah triangulasi data.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : kemampuan gerak dasar fundamental motorik siswa SD dalam olahraga krawnjang merupakan gerakan-gerakan dasar pola gerak yang membentuk dasar-dasar keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi, gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Di mana terdapat gerak dasar fundamental motorik gerak mengambil bola jatuh ke depan/belakang, meraih bola ke samping, gerak vertical sundulan bola kearah keranjang, gerak saat pasing sila kanan/kiri, memuat tubuh untuk meraih bola kebelakang, menyundul bola dari samping dahi/kepala, menerima operan bola serve menerima umpan dari kawan dan menerima umpan paha. Hal tersebut dapat menjadi dasar bahwa dalam menentukan kebutuhan program latihan krawnjang antara lain didasarkan pada gerakan fundamental, teknik permainan dan strategi pemain.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada guru olahraga untuk mengenalkan olahraga krawnjang kepada siswa sebagai bentuk modifikasi permainan sepakbola.

**KATA KUNCI** : gerak dasar (fundamental motorik), olahraga krawnjang.

## I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat diperlukan oleh semua manusia, sebuah kebutuhan bagi seorang individu maupun masyarakat. Olahraga memiliki beberapa manfaat yang penting bagi manusia dimana dapat meningkatkan kebugaran dan tingkat kesehatan tubuhnya. Tubuh yang sehat dan bugar tentu akan menciptakan aktifitas gerak yang baik dalam kehidupan.

Olahraga prestasi memerlukan suatu pembinaan secara khusus yang mana program pembinaannya memiliki target untuk memenangkan suatu pertandingan pada kompetisi. Oleh karena itu, pembinaan dalam olahraga prestasi menyangkut pembinaan kualitas fisik, psikis, teknik dan mental, sangat mempengaruhi kualitas permainan dalam memenangkan suatu kompetisi.

Selain pemberian pelatihan yang baik tentu diperlukan studi analisis dalam mengembangkan prestasi cabang olahraga, dimana hal tersebut sudah harus dilakukan mulai dari pemilihan bibit atlet, dengan cara mengamati bakat olahraga yang dimiliki sejak kecil misalnya dengan mengamati perkembangan peserta didik saat berada di bangku Sekolah Dasar, pengembangan program latihan, peningkatan mutu dan kualitas pemain, kemampuan teknik dan taktik dalam olahraga.

Selama ini studi analisis melalui kajian yang ilmiah hanya dilakukan oleh beberapa daerah saja di Indonesia. Hal tersebut menjadi sebuah permasalahan dimana tanpa studi analisis yang tepat terhadap setiap atlet akan mengakibatkan tidak maksimalnya hasil yang diharapkan nantinya. Kebanyakan atlet yang mengikuti pelatnas bukan karena diprogram dari sejak dini anak tersebut akan berprestasi ditingkat Nasional dan Internasional, tetapi karena bakat dan kemauan yang keras dari anak tersebut sehingga bisa menunjukkan prestasi yang baik.

Olahraga di Indonesia dibagi menjadi olahraga pendidikan, rekreasi, prestasi dan olahraga tradisional. Olahraga pendidikan menurut (UU Nomer 3 Tahun 2005 pasal 18 tentang keolahragaan nasional) olahraga dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga prestasi menurut (UU Nomer 3 Tahun 2005 pasal 20 tentang keolahragaan nasional) olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga rekreasi menurut (UU Nomer 3 Tahun 2005 pasal 19 tentang keolahragaan nasional) olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang,

satuan pendidikan, lembaga atau organisasi olahraga. Untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, kegembiraan dan membangun hubungan sosial, melestarikan kekayaan budaya daerah. Sedangkan menurut Hanif (2015:62) olahraga tradisional permainan yang menggunakan alat-alat sederhana yang mengandung unsur budaya dan pendidikan. Unsur budaya dan pendidikan dalam permainan tradisional menjadi satu lantaran dalam kegiatan selalu bertumbuh pada kemampuan inteletulitas. Olahraga tradisional di Indonesia saat ini sudah mulai berkembang dan dikembangkan generasi anak Indonesia.

Salah satu olahraga yang termasuk dalam olahraga tradisional adalah krawnjang. Krawnjang merupakan salah satu jenis olahraga yang dikembangkan dari olahraga sebelumnya yaitu sepaktakraw.

Krawnjang termasuk dalam jenis olahraga tradisional yang mulai dikembangkan di Indonesia khususnya di daerah Kediri. Krawnjang atau disebut juga dengan Sepaktakraw Keranjang ini memiliki 4 orang dengan 1 cadangan dalam satu timnya. Olahraga ini menggunakan keranjang yang melekat pada tiang dan diletakkan pada titik tengah lingkaran batas garis lingkaran dengan tiang kurang lebih dari 170 meter. Menurut Sukmana dan Mutohir (2018:17-18)

Olahraga krawnjang ini membutuhkan kerjasama antar setiap peserta agar bola takraw dapat masuk kedalam keranjang. Pemain harus memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang. Permainan dianggap berhenti jika waktu yang telah disepakati sudah habis.

Olahraga krawnjang ini membutuhkan gerak motorik pada siswa. Perkembangan motorik yaitu perkembangan dalam unsur kematangan dan erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Hurlock (1998: 159) mengatakan bahwa perkembangan motorik adalah perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Jadi perkembangan motorik adalah perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak.

Berdasarkan arahan belum ada kajian tentang olahraga krawnjang terhadap kemampuan motorik siswa di SD. Salah satu permasalahan yang penting untuk diperhatikan adalah studi analisis pada olahraga ini belum dilakukan dengan baik untuk mengkaji kelebihan dan kekurangan setiap program yang dilakukan juga untuk memperoleh teknik dan taktik yang baik.

Studi analisis harus dilakukan dengan benar dan terencana, sehingga program pembinaan tersebut tepat sasaran. Pembinaan olahraga di Sekolah Dasar harus memperhatikan komponen-komponen apa yang mendukung kemampuan tersebut, sehingga bisa menghasilkan juara dan tujuan dari kebugaran jasmani bagi setiap pelaku olahraga. Hal tersebut juga dibuktikan dengan observasi yang dilakukan peneliti terhadap olahraga krawnjang. Observasi yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui gerak motorik siswa tersebut. Selain itu kemampuan fisik dan teknik juga termasuk dalam pengamatan penulis untuk memperoleh data yang akurat akan permasalahan yang ada dan perlu pemecahan masalah yang cepat.

Hasil dari pengamatan diperoleh informasi bahwa kemampuan motorik siswa SD pada olahraga krawnjang yaitu belum adanya peneliti tentang analisa motorik krawnjang. Hal tersebut dikarenakan sekolah masih belum mempunyai sarana yang lengkap, dan tenaga guru juga masih belum menerapkan olahraga krawnjang ini dalam pembelajaran. Harusnya siswa dapat melakukannya dengan menggunakan teknik dasar dalam olahraga krawnjang ini agar kemampuan fisik, teknik dan taktik bermain krawnjang ini sudah mulai terbiasa

dilakukan di SD. Perlu program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Setiap teknik juga harus dianalisis bagaimana melakukan gerak yang singkat dan tepat sasaran.

Perlu analisis ilmiah yang mendalam, juga perlu diperhatikan latihan yang diberikan terhadap atlet juga perlu dikaji secara mendalam hubungan antar kondisi fisik dengan kemampuan teknik bermain agar latihan dilakukan terencana sehingga latihan bisa lebih efektif dan efisien.

Teknik olahraga tradisional yang masih perlu diperhatikan adalah pada sistem latihan yang tidak berpegang pada prinsip-prinsip dasar dalam standar permainan yang telah disepakati. Tidak jarang seorang pelatih ingin menambah jam latihan pada anak didiknya dengan menambah durasi latihan, tanpa memperhatikan aspek-aspek perkembangan jasmani maupun rohani siswa, sehingga hasil yang didapat dari latihan kurang nyata keberhasilannya. Oleh karena itu peneliti mengadakan penelitian yang berjudul “Analisis Gerak Dasar (Fundamental Motorik) Olahraga Krawnjang Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Kediri Tahun 2018”.

## II. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan

jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi dan observasi. Dimana dokumentasi merupakan cara pengumpulan data dengan melihat dokumen-dokumen yang telah ada (Budiyono, 2003: 54). Dokumentasi digunakan untuk melihat gerakan yang dilakukan dalam olahraga krawnjang. Sedangkan observasi adalah kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan seluruh alat indra (Arikunto, 2010: 272). Observasi digunakan untuk mengamati dan menganalisis gerak dasar fundamental yang ada pada olahraga krawnjang.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2007: 330). Aktivitas dalam triangulasi data antara lain: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### 1. Analisis Gerak Fundamental Lokomotor Pada Olahraga Krawnjang

Gerak lokomotor pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak mengambil bola yang jatuh kedepan/

kebelakang. Dimana pemain berpindah tempat untuk bergerak ke depan mengambil bola yang jatuh karena tidak tepat dalam memasing bola pada rekan. Pemain melakukan perpindahan tempat dengan berjalan maupun berlari

Selain itu gerak lokomotor pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak raih bola ke samping. Pada gerak ini tampak bahwa pemain berusaha meraih bola yang jatuh kesamping pada saat dipasing oleh pemain yang lain. Pemain melakukan perpindahan tempat dengan berjalan maupun berlari kearah samping untuk memposisikan diri untuk meraih bola

Gerak lokomotor pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak vertikal sundul bola kearah keranjang. Pada gerak ini tampak bahwa pemain berusaha menyundul bola untuk dimasukkan ke dalam keranjang. Pada saat melakukan sundulan pemain akan melakukan perpindahan tempat ke depan, kebelakang, kesamping kiri maupun kanan untuk memposisikan kepala agar tepat menundul bola kedalam keranjang

#### 2. Analisis Gerak Fundamental Non Lokomotor Pada Olahraga Krawnjang

Gerak non lokomotor pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak melakukan pasing sila kanan

ataupun kiri. Pada gerak ini tampak bahwa pemain melakukan pasing sila untuk mengoper bola ke dalam keranjang. Pada saat melakukan gerakan ini pemain memposisikan kaki tumpu sedemikian luwes dengan kondisi saat mau menerima bola, maka kaki tumpu sedikit menekuk menyesuaikan posisi arah bola dan mengayunkan kaki untuk memasing bola.

Gerak non lokomotor lainnya pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak memutar tubuh meraih bola ke belakang. Pada gerak ini tampak bahwa pemain berusaha meraih bola dari belakang dengan cara memutar tubuh kearah belakang tanpa melakukan perpindahan tempat, kemudian dengan teknik sepak kura – kura pemain memasing bola ke adar depan, gerak ini termasuk gerak non lokomotor.

Selain itu gerak non lokomotor pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak menundul dari samping dahi/kepala. Pada gerak ini tampak bahwa pemain berusaha menyundul bola untuk dimasukkan ke dalam keranjang. Pada saat melakukan sundulan pemain akan melakukan gerak membungkukkan badan menyesuaikan arah bola yang datang

dan kemudian berusaha disundul kearah keranjang

### 3. Analisis Gerak Fundamental Manipulatif Pada Olahraga Krawnjang

Gerak manipulatif pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak melakukan menerima operan bola serven. Pada gerak ini tampak bahwa pemain sedang menerima bola operan serven dari kawan. Pada gerak ini pemain melakukan koordinasi antara mata dengan badan saat menerima bola dan berusaha agar bola tidak jatuh

Gerak manipulatif lainnya pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak menerima umpan dari kawan. Pada gerak ini tampak bahwa pemain berusaha menerima umpan dari kawan dengan melakukan tepak sila. Pada saat melakukan gerak ini pemain melakukan koordinasi mata dengan kaki untuk memposisikan kaki pada bola agar bola dapat ditending kearah keranjang

Selain itu gerak manipulatif pada olahraga krawnjang tampak pada saat gerak menerima umpan sila, umpan paha, dan umpan sundul. Pada gerak ini tampak bahwa pemain berusaha menerima umpan paha. Pada saat melakukan gerakan ini pemain juga melakukan koordinasi antara mata dengan kaki untuk memposisikan kaki tepat pada bola.



#### IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka beberapa saran yang dapat dikemukakan diantaranya sebagai berikut :

##### 1. Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengenalkan olahraga kwanjang kepada siswa sebagai bentuk modivikasi permainan sepaktakraw

##### 2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak fundamental motorik agar kemampuan motorik siswa selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk olahraga krawnjang dalam berbagai kompetisi.

##### 3. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan siswa sekolah dasar baik dalam bentuk permainan ataupun pembelajaran agar siswa tidak mudah bosan, serta dapat mengembangkan minat dan bakatnya pada cabang olahraga krawnjang

#### V. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Yogyakarta:Rineka cipta
- Budiyono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Hanif, Yulingga Nanda. 2015. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*. 1(1). 60-73
- Hurlock., Elizabeth. 1998 *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Moleong, L.J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sukmana, Abdian Asgi; Muthohir, Toho Cholik; Muhyi, Muhammad. 2018. *Buku Pedoman Permainan Krawnjang untuk Siswa Sekolah Dasar*. Surabaya:
- Undang-Undang sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005. Jakarta:Kemenpora RI