

Kemampuan Motor Educability Pada Pelajar Kota Makassar di Era Sedentary Lifestyle

Sulaeman

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

Corresponding Author: Sulaeman, E-mail: sulaemanfik@unm.ac.id

Published: June, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan pelajar Kota Makassar dalam mempelajari gerak baru. Mengingat semakin tingginya pengaruh Sedentary Lifestyle sekarang ini, maka dirasa perlu untuk dilakukan kajian tentang hal ini. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian merupakan pelajar di Kota Makassar yang berusia 16-19 tahun yang diambil secara acak di beberapa sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di Kota Makassar. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 100 sampel dengan jenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah IOWA Brace Test yaitu tes untuk mengetahui kemampuan motor educability seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 100 sampel yang diteliti, 33 sampel berada pada kategori baik sekali, 54 sampel berada pada kategori baik dan 13 sampel berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang diteliti memiliki tingkat kemampuan motor educability yang baik namun tentunya masih bisa dilakukan langkah-langkah strategis agar kemampuan motor educability pelajar di Kota Makassar rata-rata di kategori baik sekali.

Kata Kunci: Motor Educability, Student, Sedentary Lifestyle

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Di era modern ini, gaya hidup sedentari semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Menurut (World Health Organization, 2020), “kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas dan gangguan kardiovaskular”. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari memiliki korelasi negatif dengan kebugaran fisik pada remaja (Fadillah et al., 2021). Perlunya mengingat pentingnya aktivitas fisik dalam perkembangan motorik dan kesehatan mental anak-anak dan remaja (Donnelly et al., 2016).

Tren penurunan aktivitas fisik di kalangan remaja telah diamati di berbagai negara. (D’Anna et al., 2024) mencatat bahwa” meskipun ada beberapa upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik, banyak remaja masih mengalami kesulitan dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang cukup. Penelitian oleh (Radulović et al., 2022) menunjukkan bahwa “kebugaran fisik anak-anak di Slovenia mengalami penurunan signifikan selama beberapa dekade terakhir, yang mencerminkan tren global”. “There is a strong link between physical activity and mental health in children and adolescents, underscoring the need for active lifestyles” (S. J. H. Biddle & Asare, 2011)

Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengevaluasi kemampuan motorik remaja adalah Tes Motor Educability bernama IOWA-Brace Test (Widiastuti, 2011). Tes ini dirancang untuk mengukur kemampuan individu dalam mempelajari gerakan baru, yang sangat relevan dalam konteks gaya hidup sedentari saat ini. Penelitian oleh (Chaput et al., 2020) menekankan “pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung perkembangan motorik dan kognitif anak-anak dan remaja”.

Selain itu, (Iannotti & Wang, 2013) menemukan bahwa “pola aktivitas fisik dan perilaku sedentari di kalangan remaja di AS menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan banyak remaja yang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik”. (Hills et al., 2011) juga menyoroti “hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas pada anak-anak, menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi pada masalah kesehatan jangka panjang”.

(S. J. Biddle et al., 2004) menggarisbawahi “pentingnya memahami isu-isu terkait aktivitas fisik dan perilaku sedentari di kalangan remaja, serta dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan mereka”. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kemampuan remaja dalam mempelajari gerakan di tengah meningkatnya gaya hidup sedentari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi kemampuan remaja dalam mempelajari gerakan baru di tengah gaya hidup sedentari yang semakin meningkat. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pelajar di Kota Makassar yang berusia antara 16 hingga 19 tahun. Sampel diambil secara acak dari beberapa sekolah menengah pertama dan menengah atas di Kota Makassar. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 100 remaja pelajar di Kota Makassar berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan mempelajari gerak baru yaitu IOWA-Brace Test (Widiastuti, 2011). Tes ini terdiri dari beberapa item yang dirancang untuk mengevaluasi kemampuan motorik dan kognitif remaja dalam mempelajari gerakan baru. Peserta akan menjalani IOWA-Brace Test di lingkungan yang telah disiapkan. Setiap peserta akan diberikan instruksi yang jelas mengenai tes dan akan dipandu oleh instruktur yang terlatih untuk memastikan konsistensi dalam pelaksanaan tes. Sampel yang dipilih juga telah memenuhi persyaratan untuk IOWA-Brace Test yaitu belum pernah mengikuti tes yang sama minimal 3 tahun terakhir. Data yang diperoleh dari hasil IOWA-Brace Test akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik yaitu aplikasi SPS. Analisis deskriptif akan dilakukan untuk menggambarkan karakteristik sampel serta tingkat kemampuan sampel dalam mempelajari gerak baru mulai dari katerogi sangat rendah hingga kategori sangat baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

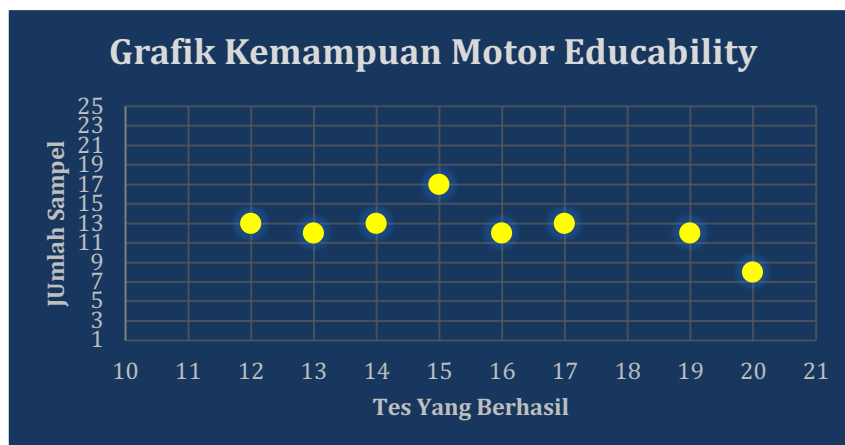
Adapun hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

	Mean	Max	Min	Range
Usia	17.36	19	16	3
Kemampuan Motor Educability	15.50	20	12	8

Tabel 1 merupakan tabel data penelitian yang berhasil diperoleh. Berdasarkan usia, diperoleh rata-rata usia sampel 17.36 tahun. Usia tertinggi adalah 19 tahun. Usia terendah adalah 16 tahun dan rentang usia keseluruhan sampel adalah 3 tahun. Untuk data kemampuan motor educability diperoleh rata-rata kemampuan sampel 15.50 poin. Nilai tertinggi 20 poin. Nilai terendah 12 poin dan rentang poin sebanyak 8 poin.

Selanjutnya jika dikelompokkan berdasarkan poin yang mampu diraih oleh sampel, dapat digambarkan pada grafik berikut:



Gambar 1. Grafik Kemampuan Motor Educability Sampel

Dari grafik diatas, dapat kita lihat bahwa kemampuan terendah sampel berada pada 12 poin dimana terdapat 13 sampel berapa pada kemampuan ini. Kemampuan tertinggi adalah 20 poin dimana terdapat 8 sampel yang berada di poin ini. Dan jumlah sampel terbanyak berada pada kemampuan 15 poin dimana terdapat 17 sampel yang berada di kemampuan ini.

Selanjutnya dilakukan interval data untuk melihat tingkat kemampuan motor educability menjadi 5 kategori. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Kemampuan Motor Educability

Category	Frequency	Percentage
Baik Sekali	33	33%
Baik	54	54%
Sedang	13	13%
Kurang	-	-
Kurang Sekali	-	-

Tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada sampel yang berada pada kemampuan motor educability kurang hingga kurang sekali. Terdapat 13 sampel yang berada pada kategori sedang dan 33 sampel berada pada kategori baik sekali. Dan sampel terbanyak berada pada kategori baik dimana terdapat 54 sampel yang berada pada kategori ini.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang merupakan para pelajar di Kota Makassar menunjukkan kemampuan mempelajari gerak yang bervariasi. Namun secara rata-rata kemampuan mempelajari gerak baru pada sampel berada pada kategori baik. Tentunya hasil ini memberikan gambaran bahwa kemampuan mempelajari gerak baru pada sampel masih bisa ditingkatkan lagi hingga pada kategori baik sekali. Tentunya masih perlu dilakukan upaya-upaya agar pelajar di Kota Makassar bisa lebih aktif lagi dalam hal aktivitas fisik dan mengurangi aktivitas yang bersifat sedenter. Jika dilihat lebih spesifik dari hasil penelitian, penyebaran sampel tidak merata pada satu titik. Kemampuan motor educability mulai dari kategori baik sekali hingga sedang terdapat sampel dengan frekuensi cukup banyak di setiap kategori. Hasil yang bervariasi dari tiap kategori bisa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola makan, istirahat dan lingkungan sosial. Karena faktor-faktor tersebut yang sejatinya memberikan pengaruh yang besar terhadap tingkat motorik manusia. Orang-orang yang tinggal di lingkungan yang masyarakatnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi seperti rutin berolahraga ataupun kegiatan sosial masyarakat seperti kerja bakti dan lain-lain tentunya berpotensi memiliki kemampuan gerak yang lebih aktif dibanding manusia yang tinggal di lingkungan yang pasif dari aktivitas fisik dan kegiatan sosial yang pada akhirnya menggiring manusia untuk malas gerak atau hidup sedenter.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan sebelumnya oleh (Chaput et al., 2020) yang menekankan “pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung perkembangan motorik dan kognitif anak-anak dan remaja”. Aktivitas fisik yang rutin dapat merangsang manusia untuk terus bergerak aktif dalam keseharian dan mencegah sifat malas untuk bergerak. Dengan bergerak aktif juga penyakit-penyakit yang berpotensi menyerang akibat gaya hidup sedenter dapat dihindari. Selanjutnya hasil penelitian

menunjukkan bahwa mayoritas sampel belum berada pada kategori *motor educability* baik sekali. Sehingga dirasa perlunya kerjasama antara berbagai pihak agar para pelajar khususnya di Kota Makassar bisa lebih meningkat dan mencapai tingkat motor educability yang sangat baik. Salah satu aspek yang dirasa berperan penting terhadap aktivitas gerak pelajar adalah aspek pendidikan. Aspek pendidikan dalam hal ini tentunya terkait pada pendidikan jasmani di sekolah. Hasil ini dapat dijadikan rujukan bagi para pendidik agar dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang dapat mengajar siswa lebih aktif secara fisik. Kebijakan dalam pendidikan jasmani sebaiknya berfokus pada peningkatan kemampuan motorik serta kebugaran fisik pelajar. Kegiatan fisik yang menyenangkan dan menantang tentunya dapat memberikan motivasi bagi siswa untuk semakin giat beraktivitas fisik.

Selain bidang pendidikan, dukungan orang tua juga merupakan aspek yang tak kalah penting. Orang tua yang mampu memberikan contoh yang baik di rumah tentunya akan diikuti oleh anaknya. Jika orang tua mampu memberikan aktivitas-aktivitas fisik yang menyenangkan di rumah, tentunya anak juga akan ikut dan akhirnya menjadi kebiasaan yang positif yang akan diikuti oleh anak. Namun jika orang tua juga abai untuk memberikan edukasi agar anaknya bergerak aktif, maka anak juga akan terbawa dan akhirnya anak akan masuk pada aktivitas kurang gerak atau *sedentary lifestyle*. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah et al., 2021) bahwa “bahwa gaya hidup sedentari memiliki korelasi negatif dengan kebugaran fisik pada remaja. Yang mana berarti bahwa jika gaya hidup sedenter semakin tinggi maka berpotensi pada kebugaran fisik remaja yang akan menurun. Dimana sejatinya kita berharap sebaliknya bahwa dengan menurunkan tingkat gaya hidup sedenter maka akan membantu meningkatkan kebugaran fisik remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100 sampel yang merupakan pelajar Kota Makassar berada pada tingkat kategori motor educability baik dengan jumlah 54 sampel berada pada kategori ini. Sedangkan sisanya 33 sampel berada pada kategori baik sekali dan 13 sampel berada pada kategori sedang. Temuan ini memberikan informasi positif tentang gambaran kemampuan pelajar Kota Makassar dalam kemampuannya mempelajari gerak baru. Namun, jumlah sampel yang tidak terlalu banyak masih menjadi batasan dalam penelitian ini.

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dimana dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar agar dapat diperoleh gambaran yang lebih valid tentang kondisi kemampuan motorik para pelajar di Kota Makassar
2. Peran lembaga pendidikan sangat besar untuk mendukung perilaku aktif bergerak dengan memberikan edukasi serta kegiatan-kegiatan bermanfaat lain sehingga mencegah siswa masuk pada perilaku *sedentary lifestyle*

3. Orang tua perlu menjadi role model yang baik bagi anaknya. Memberikan kebiasaan-kebiasaan aktif dirumah tentunya dapat menjadi kebiasaan positif yang akan tertanam bagi anak sehingga terhindar dari perilaku malas bergerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Biddle, S. J., Gorely, T., Marshall, S. J., Murdey, I., & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/146642400312400110>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886 LP – 895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 17, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- D’Anna, C., Forte, P., & Pugliese, E. (2024). Trends in Physical Activity and Motor Development in Young People—Decline or Improvement? A Review. *Children*, 11(3), 1–18. <https://doi.org/10.3390/children11030298>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48, Issue 6, pp. 1197–1222). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Fadillah, A. N., Maulang, I., & Hardiyanty, N. (2021). The correlation between sedentary lifestyle and physical fitness in adolescents. *Enfermería Clínica*, 31(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.07.015>
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 45, Issue 11, pp. 866–870). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>
- Iannotti, R. J., & Wang, J. (2013). Trends in physical activity, sedentary behavior, diet, and BMI among US adolescents, 2001–2009. *Pediatrics*, 132(4), 606–614. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-1488>
- Radulović, A., Jurak, G., Leskošek, B., Starc, G., & Blagus, R. (2022). Secular trends in physical fitness of Slovenian boys and girls aged 7 to 15 years from 1989 to 2019: a population-based study. . *Scientific Reports*.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>