

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR
SISWA KELAS BAWAH DI SDN GEMPOL LEGUNDI**

ARTIKEL



Oleh

**MOHAMMAD SATRIYO BHAKTI
NIM. 188073**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertamda tangan dibawah ini:

Nama : Dr Rahayu Prasetyo, M.Pd

Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui artikel ilmiah ini:

Nama Penulis : Mohammad Satriyo Bhakti

NIM : 188073

Judul Artikel : Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas Bawah Di SDN Gempol Legundi

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Jombang, 14 Februari 2023

Pembimbing

Dr Rahayu Prasetyo, M.Pd
NIK. 0104770070

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA KELAS BAWAH DI SDN GEMPOL LEGUNDI

Mohammad Satriyo Bhakti, Dr Rahayu Prasetyo, M.Pd
E-mail : Satriyobhakti99@gmail.com
Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar siswa kelas bawah di Sekolah Dasar Negeri Gempol Legundi Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang.

Desain pada penelitian ini menggunakan jenis deskriptif sedangkan untuk pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas bawah yaitu kelas 1,2 dan 3 di SDN Gempol Legundi yang berjumlah 78 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PAQ-C dan TGMD-2 untuk Gerak dasar. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil dari penelitian ini adalah tidak ditemukan pengaruh yang signifikan aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar siswa kelas bawah di SDN Gempol Legundi dengan hasil aktivitas fisik terhadap gerak dasar 3,1% dengan tingkat signifikansi $0,13 > 0,05$ secara rinci untuk aktivitas fisik terhadap gerak dasar lokomotor sebesar 0,3% dengan tingkat signifikansi $0,44 > 0,05$ dan aktivitas fisik terhadap gerak dasar manipulatif sebesar 0% dengan tingkat signifikansi $0,90 > 0,05$. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel bebas lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata kunci : aktivitas fisik, gerak dasar, kelas bawah

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of physical activity on the basic movement abilities of lower grade students at Gempol Legundi Public Elementary School, Gudo District, Jombang Regency.

The design in this study uses a descriptive type while the approach in this study uses a quantitative approach. The population used in this study were all lower class students, namely grades 1, 2 and 3 at SDN Gempol Legundi, totaling 78 students. The instruments used in this study were PAQ-C and TGMD-2 for basic movement. Data analysis using simple linear regression.

The results of this study found no significant effect of physical activity on the basic movement abilities of lower grade students at SDN Gempol Legundi with the results of physical activity on basic movements of 3.1% with a significance level of $0.13 > 0.05$ in detail for physical activity on basic movements locomotor was 0.3% with a significance level of $0.44 > 0.05$ and physical activity on basic manipulative movements was 0% with a significance level of $0.90 > 0.05$. For further research it is recommended to add other independent variables that were not examined by researchers.

Keywords: Physical Activity, Basic Movement, Lower Class

PENDAHULUAN

Bagian penting dari tujuan bangsa dengan menjadikan anak sebagai salah satu investasi masa depan bangsa adalah dengan cara menyiapkan Sumber Daya Manusia sebaik mungkin. Pendidikan adalah salah satu usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia melalui kegiatan pengajaran UU sistem pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan bangsa dan mengembangkan manusia indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang bertaqwa terhadap tuhan yang maha esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (UU Sisdiknas : 2003). Pendidikan jasmani disekolah mengambil peran yang penting dalam memberikan kegiatan aktivitas fisik terhadap anak. Melalui proses pembelajaran pada peserta didik, aktivitas fisik memberikan sumbangan pada tumbuh kembang peserta didik. Peserta didik akan menjadi lebih aktif untuk bergerak melalui mata pelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tidak bisa di pisahkan dari kurikulum. Peserta didik dapat mengembangkan kemampuan gerak

dasar yang mendukung perilaku dan sikap untuk hidup bersih dan hidup sehat serta kebugaran jasmani melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Untuk dapat mengembangkan kemampuan anak secara optimal melalui pendidikan jasmani, maka diperlukan metode pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek pembelajaran, dengan interaksi belajar dua arah atau lebih, dari guru ke siswa, dari siswa ke guru, dan dari siswa kepada siswa lain (Winarno, 2006).

Menurut Pangrazi (2014) menyebutkan sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dini karena apabila kurang cukup diajarkan tentang keterampilan gerak dasar, anak akan mengalami berbagai hambatan dalam mempelajari dan melakukan berbagai keterampilan gerak yang lebih sulit dikemudian hari, seperti mempelajari keterampilan gerak dasar olahraga (*sport skill*) nantinya. Rangsangan sensori pada anak sangat penting untuk mengembangkan kemampuan menganalisis dan bahkan menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapainya proses belajar yang cepat saat dewasa. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Gusril (2006) Siswa yang memiliki aktivitas fisik dan motorik yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula, sebaliknya apabila siswa yang memiliki motorik yang kurang baik, maka akan susah melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Menurut Hanief (2015) Usia disekolah dasar merupakan masa masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari. Maka dari itu berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan kemampuan gerak dasar peserta didik yang ada di SDN Gempol Legundi Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya dilapangan sehingga guru memiliki gambaran mengenai kondisi dan kemampuan peserta didiknya, serta guru memiliki gambaran untuk menyusun strategi pembelajaran yang tepat, efektif dan kreatif supaya mendapat hasil yang sesuai dengan yang di inginkan.

METODE

Desain pada penelitian ini menggunakan jenis deskriptif yaitu penggambaran yang dirancang untuk memperoleh informasi tentang status atau gejala mengenai populasi atau daerah tertentu, atau memetakan fakta berdasarkan cara pandang (kerangka berpikir tertentu pada saat penelitian dilakukan (Abdullah, 2017). Sedangkan pendekatan pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Metode ini dapat diartikan

sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015). Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan gerak dasar sebagai variabel terikat (Y). Tempat penelitian yaitu di SDN Gempol Legundi yang beralamatkan di Jl. Balai Desa Gempol Legundi Desa Gempol Legundi Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua peserta didik kelas bawah di SDN Gempol Legundi Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang yang berjumlah 78 peserta didik. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah angket untuk variabel aktivitas fisik (X) menggunakan adaptasi instrumen Kent C. Kowalski (2004) *Physical Questionnaire For Older Children (PAQ-C)* dan untuk pengumpulan data gerak dasar (Y) yaitu dengan tes, *Test of Gross Motor Development Skill (TGMD-2)* yang disusun oleh Ulrich (2000). Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dan dibantu menggunakan aplikasi *SPSS for windows*, regresi linier sederhana adalah suatu metode yang digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan memprediksi variabel terikat menggunakan variabel bebas (Sarwono, 2006). Adapun rumus regresi linier sederhana sebagai berikut :

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan :

Y = Aktivitas Fisik

a = Harga Y Bila X = 0 (Konstanta)

b = Koefisien Regresi

X = Kemampuan Gerak Dasar

e = error atau sisa

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aktivitas fisik

No	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	presentase (%)
1	Baik sekali	3	3,85%
2	Baik	13	16,67%
3	Sedang	38	48,72%
4	Kurang	23	29,49%
5	Kurang sekali	1	1,28%
Jumlah		78	100%

Dari 78 jumlah siswa yang memiliki presentase 100% dapat disimpulkan bahwa ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali, memiliki presentase (3,85%), sedangkan yang memiliki kategori baik berjumlah 13 siswa dengan presentase (16,67%), kategori sedang berjumlah 38 siswa dengan presentase (48,72%), kategori kurang berjumlah 23 siswa dengan presentase (29,49%), kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa dengan presentase (1,28%). Maka dari tabel dan pemaparan diatas Dapat di tarik kesimpulan bahwa siswa SDN Gempol Legundi rata-rata aktivitas fisiknya berada pada kategori sedang.

2. Gerak dasar

NO	HASIL	FREKUENSI	PRESENTASE
1	sangat unggul	0	0%
2	Unggul	0	0%
3	dias rata-rata	0	0%
4	rata-rata	20	25,64%
5	dibawah rata-rata	26	33,33%
6	Rendah	29	37,18%
7	sangat rendah	3	3,85%
JUMLAH		78	100%

Pada tabel diatas mempunyai 7 kategori berdasarkan norma kategori dalam penilaian *test gross motor skill development* (TGMD-2) siswa sebagai berikut ; 1. Sangat unggul dengan frekuensi 0 yang artinya tidak ada siswa yang mampu mencapai kategori ini (0%), 2. Unggul hasilnya sama dengan frekuensi 0 dengan presentase (0%), 3. Diatas rata-rata sama seperti sebelumnya tidak ada siswa yang mampu mencapai kategori ini yang artinya 0 dengan presentase (0%), 4. Rata-rata dengan frekuensi 20 siswa dengan presentase (25,64%), 5. Dibawah rata-rata dengan frekuensi 26 siswa dan memiliki presentase (33,33%), 6. Rendah dengan frekuensi 29 siswa dan memiliki presentase (37,18%), dan yang terakhir nomor 7. Sangat rendah dengan frekuensi sangat rendah serta memiliki presentase (3,85%).

Maka dari tabel penilaian dan kategori siswa setelah dilakukan tes menggunakan instrumen test gross motor skill development (TGMD-2) dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk kemampuan gerak dasar siswa kelas bawah di SDN Gempol Legundi ada pada kategori dibawah rata-rata.

HASIL UJI REGRESI LINIER SEDERHANA

1. Gerak dasar

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.176 ^a	.031	.018	8.53614

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

b. Dependent Variable: Gerak Dasar

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa korelasi sebesar 0,176 dengan koefisien determinasi (R square) sebesar 0,031 yang artinya pengaruh variabel aktivitas fisik terhadap variabel lokomotor adalah sebesar 3,1%.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	173.752	1	173.752	2.385	.127 ^b
	Residual	5464.924	75	72.866		
	Total	5638.675	76			

- a. Dependent Variable: Gerak Dasar
- b. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 2,38 dengan tingkat signifikan sebesar $0,13 > 0,05$ sehingga tidak ada pengaruh antara variabel aktivitas fisik dengan variabel gerak dasar.

2. Lokomotor

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.091 ^a	.008	-.005	3.32779

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa korelasi sebesar 0,091 dengan koefisien determinasi (R square) sebesar 0,008 yang artinya pengaruh variabel aktivitas fisik terhadap variabel lokomotor adalah sebesar 0,8%.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	6.730	1	6.730	.608	.438 ^b
Residual	808.417	73	11.074		
Total	815.147	74			

a. dependent Variable : Lokomotor

b. predictors: (constant) : aktivitas fisik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 0,61 dengan tingkat signifikan sebesar $0,44 > 0,05$ sehingga tidak ada pengaruh antara variabel aktivitas fisik dengan variabel lokomotor.

3. Manipulatif

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.015 ^a	.000	-.013	2.92097

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa korelasi sebesar 0,015 dengan koefisien determinasi (R square) sebesar 0,000 yang artinya pengaruh variabel aktivitas fisik terhadap variabel lokomotor adalah sebesar 0%.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	.147	1	.147	.017	.896 ^b
Residual	622.840	73	8.532		
Total	622.987	74			

a. Dependent Variable: Manipulatif

B. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 0,02 dengan tingkat signifikan sebesar $0,90 > 0,05$ sehingga tidak ada pengaruh antara variabel aktivitas fisik dengan variabel manipulatif.

PEMBAHASAN

Pada analisis data, aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar dengan pengaruh sebesar 3,1% namun tingkat signifikansi $0,13 > 0,05$ sehingga tidak ditemukan pengaruh yang signifikan, untuk aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak lokomotor mendapat pengaruh 0,8% dengan tingkat signifikansi $0,44 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan, selanjutnya aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak manipulatif dengan hasil pengaruh 0% yang artinya tidak ada pengaruh dan tingkat signifikansi $0,90 > 0,05$. Hal ini disebabkan karena banyak faktor dan variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Seperti tidak adanya pemberian treatment, mengukur tinggi berat badan dan lain-lain, sebab pada dasarnya siswa sekolah dasar senang bermain. Namun juga

tanpa melupakan beberapa aspek dalam perkembangan anak sekolah dasar salah satunya adalah aspek psikomotor menurut Meriyati (2015) aspek psikomotor merupakan salah satu aspek yang paling penting untuk diketahui, perkembangan aspek psikomotor juga melalui beberapa tahap salah satunya adalah kognitif, tahap ini ditandai dengan adanya gerakan-gerakan yang kaku dan lambat, ini terjadi karena peserta didik masih dalam taraf belajar untuk mengendalikan gerakan-gerakannya, maka dari itu dia harus berpikir dahulu sebelum melakukan suatu gerakan.

Penelitian ini berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadisaputro (2019) yang mendapatkan hasil bahwa tidak ditemukannya pengaruh penerapan permainan benteng-bentengan dan berburu binatang terhadap kemampuan gerak dasar manipulatif siswa, namun terdapat pengaruh pada variabel gerak lokomotor siswa. Hal itu hampir mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2017) namun hasil akhirnya berbeda meskipun sama-sama memberikan permainan tradisional, pada penelitian ini didapatkan hasil terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar siswa, sebab pada penelitian ini peneliti memberikan treatment permainan tradisional dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu atau sebanyak 21 kali pertemuan. begitu pula dengan aktivitas fisik hasil penelitian dari Fatoni dkk (2021) yang menyatakan pemberian program aktivitas fisik dengan pendekatan gross motor skill kepada siswa belum memberikan dampak yang baik, hal ini disebabkan karena jumlah pertemuan dalam seminggu adalah 2 kali pertemuan.

Tentu hal ini memiliki persamaan dengan peneliti, sebab dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar siswa tanpa memberikan treatment. Dengan adanya hasil ini maka otomatis juga menjawab hipotesis bahwa tidak ada pengaruh antara dua variabel yaitu aktivitas fisik dan kemampuan gerak dasar siswa kelas bawah di SDN Gempol legundi baik secara gerak lokomotor maupun manipulatif. Hal ini diketahui dari hasil aktivitas fisik siswa kelas bawah yang hanya berada pada kategori sedang, dan untuk kemampuan gerak dasar masih di kategori dibawah rata-rata untuk anak sekolah dasar kelas bawah yaitu dengan rentang usia 7 sampai 9 tahun. Hasil ini tentu beragam ada yang aktivitas fisiknya baik sekali, baik, kurang, bahkan ada yang kurang sekali dan kemampuan gerak dasar juga bermacam-macam. Terdapat beberapa faktor yang ditemui dan tidak diteliti pada saat penelitian antara lain adalah kurang percaya diri, tidak mendengarkan saat diberi pengarahan, asyik bermain

sendiri dan lain-lain. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Ma'mun Dkk (2000) mengenai Faktor-faktor yang menentukan keterampilan terbagi menjadi 3 bagian yaitu:

1. Faktor proses belajar (Learning proces)

Dalam hal pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

2. Faktor pribadi (Personal factor)

Poin ini ditujukan kepada masing-masing individu yang memiliki fisik, mental emosional, maupun kemampuannya yang berbeda dengan individu lain. Sekitar 12 faktor pribadi yang berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan, ialah: (a) ketajaman indera, yaitu kemampuan individu untuk mengenal tampilan rangsangan secara akurat; (b) persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi tertentu yang berlangsung; (c) intelegensi, yaitu kemampuan menganalisis dan memecahkan suatu masalah serta membuat keputusan yang ebrghubungan dengan penampilan gerak; (d) ukuran fisik, yaitu tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu; (e) pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini; (f) kesanggupan, yaitu kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini; (g) emosi yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melakukan tugas; (h) motivasi, yaitu dorongan semangat tingkat optimal yang bisa menguasai keterampilan yang dipelajari; (i) sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari sesuatu dan memberikan nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan; (j) faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresive, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi; (k) jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi; dan (l) usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

3. Faktor situasional (Situational Factors)

Faktor yang dominan mempengaruhi adalah faktor lingkungan, khususnya pada tugas yang diberikan, alat-alat yang akan digunakan, dan kondisi disekitar saat pembelajaran itu dilaksanakan.

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari proses pengambilan data dan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar siswa kelas bawah. namun memiliki pengaruh yaitu sebesar 3,1% Dengan signifikansi $0,13 > 0,05$. hal ini setelah didapatkan data melalui pengisian kuisioner dan tes yang telah dilakukan di SDN Gempol Legundi serta setelah melalui pengujian analisis data. Sedangkan untuk aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor yaitu sebesar 0,8% dengan signifikansi $0,44 > 0,05$. Dan tidak ditemukan pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan gerak dasar manipulatif dengan hasil 0% dengan signifikansi $0,90 > 0,05$. Hasil ini didapatkan setelah perhitungan nilai aktivitas fisik berada di kategori sedang, dengan rincian dari 78 jumlah siswa yang memiliki presentase 100% didapatkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali ada 3 siswa, memiliki presentase (3,85%), sedangkan yang memiliki kategori baik berjumlah 13 siswa dengan presentase (16,67%), kategori sedang berjumlah 38 siswa dengan presentase (48,72%), kategori kurang berjumlah 23 siswa dengan presentase (29,49%), kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa dengan presentase (1,28%).

untuk kemampuan gerak dasar ada pada kategori dibawah rata-rata. Dengan rincian : 1. Sangat unggul dengan frekuensi 0 yang artinya tidak ada siswa yang mampu mencapai kategori ini (0%), 2. Unggul hasilnya sama dengan frekuensi 0 dengan presentase (0%), 3. Diatas rata-rata sama seperti sebelumnya tidak ada siswa yang mampu mencapai kategori ini yang artinya 0 dengan presentase (0%), 4. Rata-rata dengan frekuensi 20 siswa dengan presentase (25,64%), 5. Dibawah rata-rata dengan frekuensi 26 siswa dan memiliki presentase (33,33%), 6. Rendah dengan frekuensi 29 siswa dan memiliki presentase (37,18%), dan yang terakhir nomor 7. Sangat rendah dengan frekuensi sangat rendah serta memiliki presentase (3,85%).

B. SARAN

1. Bagi para peserta didik sekolah dasar diharapkan bisa meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan gerak dasarnya. apabila kemampuan gerak dasarnya bagus maka akan mudah melakukan gerakan-gerakan dikemudian hari seperti aktivitas sehari-hari, berolahraga dan lain-lain, sebab aktifitas fisik dan kemampuan gerak dasar bersifat baik bagi kesehatan. Serta kurangi kegiatan yang bersifat sedenter atau berdiam diri seperti duduk-duduk, bermain smartphone mengobrol dan lain-lain.
2. Bagi guru dan orang tua hendaknya merancang kegiatan-kegiatan aktivitas fisik dan gerak dasar yang kreatif dan menyenangkan bagi putra-putrinya baik dirumah maupun disekolah sesuai dengan usia perkembangannya.
3. Untuk penelitian selanjutnya Dapat ditambahkan variabel bebas lain yang tidak diteliti oleh peneliti yaitu seperti faktor psikologis, lingkungan, sosial, tinggi dan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah K (2017). *Berbagai Metodologi Dalam Penelitian Pendidikan Dan Manajemen*. Gowa, Indonesia: Gunadarma Ilmu.
- Fatoni A.R dkk (2021) *Pengaruh Aktivitas Fisik Program Gross Motor Skill Terhadap Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Kebugaran Jasmani*.
- Gusril (2006) *Model pengembangan motorik siswa sekolah dasar*. Ditjen Dikti Depdiknas.
- Hadisaputro (2019). *Pengaruh Penerapan Permainan Berburu Binatang Dan Benteng-Bentengan Terhadap Gerak Dasar Lokomotor Dan Manipulatif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Hanief, N.Y (2015). *Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional*.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. August.
- Kusumawati O. (2017). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah*.
- Meriyati (2015). *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Lampung, Indonesia: fakta press IAIN Raden Intan Lampung.

- Pangrazy, Beighle (2014). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children* (17 ed). United States of America: Pearson
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta
- Sarwono J, (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta, Indonesia: Graha Ilmu.
- Ulrich, D.A. (2000). *Test of Gross Motor Ability-* Second Edition. Texas: Austin TX Pro-ed
- Undang-Undang *Sistem Pendidikan Nasional* Republik Indonesia No.20 Tahun 2003.
Depdiknas
- Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang, Indonesia: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.