

KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PREMBUN, KECAMATAN PREMBUN, KABUPATEN KEBUMEN

THE ABILITY OF BASIC MOTOR SKILL THE STUDENTS IN SD NEGERI 1 PREMBUN CLASS V, PREMBUN DISTRICT, KEBUMEN REGENCY

Oleh : danang prasetyo nugroho, fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri Yogyakarta danangprasetyon16@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas dimungkinkan dipengaruhi oleh terbatasnya sarana pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kemampuan gerak dasar siswa kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran. Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Kelas V SD Negeri 1 Prembun yang berjumlah 38 siswa (26 siswa putra dan 12 siswa putri). Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, secara rinci sebagai berikut: Tingkat kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori Sangat Tinggi sebesar 0 % (0 siswa), kategori Tinggi sebesar 15,79 % (6 siswa), kategori Sedang sebesar 65,79 % (25 siswa), kategori Rendah sebanyak sebesar 15,79 % (6 siswa), dan kategori Sangat Rendah sebesar 2,63 % (1 siswa).

Kata kunci : Kemampuan Gerak Dasar, Siswa Kelas V, SD Negeri 1 Prembun

Abstract

This research was motivated by lack of students activeness in participating physical learning, perhaps affected by limited of physical education facilities in SD Negeri 1 Prembun, Prembun district, Kebumen regency. The purpose of this research is to know how the basic motor skill of the student in SD Negeri 1 Prembun class V, Prembun district, Kebumen regency. This research is descriptive research with survey method with instrument namely measurement test. The subject of this research used the students of SD Negeri 1 Prembun class V that consist of 38 students (26 boys and 12 student girls). The technique of analysis data used descriptive test with percentages. The results showed that the ability of basic motor skill of the students in SD Negeri 1 Prembun, Prembun district, Kebumen regency, detailed as follows: The level of basic motor skills of the students in SD Negeri 1 Prembun class V, Prembun district, Kebumen regency which is included in Very High category is 0% (0 students), High category is 15,79% (6 students), Average category is 65,79% (25 students, Low category is 15,79% (6 students), and Very Low category is 2,63% (1 student).

Key words : The Ability of Basic Motor Skills, The Students of Class V, SD Negeri 1 Prembun

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya baik diperoleh dari dalam maupun dari luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik dapat menyalurkan hasrat dan keinginan untuk bergerak, disamping itu juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan membiasakan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Karena tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat memberi gerak yang bervariasi dan bermakna pada siswa.

Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan nilai-nilai fungsional yang

mencakup kognitif, afektif dan psikomotor, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat jasmani dan rohani.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak, serta aspek-aspek fungsional yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Kemampuan gerak merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesuksesan siswa dalam belajar gerak motorik.

Perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Selain itu, perkembangan motorik juga merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Gerak memiliki arti dan peran penting bagi kehidupan manusia. Gerak merupakan kebutuhan utama bagi manusia, sebagian besar kebutuhan manusia dapat tercapai melalui gerak. Sebagai contoh, seorang siswa harus melakukan gerakan menulis, berlari, melompat, meloncat, berguling, dll, guna

memenuhi kebutuhan siswa baik di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Gerak juga merupakan ciri dari kehidupan, artinya manusia dikatakan hidup bila dia masih dapat bergerak.

Begitu pentingnya gerak bagi manusia, banyak orang memilih untuk melakukan gerak demi memenuhi kebutuhan gerak. Karena dengan bergerak manusia akan mendapatkan derajat kesehatan yang tinggi dan harapan hidup lebih panjang. Hal ini akan lebih baik jika para orang tua memberikan kesempatan dan arahan kepada anak mulai usia dini untuk melakukan gerak secara teratur dan terarah. Untuk mengarahkan anak melakukan gerak tidaklah sulit karena secara alami anak-anak memiliki kecenderungan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergerak. Gerak yang sering dilakukan oleh siswa terutama anak usia sekolah dasar yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar dari tubuhnya, seperti berlari, melompat, dan melempar.

Seiring dengan pertambahan usia dan dipengaruhi faktor latihan gerak yang dimiliki siswa akan menjadi semakin sempurna. Latihan

dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, latihan secara langsung dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga sedangkan latihan tidak langsung dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, seperti bermain. Olahraga merupakan kegiatan yang terorganisasi, atau merupakan bentuk bermain yang bersifat kompetitif, dan bersifat sangat dekat dengan pendidikan jasmani (Sukintaka, 2001: 62). Melakukan kegiatan berarti terjadi gerakan pada tubuh.

Salah satu tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa (Mahardika, 2010: 100). Keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan (Syahril Bakhtiar, 2015: 8). Untuk mencapai tujuan tersebut siswa dengan bantuan seorang guru harus bisa menyerap pengetahuan tentang

olahraga yang diberikan oleh guru melalui pembelajaran tentang gerak. Selain itu anak harus mampu untuk membiasakan diri berolahraga di luar jam pelajaran berolahraga. Dengan terbiasa berolahraga maka siswa secara alami belajar gerak.

Kemampuan gerak dasar merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Kemampuan gerak dasar merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar. Mengingat hal tersebut langsung maupun tidak langsung akan sangat mempengaruhi perilaku sehari-hari, dan menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh di masa remaja dan dewasa. Kemampuan motorik pada anak sebaiknya dilakukan pada usia sedini mungkin, agar perkembangan dan pertumbuhan dapat terpantau dengan baik dan benar.

Murid sekolah dasar pada dasarnya memiliki gerak dasar yang dibawanya sejak lahir dan mulai belajar gerak (sambil bermain) pada saat di Taman Kanak-kanak, sehingga dari sumbangan gerak dasar tersebut siswa sekolah dasar sudah memiliki kemampuan gerak dasar minimal yang

sangat berguna bagi penyesuaian diri di kehidupan siswa, terutama yang menyangkut gerakan-gerakan dasar yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar menurut Corbin (1988: 198), yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat 2 faktor yaitu faktor biologis (faktor ukuran tubuh, faktor keturunan, faktor jenis kelamin, dan dasar kedewasaan) dan faktor lingkungan (faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial).

SD Negeri 1 Prembun merupakan salah satu SD di kabupaten Kebumen yang terletak di kecamatan Prembun kabupaten Kebumen Jawa Tengah. SD Negeri 1 Prembun memiliki halaman sekolah, 12 ruang kelas, 1 kantor kepala sekolah, 1 kantor guru, 1 ruang UKS, 1 ruang perpustakaan dan 1 ruang gudang.

SD Negeri 1 Prembun kelas V menggunakan kurikulum 2013 yang di salah satu mempelajari tentang memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam

berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada kelas V di SD Negeri 1 Prembun dilaksanakan setiap hari sabtu. Jika ditinjau dari aspek pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri 1 Prembun kurang mendukung dalam menyumbang perkembangan kemampuan gerak siswa. SD Negeri 1 Prembun merupakan sekolah yang menggunakan kelas paralel namun pada saat pembelajaran penjas kelas tersebut digabung menjadi satu, sehingga pada saat pembelajaran penjas jumlah siswa terlalu banyak dan membuat kurang efektif, serta sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Prembun sangat terbatas. Sarana yang dimiliki SD Negeri 1 Prembun yaitu 2 buah bola voli yang satu masih dalam keadaan baik dan yang satu sudah rusak, 3 buah raket bulu tangkis dalam keadaan hampir rusak, 1 buah bola sepak masih dalam keadaan baik, 6 buah bola tenis masih dalam keadaan baik, 4 buah bet tenis meja yang dua dalam keadaan rusak dan dua dalam keadaan baik, 1 pemukul kasti dalam keadaan baik, 6 kun kecil masih dalam keadaan baik,

serta 2 buah turbo lempar lembing dalam keadaan baik. Prasarana yang dimiliki SD Negeri 1 Prembun yaitu lapangan tenis meja yang sudah rusak, lapangan sepak bola dalam kondisi tidak baik dan halaman sekolah. Itulah yang mungkin menjadi penyebab penghambat dari pelaksanaan pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan menunjukkan Pembelajaran Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), prasarana yang digunakan untuk pembelajaran adalah halaman sekolah dan lapangan Prembun. Sarana / alat yang digunakan untuk pembelajaran juga sangat minim sehingga mempengaruhi aktivitas fisiknya. Jumlah siswa yang terlalu banyak serta metode pengajaran yang diberikan oleh guru saat di lapangan monoton, kurang kreatif sehingga siswa menjadi kurang aktif/kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas serta berpengaruh terhadap tingkat kemampuan gerak siswa dalam melakukan aktivitas geraknya. Peran siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak juga sangat penting, jika siswa mempunyai kemampuan gerak yang baik, dimungkinkan siswa

akan cenderung lebih mudah di dalam melakukan keterampilan dalam olahraga.

Kemampuan gerak dasar penting dipelajari dalam pembelajaran Penjas karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga jika mempunyai kemampuan gerak yang baik anak akan mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak khusus.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, serta belum adanya penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen maka diperlukan penelitian. Sesuai dengan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Kemampuan Gerak Dasar Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen"

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam

penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 19 November 2016, pukul 07.30 WIB sampai 09.30 WIB, dan bertempat di lapangan Prembun.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen sebanyak 38 siswa. Jadi subyek penelitian adalah keseluruhan populasi.

Prosedur

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

menggunakan tes pengukuran *motor ability* untuk sekolah dasar dari Nurhasan, (2004: 6.6). Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan alat-alat dan tempat yang digunakan untuk tes kemampuan gerak dasar.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan gerak dasar kepada siswa.
- c. Setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes dan pemanasan secukupnya, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan gerak dasar dengan urutan: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan.
- d. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian dengan urutan: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan.
- e. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang telah disediakan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan gerak dasar untuk anak sekolah dasar kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Tes kemampuan gerak dasar digunakan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar masing-masing subjek. Instrumen tes *motor ability* yang digunakan adalah dari Nurhasan. Menurut Nurhasan (2004: 6.6), tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93, dan validitasnya sebesar 0,87. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar bagi siswa sekolah dasar.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data cara mendeskripsikan atau menggambarkan

data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2011 : 147).

Kemampuan gerak dasar siswa kelas atas SD Negeri 1 Prembun, Prembun, Kebumen, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian kemampuan gerak dasar siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari B. Syarifudin (2009: 113), sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Kemampuan Gerak Dasar

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh M : Mean

SD : Standar Deviasi

Sumber : B. Syarifudin (2009: 113)

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD N 1

Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (1992: 40).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Skor

N : Jumlah siswa

Sumber : Anas Sudijono, (1992: 40)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka data – data dari masing-masing tes telah diubah menjadi T skor yang kemudian dijumlahkan dan di rata-rata, dan akan menjadi kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen. Kemudian dikategorikan dalam kategori yang telah ditentukan. Deskripsi hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen dari subjek 38 orang diperoleh, rata-rata (*mean*) = 49,98, median = 50,00, modus sebesar = 34,26; *standart deviasi* = 10,00.

Tabel distribusi hasil penelitian kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar

Kategori	Jumlah	Persen (%)
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	6	15,79
Sedang	25	65,79
Rendah	6	15,79
Sangat Rendah	1	2,63

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 % (0 siswa), kategori tinggi sebesar 15,79 % (6 siswa), kategori Sedang sebesar 65,79 % (25 siswa), kategori rendah sebesar 15,79 % (6 siswa), dan kategori sangat rendah sebesar 2,63 % (1 siswa).

Pembahasan

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Dalam kemampuan gerak dasar koordinasi kerja sistem saraf gerak dasar yang dilakukan oleh seseorang akan menimbulkan reaksi

dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya. Dalam hal ini akan ditemui ada anak yang cekatan dan terampil, tetapi ada pula anak yang lamban dalam mereaksi sesuatu. Seseorang yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, diduga akan mempunyai keterampilan lebih baik dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan gerak dasar kurang. Kemampuan gerak dasar yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Seperti halnya kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen mempunyai tingkat keterampilan gerak dasar yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: faktor ukuran tubuh pada saat lahir, faktor keturunan, faktor jenis kelamin, dasar kedewasaan, faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukaan, dan faktor sosial/budaya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui kemampuan gerak dasar

siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 15,79 %, kategori Sedang sebesar 65,79 %, kategori rendah sebesar 15,79 %, dan kategori sangat rendah sebesar 2,63 %.

Secara empirik untuk mengetahui kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya. Kemampuan gerak dasar akan baik jika dilatih dengan baik tentu dengan frekuensi yang sering juga, dan dikaitkan dengan pembelajaran di lapangan. Maka dengan diketahuinya kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD N 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen tersebut, dimaksudkan ada upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD N 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen, sehingga dapat mempengaruhi keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas yang dimungkinkan dipengaruhi karena tingkat kemampuan gerak dasar.

Hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun diharapkan dapat memberikan dorongan dan gambaran kepada guru penjas dalam proses pembelajaran untuk menyajikan materi pembelajaran gerak dasar atletik yang berorientasi pada kegiatan bermain, yang berarti gerak dasar dikemas dalam suatu bentuk permainan yang bervariasi sehingga akan memperkaya geraknya dan menambah suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Selain itu keragaman kategori kemampuan gerak dasar dimungkinkan karena dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang berasal dari internal yaitu aktifitas dan keterampilan anak tersebut yang dapat memengaruhi gerak dasar anak. Sedangkan faktor eksternal salah satunya dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Lingkungan masyarakat anak yang tergolong pedesaan dan jauh dari sekolah dimungkinkan anak lebih banyak bersepeda atau berjalan kaki, yang lebih banyak menggunakan otot besar. Selain itu aktifitas diluar sekolah juga dapat mempengaruhi seperti kegiatan bermain siswa.

Hasil siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun kurang, hal tersebut dikarenakan intensitas latihan dan aktifitas siswa masih kurang. Anak cenderung hanya melakukan aktifitas kesehariannya tanpa menambah aktifitas gerak untuk melatih gerak tubuh.

Berdasarkan pengamatan selama ini beberapa siswa yang mempunyai gerak dasar kurang cenderung kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjaskes, setelah pulang sekolah siswa hanya diam dirumah, anak yang lebih banyak bermain game, hanya belajar saja dan lebih banyak menonton TV. Hasil tersebut tentu saja akan membuat aktifitas geraknya kurang dan mengakibatkan kemampuan motorik anak juga kurang, sehingga gerak dasar menjadi tidak berkembang dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa hasil kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri 1 Prembun, Kecamatan Prembun, Kabupaten Kebumen yang masuk dalam kategori Sangat Tinggi sebesar 0

% (0 siswa), kategori Tinggi sebesar 15,79 % (6 siswa), kategori Sedang sebesar 65,79 % (25 siswa), kategori Rendah sebesar 15,79 % (6 siswa), dan kategori Sangat Rendah sebesar 2,63 % (1 siswa).

Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk siswa penulis memberikan saran kepada siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar kurang dengan lebih banyak beraktifitas gerak jasmani, dengan cara melakukan aktifitas latihan pendidikan jasmani secara kontinyu.
2. Disarankan bagi guru agar lebih kreatif dalam mengembangkan model pendidikan jasmani olahraga di sekolah dasar, dengan tujuan dapat meningkatkn kemampuan gerak dasar siswa.

Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih luas lagi sehingga tingkat kemampuan gerak dasar dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Mahardika. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Pamuji Sukoco.(2004).*Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani. Penelitian*. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA grafika
- Syahrial Bakhtiar. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.