

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN KEMAMPUAN GERAK DASAR SISWA (Studi Pada Siswa Kelas VI, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik)

Lukman Baharudin

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, kyosiro.mibu01@gmail.com

Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Masa anak-anak merupakan masa dimana anak sangat aktif dalam melakukan aktivitas, salah satunya yaitu aktivitas olahraga dimana aktivitas tersebut menjadi salah satu faktor penunjang kemampuan gerak dasar anak. Seorang anak memiliki kemampuan gerak dasar yang berbeda-beda satu sama lain, tergantung dari seberapa banyak kecukupan gerakannya dapat terpenuhi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan menggunakan metode *ex-postfacto*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik. Penelitian ini menggunakan teknik *propotionate stratified random sampling*, yang mengambil sampel 30% dari jumlah siswa dimasing-masing kelas. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata nilai angket aktivitas olahraga siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik sebesar 26,360 dengan standar deviasi 2,7821. Sedangkan rata-rata nilai tes kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik sebesar 20,8464 dengan standar deviasi 13,45572. Penghitungan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) for windows evaluation 20.0. Berdasarkan hasil dari uji korelasi antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar yaitu diperoleh hasil keseluruhan dengan signifikan sebesar 0,019 dan nilai korelasi sebesar 0,464. Karena nilai signifikan $< \alpha$ 0,05 maka H_0 diterima. Kesimpulannya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik.

Kata Kunci : Aktivitas olahraga, kemampuan gerak dasar

Abstract

Childhood is a period when the child is very active in the activities, one of which is sports activities, this activity is one of the factors that supporting the basic motor skills of children. The basic motor skills of a children are different from each other, depending on how much the adequacy of motion can be met. The purpose of this study was to determine the correlation between sports activity with basic motor skills for grade IV, V and VI in Elementary School 7 Sidokumpul Gresik. This study is a non-experimental study using *ex-postfacto*. The population in this study were students grade IV, V and VI in Elementary School 7 Sidokumpul Gresik. This study using *propotionate stratified random sampling* technique, which takes a sample 30% all of the students in the respective classes. Analysis techniques that used in this research is the correlation. Based on this research, it is known that the average value of sports activity questionnaire grade IV, V and VI in Elementary School 7 Sidokumpul Gresik is 26.360 with a standard deviation of 2.7821. While the average value of the basic motor skills test grade IV, V and VI in Elementary School 7 Sidokumpul Gresik at 20.8464 with a standard deviation of 13.45572. Calculation of this research is done using the program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) for windows evaluation 20.0. Based on the results of the correlation between sports activity with basic motor skills that result in significant overall amounted to 0.019 and the correlation value of 0.464. Due to the significant value $< \alpha$ 0,05 so H_0 is received. In conclusion there is a significant correlation between sports activity with basic motor skills grade IV, V and VI in Elementary School 7 Sidokumpul Gresik.

Keywords: sports activity, basic motor skills

PENDAHULUAN

Aktivitas adalah kegiatan yang dilakukan seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Aktivitas hubungannya sangat erat dengan kegiatan seseorang sehari-harinya, karena setiap orang pasti melakukan aktivitas dalam satu hari selama orang tersebut masih

hidup. Dengan beraktivitas setiap hari, kualitas hidup seseorang akan meningkat, karena organ-organ tubuh dapat bekerja sesuai dengan fungsinya.

Pada masa kini, aktivitas yang mulai digemari masyarakat yaitu aktivitas olahraga. Dimana aktivitas tersebut dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan

dengan siapa saja. Aktivitas olahraga juga bisa menjadi wahana menyalurkan bakat seseorang serta dapat menghilangkan kejenuhan selama beraktivitas yang terlalu berat dalam sehari-harinya. Sering kali orang yang sudah bekerja, menjadi pelajar, menjadi pedagang, menjadi pengusaha, dan lain-lain mengalami kebosanan atau kejenuhan dalam melakukan aktivitas rutinnnya. Oleh sebab itu, biasanya mereka melakukan *refressing* dengan berbagai macam aktivitas olahraga, baik itu berenang, bersepeda, *jogging*, *fitness*, dan lain sebagainya.

Aktivitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan gerak seseorang. Gerak merupakan kemampuan dasar yang dimiliki manusia sejak dia lahir hingga akhir hayatnya. Gerak juga sangat berperan dalam melakukan aktivitas olahraga, karena aktivitas olahraga juga bagian dari pada gerak. Seseorang melakukan aktivitas olahraga pasti juga melakukan gerakan. Jadi, jika seseorang dapat melakukan aktivitas olahraga sehari-harinya, secara tidak langsung kemampuan gerakanya juga ikut meningkat. Seiring dengan meningkatnya kemampuan gerak seseorang, keterampilan dalam melakukan tugas geraknyapun juga dapat meningkat. Maksudnya adalah seseorang dapat memiliki keterampilan yang baik dalam gerak dasar berolahraga ketika mereka sering melakukan aktivitas olahraga, karena dengan melakukan aktivitas berolahraga yang rutin, seseorang mempunyai banyak pengalaman gerak yang cukup.

Kemampuan gerak dasar seseorang berbeda-beda, tergantung dari pengalaman gerak yang sering mereka lakukan. Oleh sebab itu, peran guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga di sekolah sangat penting untuk menambah intensitas gerak siswa selama mereka belajar di sekolah. Menurut maksun, (2009: 9) partisipasi aktif dan teratur itu terbentuk berdasarkan kecintaan terhadap olahraga yang kemudian melekat sebagai bagian dari cara hidup dan budaya. Pengalaman gerak yang sering dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan berulang-ulang dapat menjadi budaya seseorang dalam aktivitas olahraga.

Aktivitas olahraga sangat penting ditanamkan sejak dini oleh orang tua maupun guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga di sekolah karena di usia tersebut anak masih dalam proses perkembangan yang baik dan sangat butuh pengalaman gerak yang cukup sehingga mereka dapat memiliki kemampuan gerak dasar yang baik pula. Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan gerak anak yang timbul karena kebiasaan bukan karena latihan, tetapi dapat diperhalus atau diperbaiki dengan latihan guna meningkatkan kualitas hidup (Mutohir dan Gusril, 2004: 26). Seorang anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, mereka

akan sangat mudah diberikan tugas gerak khusus pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Sebagai wujud nyata sekolah untuk menyalurkan bakat siswa dalam berolahraga, SD Negeri Sidokumpul 7 Gresik memberikan fasilitas kepada siswa yang ingin mengembangkan bakatnya dengan mengikuti ekstrakurikuler yang ada di SD Negeri Sidokumpul 7 Gresik. Salah satu ekstrakurikulernya yaitu beladiri Ju-Jitsu. Selain mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, ada beberapa siswa yang mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah, seperti mengikuti klub renang, bulutangkis, atletik, sekolah sepak bola (SSB), pencak silat dan futsal. Dapat dikatakan bahwa siswa SD Negeri 7 Sidokumpul, kabupaten Gresik, tingkat melakukan aktivitas olahraga di luar pembelajaran di sekolah cukup tinggi. Aktivitas siswa dalam berolahraga tidak hanya dilakukan saat di luar sekolah maupun di ekstrakurikuler, akan tetapi siswa juga sangat aktif dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah. Hal ini menandakan bahwa siswa memiliki aktivitas olahraga yang cukup tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis mengambil penelitian yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Olahraga dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa (Studi pada siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul, Kabupaten Gresik).”

Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Mutohir dan Maksun, 2007: 2).

Dalam UU RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan bab IV pasal 17 dijelaskan tentang ruang lingkup olahraga meliputi Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi.

Pada butir-butir mukadimah *The International Charter of Physical Education and Sport* tahun 1978 yang dideklarasikan UNESCO. Butir ke-3 menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani dan olahraga dapat memberikan sumbangan penguasaan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar yang menjadi landasan bagi perkembangan sepenuhnya pada setiap makhluk manusia”.

Dalam UU RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Pasal 9 disebutkan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, mengembangkan industri olahraga.

Gerak merupakan ciri dari kehidupan. Semua benda hidup pasti bergerak, begitu juga dengan manusia. Manusia dikatakan hidup apabila masih dapat bergerak. Menurut Kiram (1992: 49) gerak diartikan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian dari tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu yang dapat diamati secara obyektif.

Menurut Ma'mun dan Saputra (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa dilakukan siswa guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: *Locomotor*, *non-locomotor* dan *manipulative*.

Menurut Ma'mun dan Saputra (2000: 70-71) ada tiga faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam mencapai suatu keterampilan atau kemampuan gerak dasar yaitu: faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (lingkungan).

Gerak memiliki banyak fungsi yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kiram (1992: 2) fungsi gerak bagi manusia antara lain sebagai berikut: melalui gerak manusia berusaha untuk mendapatkan suatu kepuasan, melalui gerak manusia dapat merasakan suatu kegembiraan, melalui gerak manusia dapat berkomunikasi, melalui gerak manusia dapat berinteraksi, melalui gerak manusia dapat mempertahankan hidupnya, melalui gerak manusia dapat mengungkapkan perasaannya, melalui gerak manusia dapat menemukan identitas dirinya, melalui gerak manusia dapat mengukur dirinya, melalui gerak manusia dapat memindahkan tubuhnya dari tempat tertentu ke tempat yang lain untuk mencapai tujuan tertentu, darisegi kualitas gerakan yang dilakukan manusia dapat dilihat perbedaan-perbedaan. Ini berarti gerakan dapat dilatih dan dipelajari untuk mendapatkan efisiensi dan efektifitas gerakan untuk memperoleh gerak yang optimal. Melalui gerak manusia dapat memperoleh suatu pengakuan diri dari lingkungannya.

Menurut Mutohir dan Gusril (2004: 50) disebutkan bahwa unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan gerak dasar, yaitu kekuatan, kordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan yang dapat dikembangkan secara penuh melalui program latihan.

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan oleh peneliti yang berupa pertanyaan-pertanyaan yang masih harus di uji kebenarannya (Maksum, 2012: 46). Berdasarkan kajian pustaka diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul, Kabupaten Gresik.

METODE

Pada penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif non-eksperimen. Desain pada penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan model hubungan sebab-akibat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi yaitu siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul, Kabupaten Gresik dengan jumlah keseluruhan 88 siswa

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2010: 112). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *propotionate stratified random sampling*. Sampel yang dipilih adalah siswa dan siswi dari kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul, Kabupaten Gresik. Dalam pengambilan sampel, masing-masing tingkatan kelas diambil 30% dari total keseluruhan masing-masing tingkatan kelas dan dipilih secara acak menggunakan undian. Jumlah sampel yang diambil yaitu 26 anak, terdiri dari kelas IV sejumlah 6 anak dari total 20 anak, kelas V sejumlah 8 anak dari total 28 anak dan kelas VI sejumlah 12 anak dari total 40 anak.

Instrumen penelitian adalah "alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian" (Maksum, 2012:111). Dalam penelitian ini penulis menggunakan 2 instrumen yaitu angket dan *carpenter motor ability test*. Angket yang digunakan yaitu diadopsi dari skripsi Sinulingga (2010: 77). Sedangkan untuk *carpenter motor ability test* menggunakan tes dan pengukuran dari Nurhasan, (2003: 2.13). Apabila nama pengarang telah disebutkan di dalam teks, tahun penerbitan sumber informasi dituliskan segera setelah nama penulisnya. Atau, apabila nama pengarang tetap ingin disebutkan, acuan ini dituliskan di akhir teks. Contohnya: menurut Riebel (1978:1), karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu pengetahuan/informasi kepada orang lain.

Nama dua pengarang dalam karya yang sama disambung dengan kata 'dan'. Titik koma (;) digunakan untuk dua pengarang atau lebih dari dua pengarang dengan karya yang berbeda. Contohnya: karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu pengetahuan/informasi kepada orang lain (Riebel dan Roger, 1980:5). Jika melibatkan dua pengarang dalam dua karya yang berbeda, contoh penulisannya: karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu

pengetahuan/informasi kepada orang lain (Riebel, 1978:4; Roger, 1981:5).

HASIL PENELITIAN

Deskriptif Data

Deskripsi data dalam hasil penelitian diperoleh dari angket aktivitas olahraga, dimana angket tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas olahraga siswa dan data yang diperoleh dari *carpenter motor ability test*, dimana tes tersebut digunakan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar siswa. Berikut penjelasan dari kedua data tersebut:

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan untuk angket aktivitas olahraga yang diisi oleh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik adapun hasil angket aktivitas olahraga dari 25 anak tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Data Aktivitas Olahraga Siswa SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik

Aktivitas olahraga	Jumlah	Persentase
Cukup	7	28%
Sering	13	52%
Sering sekali	5	20%

Dari data tabel di atas, diketahui bahwa dari 25 siswa yang tergolong dalam kategori aktivitas olahraga cukup yaitu sejumlah 7 anak dengan persentase sebesar 28%, pada kategori sering yaitu sejumlah 13 anak dengan persentase sebesar 52%, sedangkan pada kategori sering sekali yaitu sejumlah 5 anak dengan persentase sebesar 20%.

Untuk mengkategorikan siswa berdasarkan kemampuan gerak dasarnya maka digunakan norma kemampuan gerak dasar yang diperoleh dari perhitungan manual sebagai berikut:

Tabel 2 Norma Kemampuan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik

NORMA KEMAMPUAN GERAK DASAR	
Laki-laki	Perempuan
40,395 ≥ BS	10,125 ≥ BS
35,395 ≥ B < 40,395	9,125 ≥ B < 10,125
30,395 ≥ S < 35,395	8,125 ≥ S < 9,125
25,395 ≥ K < 30,395	7,125 ≥ K < 8,125
20,395 ≥ KS < 25,395	6,125 ≥ KS < 7,125

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan untuk tes kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik, adapun hasil tes kemampuan gerak dasar dari 25 anak tersebut dapat dilihat dari Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Data Kemampuan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik

Kemampuan gerak dasar		Jumlah Siswa	Persentase
Angka	Kata		
5	Baik sekali	3	12%
4	Baik	6	24%
3	Sedang	7	28%
2	Kurang	3	12%
1	Kurang Sekali	6	24%

Dari data tabel di atas, diketahui bahwa dari 25 siswa yang tergolong dalam kategori kemampuan gerak dasar kurang sekali yaitu sejumlah 6 anak dengan persentase sebesar 24%, pada kategori kurang yaitu sejumlah 3 anak dengan persentase sebesar 12%, pada kategori sedang yaitu sejumlah 7 anak dengan persentase sebesar 28%, pada kategori baik yaitu sejumlah 6 anak dengan persentase sebesar 24%, sedangkan pada kategori baik sekali yaitu sejumlah 3 anak dengan persentase sebesar 12%.

Adapun hasil penggolongan aktivitas olahraga dan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik, dapat dilihat dari Tabel 4 berikut:

Tabel 4 Penggolongan Aktivitas Olahraga dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa

Variabel		Aktivitas Olahraga			Total
		Cukup	Sering	Sering Sekali	
Kemampuan Gerak Dasar	Baik sekali	0	2	1	3
	Baik	2	2	2	6
	Sedang	1	5	1	7
	Kurang	0	2	1	3
	Kurang Sekali	4	2	0	6
Jumlah		7	13	5	25

Dari tabel 4 di atas dapat ditunjukkan bahwa siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar kurang sekali sebanyak 6 siswa dengan keterangan 4 siswa mempunyai aktivitas olahraga cukup dan 2 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering. Untuk siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar kurang sebanyak 3 siswa dengan keterangan 2 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering dan 1 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering sekali. Untuk siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar sedang sebanyak 7 siswa dengan keterangan 1 siswa mempunyai aktivitas olahraga cukup, 5 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering dan 1 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering sekali. Sementara

itu siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar baik sebanyak 6 siswa dengan keterangan 2 siswa mempunyai aktivitas olahraga cukup, 2 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering dan 2 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering sekali. Sedangkan siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar baik sekali sebanyak 3 siswa dengan keterangan 2 siswa mempunyai aktivitas sering dan 2 siswa mempunyai aktivitas olahraga sering sekali.

Hasil penghitungan untuk uji normalitas menggunakan program SPSS 20. Melalui rumus *Kolmogorov Smirnov test*.

Tabel 5 Distribusi Hasil Uji Kenormalan Melalui Kolmogorov Smirnov Test

Variabel	Mean	Standart Deviasi	P Value	α	Uji Kenormalan
Aktivitas Olahraga	26,360	2,7821	0,142	0,05	Normal
Kemampuan Gerak Dasar	20,8464	13,45572	0,000	0,05	Tidak Normal

Dari hasil penghitungan uji normalitas pada variabel aktivitas olahraga didapatkan hasil mean sebesar 26,360, standar deviasi sebesar 2,7821 dan *P Value* sebesar 0,142. Untuk variabel kemampuan gerak dasar siswa didapatkan hasil mean sebesar 20,8464, standar deviasi sebesar 13,45572 dan *P Value* sebesar 0,000. Penghitungan lebih lengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Dari hasil melalui penghitungan *kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan SPSS 20, menunjukkan bahwa data pada variabel aktivitas olahraga berdistribusi data normal, sedangkan data pada variabel kemampuan gerak dasar siswa berdistribusi data tidak normal.

Penghitungan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa menggunakan program SPSS 20, dengan teknik analisis statistik korelas (*r*). Karena data variabel kemampuan gerak dasar berdistribusi data tidak normal, maka digunakan uji korelasi spearman. Adapun hasil analisis statistik korelasi dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Data Hasil Analisis Statistik Korelasi Spearman

Variabel	r_{hitung}	P Value	α	Keterangan
Aktivitas olahraga - kemampuan gerak dasar siswa	0,464	0,019	0,05	Ada hubungan yang signifikan

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil bahwa hasil r_{hitung} sebesar 0,464, α 0,05 dengan *P Value* 0,019.

Sedangkan besar hubungan diketahui dari nilai r_{hitung} sebesar 0,464, maka koefisien determinasinya sebesar $0,464^2 = 0,215296$ yang berarti hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa sebesar 21,53%. Sedangkan untuk sisanya yang dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 78,47%.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan program SPSS 20, dapat diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik. Dari hubungan yang bermakna tersebut diperoleh dari penghitungan menggunakan koefisien determinasi sebesar 21,53%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas VI, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik yang mempunyai aktivitas olahraga cukup sebesar 28%. Sementara siswa yang mempunyai aktivitas olahraga sering sebesar 52%. Sedangkan siswa yang memiliki aktivitas olahraga sering sekali sebesar 20%. Untuk hasil dari tes kemampuan gerak dasar menunjukkan bahwa siswa kelas VI, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik yang mempunyai kemampuan gerak dasar dengan kategori kurang sekali sebesar 24%, untuk kategori kurang 12% dan sedang sebesar 28%, sementara itu kategori baik 24%, sedangkan untuk kategori baik sekali sebesar 12%.

Adapun faktor lain sebesar 78,47% yang mempengaruhi kemampuan gerak dasar siswa kelas VI, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik, antara lain:

1. Faktor Proses Belajar

Faktor proses belajar dapat mempengaruhi kondisi anak pada saat menerima materi. Karena proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmakan pembelajaran pada setiap pesertanya, dengan begitu anak akan mudah menerima materi pembelajaran yang telah diberikan.

2. Faktor Pribadi

Faktor pribadi dapat mempengaruhi penguasaan keterampilan seseorang karena masing-masing individu pasti berbeda satu sama lain, baik itu dari segi fisik, pengetahuan, keterampilan, pola pikir, maupun emosinya.

Dengan adanya perbedaan-perbedaan tersebut, maka tidak mengherankan pula bahwa kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah keterampilan gerak banyak juga ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan dan bakat dari orang yang bersangkutan.

3. Faktor Situasional

Kondisi lingkungan seseorang berperan penting dalam mempengaruhi kondisi pembelajaran karena pada masa pertumbuhan, anak akan belajar dari lingkungannya, baik di lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, maupun masyarakat sekitarnya. Selain itu, kondisi sarana prasarana yang memadai juga sangat menunjang minat dan kesungguhan anak dalam proses belajar gerak. Kemajuan teknologi yang semakin berkembang juga dianggap sebagai penyebab utama dalam mendongkrak prestasi seseorang.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik.
2. Besar hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik adalah sebesar 21,53%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, supaya lebih mengoptimalkan kemampuan gerak dasar dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah. Serta memberi motivasi kepada siswa untuk melakukan kegiatan aktivitas olahraga, baik itu di sekolah (intrakurikuler dan ekstrakurikuler) maupun di luar sekolah (mengikuti klub olahraga).
2. Bagi peserta didik, diharapkan agar membiasakan diri untuk melakukan aktivitas olahraga karena banyak manfaat yang bisa diperoleh dari melakukan aktivitas olahraga.
3. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi, sehingga perlu dilakukan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kiram, Phil Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Ma'mum, Amung dan Saputra, Yudha M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

- Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

- Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks.

- Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya: Unesa University Press.

- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Rengkot, Pilar Sinulingga. 2010. *Hubungan Aktioitas Olahraga Terhadap Interaksi Sosial Siswa*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa.

- Subana dan Sudrajat. 2005. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.