

## **Kemampuan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir**

**Hamzah<sup>1</sup>, Dahrial<sup>2</sup>, Andriansyah<sup>3</sup>, Prima Antoni<sup>4</sup>, Niko Zulni Pratama<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Indragiri

e-mail: hamzahqisya@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan gerak dasar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V di SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang. Data yang diperoleh yaitu tes lari 4 detik, lempar bola basket, passing bola kedinding, lompat jauh tanpa awalan dan lari zig zag. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dan penilaian acuan norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar dengan indikator (1) kecepatan diklasifikasikan dengan kategori kurang dengan persentase sebesar 50.00%. (2) Kekuatan lengan, bahu dan koordinasi diklasifikasikan dengan kategori baik dengan persentase sebesar 44.40%. (3) Koordinasi mata tangan diklasifikasikan dengan kategori cukup dengan persentase 52.80%. (4) power atau lompat jauh tanpa awalan diklasifikasikan dengan kategori cukup dengan persentase sebesar 44.40% dan (5) kelincahan atau lari zig zag diklasifikasikan dengan kategori cukup dengan persentase sebesar 33.30%. dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar siswa kelas IV dan V di SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir dapat diklasifikasikan dengan kategori cukup, maka siswa maupun guru dan pihak sekolah lebih dapat mempertahankan dan meningkatkan kondisi gerak dasar agar dapat mencapai kebugaran yang baik.

**Kata kunci:** Kemampuan, Gerak Dasar, Siswa SD.

### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the basic movement skills of students. The population in this study were male students of class IV and V at SD Negeri 02 Benteng, Sungai Batang District, Indragiri Hilir Regency, totalling 36 people. The sampling technique was total sampling, so the sample in this study amounted to 36 people. The data obtained are the 4-second running test, basketball throwing, wall ball passing, long jump without a prefix and zig zag running. Then the data was analysed using percentage techniques and norm reference assessment (PAN). The results showed that the ability of basic movements with indicators (1) speed was classified as less with a percentage of 50.00%. (2) Arm, shoulder and coordination strength are classified in the good category with a percentage of 44.40%. (3) Hand eye coordination is classified in the sufficient category with a percentage of 52.80%. (4) power or long jump without a prefix is classified in the sufficient category with a percentage of 44.40% and (5) agility or zig zag running is classified in the sufficient category with a percentage of 33.30%. from these results it can be concluded that the basic movement abilities of class IV and V students at SD Negeri 02 Benteng, Sungai Batang District, Indragiri Hilir Regency can be classified in the sufficient category, so students and teachers and school parties can better maintain and improve basic movement conditions in order to achieve good fitness.

**Keywords:** Ability, Basic Movements, Elementary School Students.

## PENDAHULUAN

Pembangunan manusia Indonesia pada hakekatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna. Dalam pelaksanaan pembangunan kita semua dituntut selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas yang berorientasi pada ilmu pengetahuan dan keterampilan, untuk itu sektor pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Pendidikan nasional berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi diri siswa agar memiliki kecerdasan, kepribadian, kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya sendiri, masyarakat dan bangsa. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang mampu mengembangkan potensi siswa seoptimal mungkin, memiliki sikap dan kepribadian yang baik serta mampu bertanggungjawab. Selanjutnya dalam Permen No.22 Tahun 2006 menyebutkan bahwa untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengalaman dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar sebagai aktifitas jasmani antara lain :

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran. Kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan, penampilan, keterampilan gerak yang benar dan efisien; (3) Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka untuk membentuk sikap, perilaku, disiplin dan kejujuran dan meningkatnya kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit, pendidikan jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Motorik merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar, mengingat hal tersebut akan sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan postur tubuh dimasa remaja dan dewasa. Menurut Sujiono (2010:13) “Motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsure kematangan dan pengendalian gerak tubuh”. Sedangkan menurut gusril (2008:8) “kemampuan motorik adalah kesanggupan seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dari peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak”. Oleh karena itu kemampuan motorik dipandang sebagai landasan keberhasilan masa dating di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani Manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya kemampuan gerak dasar mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Gerak dasar yang diupayakan pembelajarannya melalui pendidikan jasmani menurut pangrazi (2004:17) adalah “keterampilan yang membentuk dasar dari gerakan manusia”. Yang menggambarkan derajat penguasaan keterampilan dalam menggunakan jari-jari tangan, koordinasi mata- tangan dan mata-kaki, tempo keseimbangan, serta persepsi visual.

Menurut Pangrazi (2004:20) sangat penting mempelajari keterampilan gerak dasar pada usia dini karena “apabila kurang cukup diajarkan tentang keterampilan gerak dasar ini, maka anak akan mengalami berbagai hambatan dalam mempelajari dan melakukan berbagai keterampilan gerak yang lebih sulit dikemudian hari”. Dengan demikian, untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kesegaran jasmani siswa, anak-anak perlu di didik dan dikembangkan seluruh potensinya, tidak hanya intelektualnya saja, tapi juga sikap, moral, fisik dan kemampuan gerak dasarnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis temukan di lapangan terhadap kemampuan motorik dasar siswa di Sekolah Dasar yaitu di Sekolah Dasar Negeri 031 Seberang Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. Dengan kondisi sekolah yang jauh dari perkotaan, dengan kondisi anak yang berlatang belakang anak petani, dalam arti kata banyak kegiatan aktifitas anak yang dilakukan diluar sekolah seperti membantu orang tua dalam di kebun, berenang disungai dan para siswa menuju sekolah hampir semua berjalan kaki tanpa

menggunakan kendaraan. Hal ini akan berdampak pada kemampuan motorik dasar mereka.

Peserta didik memiliki tingkat kebugaran yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah latihan olahraga secara teratur, baik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktivitas berolahraga yang dilakukan dilingkungan tempat tinggal mereka atau aktivitas bermain yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani siswa perlu dan penting untuk di ketahui, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik, kemampuan gerak dalam pembelajaran penjasorkes. Artinya siswa yang rendah tingkat kebugaran jasmaninya juga akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Berdasarkan informasi yang penulis peroleh menyatakan seseorang yang mempunyai kemampuan gerak dasar yang kurang baik maka akan mengalami tingkat kebugaran jasmani yang kurang pula. Dari informasi itulah yang menjadi keinginan bagi penulis untuk meneliti siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, apakah siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir mempunyai tingkat kemampuan gerak baik. Kebugaran jasmani banyak dipengaruhi oleh faktor yang menentukan seperti yang telah penulis paparkan di atas, tetapi disini penulis lebih tertarik pada masalah kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa. Karena kemampuan gerak dasar akan mempengaruhi secara langsung tingkat kebugaran jasmani seseorang.

### **Hakekat Kemampuan Gerak Dasar**

Kemampuan gerak dasar adalah keterampilan yang membentuk gerak manusia. Kemampuan motorik (gerak) adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu. Depdikbud, (1997:32). Kemampuan banyak tergantung dari keturunan dari pada belajar, tetapi sebgaiian besar tergantung dari kedua nya. Ahli lain menyatakan bahwa kemampuan membunyai arti bakat, prestasi dan kapasitas. Prestasi merupakan kemampuan aktual yang dapat di ukur langsung dengan tes tertentu Michael dalam Yelvira (2010:9). Selanjutnya Ober Teuffer dan Ulrich (1963:347) dalam Yelvira (2010:9) menyatakan bahwa:

“Kemampuan gerak biasanya dianggap sebagai keterampilan melakukan gerak.Keterampilan ini dapat dinilai berdasarkan keberhasilan atau kegagalan, atau dapat diukur berdasarkan berbagai pengukuran dalam bentuk ukuran kecepatan, kekuatan dan berbagai koordinasi gerak”.

Kutipan ini menjelaskan bahwa kemampuan gerak itu bisa dianggap sebagai keterampilan gerak.Akan tetapi kemampuan gerak itu tidak bisa dianggap sebagai kemampuan melakukan keterampilan pada cabang olahraga tertentu.Hal ini sesuai dengan pendapat Gusril (2011:28)” bahwa pengujian terhadap semua kemampuan siswa tidak berfungsi untuk mengukur keterampilan dalam olahraga tertentu”. Dari kutipan diatas menjelaskan bahwa untuk mengukur kemampuan gerak tidak sama dengan mengukur keterampilan olahraga.

Selanjutnya untuk memperjelas pemahaman serta pengertian tentang istilah kemampuan gerak, perlu kiranya dibicarakan unsur-unsur yang terkandung dalam istilah yang dimaksud. Dengan mengetahui unsur-unsur itu, maka akan dapat dilakukan pengukuran yang sesuai dan selanjutnya dapat pula diketahui perbedaan-perbedaan dengan istilah yang hampir bersamaan.

Menurut Lutan (2001: 67) ada beberapa macam gerak dasar yang dapat dipelajari disekolah diantaranya:

### **Macam – Macam Gerak Dasar**

#### **1. Gerak lokomotor**

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam –macam gerak lokomotor , yaitu: lari, lompat, loncat, leping, jingkrat, menderap, sliding, skiping, rolling, dan memanjat.

#### **2. Gerak non lokomotor**

Gerak non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak non lokomotor, yaitu: menghindar, mereganggakan otot, memutar dan berputar, megayunkan kaki, bergantung, menarik, dan mendorong.

### 3. Gerak manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerak keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek diluar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Dilihat dari jenisnya keterampilan manipulatif dibedakan; 1) Menjauhkan objek seperti: melempar, menendang, memukul, 2) Menambah penguasaan seperti: menangkap, mengumpulkan, mengambil, dan 3) Bergerak bersama seperti: membawa, memantulkan (dribling).

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan gerak dasar yaitu : kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan yang dapat dikembangkan secara penuh melalui program latihan. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus di punyai oleh anak. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas. Menurut Syafruddin (2011:76) "kekuatan merupakan kemampuan otot atau tarik menarik otot mengatasi beban atau tahanan (resistance) baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar seperti mengangkat barbell, dumbell, menolak peluru, dan lain-lain". Pate (1993:202) mengemukakan, "kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal". Dari pendapat beberapa ahli ini dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktifitas bermain yang menggunakan fisik seperti : berjalan, berlari, melompat, memanjat, bergantung dan mendorong.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) "koordinasi (coordination) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien". Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan". Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistim syaraf . Sebagai contoh : anak dalam melakukan lempar harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak di katakan baik koordinasi gerakannya apabila dia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian dan irama geraknya terkontrol dengan baik. Waharsono dan Sajoto menyatakan kemampuan koordinasi gerak secara umum anak laki-laki dengan perempuan tidak berbeda sampai umur 11 tahun. Tetapi bila di dibandingkan dalam beberapa aspek kemampuan tertentu bisa di jumpai ada perbedaan.

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Misalnya : beberapa jarak yang di tempuh siswa dalam melakukan lari empat detik. Semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin tinggi kecepatannya. Menurut Robinson dalam Arsil (1999:82) "kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin". Dari pendapat tersebut dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan ceepat dan tepat pada waktu bergerak dari satu titik ke titik lain. Misalnya : siswa melakukan tes lari zig-zag dan sedemikian cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat neuromuscular seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand). Kesimbangan tersebut dapat berupa kesimbangan statis pada saat berdiri maupun

keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) "koordinasi (coordination) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien". Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan". Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

### **Fungsi Gerak Dasar**

Menurut Gusril (2008:25) menyatakan fungsi utama kemampuan gerak dasar adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang mempergunakannya untuk mempertinggi daya kerja. Dengan mempunyai kemampuan gerak dasar yang baik, tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas kemampuan gerak dasar yang khusus. Semua unsur-unsur kemampuan gerak dasar pada siswa SD dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas bermain yang melibatkan otot.

Semakin banyak siswa mengalami aktivitas gerak tentu unsur-unsur kemampuan gerak dasar semakin terlatih. Pengalaman ini di simpan dalam ingatan untuk di pergunakan pada kesempatan lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak dasar yang di lakukan oleh siswa SD tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktifitas motorik.

Surachmad (1985:15) menyatakan jenis penelitian adalah penelitian bersifat deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan sebagaimana adanya saja. Dimana peneliti hanya melihat bagaimana keadaan kemampuan motorik dasar siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir. Data yang diperoleh akan dianalisa dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan yang dikemukakan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, yaitu siswa kelas IV sampai dengan kelas V. Adapun rincian populasi tersebut yakni sebagai berikut: jumlah siswa kelas IV sampai dengan kelas V di SD Negeri sebanyak 36 orang, terdiri dari 36 orang siswa putera.

Menurut Arikunto (2006:134) jika jumlah subjek besar lebih dari 100, sampel dapat diambil 10-15% atau 20-25%, dan jika kurang dari 100 maka diambil semuanya". Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, artinya seluruh sampel diambil semua yang berjumlah 36 orang.

Untuk mendapatkan data peneliti melakukan tes dan pengukuran terhadap 36 orang siswa dengan menggunakan tes kemampuan gerak dasar yang terdiri : lempar bola basket, lari cepat 4 detik, passing bola ke dinding, lompat jauh tanpa awalan.

Setelah hasil di lapangan dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan data yang terkumpul dan telah memenuhi syarat untuk dianalisa. Data yang didapatkan dalam setiap tes akan dipergunakan penilaian acuan norma (PAN) dalam keterampilan motorik dasar. Teknik analisa dilakukan dengan menggunakan tabulasi frekuensi dan Persentase dengan nilai rata-rata.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari data kemampuan gerak dasar dengan indicator kecepatan dengan instrument lari 4 detik siswa kelas IV dan V di SD Negeri 02 Benteng diperoleh hasil terjauh 33,30 meter, hasil terdekat 20,10 meter dan nilai rata-rata 24,83 dan standar deviasinya 4,49. Selanjutnya akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan kedalam kriteria penilaian kemampuan lari 4 detik dengan penilaian acuan norma (PAN) diperoleh dengan kategori sangat baik sebanyak 4 orang (11.10%) dengan rentang nilai 31.57 keatas, kemudian pada kategori baik sebanyak 7 orang (19.40%) dengan rentang nilai 27.08 – 31.56. selanjutnya untuk kategori cukup 7 orang (19.40%) dengan rentang nilai 22.59 – 27.07 dan pada kategori kurang berjumlah 18 orang (50%) dengan rentang nilai 18.10 – 22.58, sedangkan yang berada pada kategori kurang sekali (0%) dengan rentang nilai 18.09 kebawah.

Berdasarkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan kedalam kriteria penilaian

tes lempar bolabasket dengan penilaian acuan norma (PAN) diperoleh dengan kategori sangat baik (0,00%) dengan rentang nilai 12.77 keatas, sedangkan kategori baik sebanyak 16 orang (44.40%) dengan rentang nilai 11.09 – 12.76, kemudian pada kategori cukup sebanyak 5 orang (13.90%) dengan rentang nilai 9.43 – 11.08. Selanjutnya untuk kategori kurang 10 orang (27.80%) dengan rentang nilai 7.76 – 9.42 dan pada kategori kurang sekali berjumlah 5 orang (13.90%) dengan rentang nilai 7.75 kebawah.

Berdasarkan tabel frekuensi diatas, maka data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan lempar bola kedinding dengan penilaian acuan norma (PAN) diperoleh dengan kategori sangat baik sebanyak 2 orang (5,60%) dengan rentang nilai 15.18 keatas, kemudian pada kategori baik sebanyak 2 orang (5,60%) dengan rentang nilai 13.82 – 15.17. Selanjutnya untuk kategori cukup 19 orang (52.80%) dengan rentang nilai 10.42 – 13.81 dan pada kategori kurang berjumlah 9 orang (25.00%) dengan rentang nilai 8.04 – 10.41 seterusnya untuk kategori kurang sekali berjumlah 4 orang (11.10%) dengan rentang nilai 8.03 kebawah.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi power diatas, maka data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan lompat jauh tanpa awalan dengan penilaian acuan norma (PAN) diperoleh dengan kategori sangat baik sebanyak 4 orang (11.10%) dengan rentang nilai 2.07 keatas, kemudian pada kategori baik sebanyak 4 orang (11.10%) dengan rentang nilai 1.75 – 2.06 dan untuk kategori cukup 16 orang (44.40%) dengan rentang nilai 1.43 – 1.74 seterusnya dengan kategori kurang berjumlah 12 orang (33.30%) dengan rentang nilai 1.11 – 1.42, sedangkan untuk kategori kurang sekali berjumlah 0 (0.00%) dengan rentang nilai 1.10 kebawah.

Berdasarkan tabel klasifikasi data diatas, diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan lari zig zag dengan penilaian acuan norma (PAN) diperoleh dengan kategori sangat baik 0 (0.00%) dengan rentang nilai 58.52 keatas, selanjutnya untuk kategori baik berjumlah 10 orang (27.80%) dengan rentang nilai 56.10 – 58.51 dan untuk kategori cukup berjumlah 12 orang (33.30%) dengan rentang nilai 53.68 – 56.09. sedangkan untuk kategori kurang berjumlah 5 orang (13.90%) dengan rentang nilai 51.26 – 53.65 dan untuk kategori kurang sekali berjumlah 9 orang (25.00%) dengan rentang nilai 51.25 kebawah.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, dilihat dari indikator kecepatan atau lari 4 detik berada pada kategori kurang dengan persentase sebesar 50.00%.
2. Kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, dari indikator kekuatan lengan, bahu dan koordinasi berada pada katagori baik dengan persentase sebesar 44,40%.
3. Kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, dari indikator koordinasi mata tangan berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 52.80%.
4. Kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, dari indikator power berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 44.40%.
5. Kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir, dari indikator kelincahan berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 33.30%.

## **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar di sekolah dengan sungguh-sungguh dalam menjalankan kegiatan olahraga yang diberikan oleh guru.

2. Bagi para Pembina agar kedepannya dapat memperhatikan kondisi gerak daar para siswa dengan memperhatikan meningkatkan program pembelajaran olahraga.
3. Bagi pihak sekolah untuk dapat ikut andil dalam meningkatkan gerak daar demi menunjang meningkatkan kebugaran para siswa di SD Negeri 02 BentengKecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir.
4. Diharapkan pada peneliti yang akan datang, agar dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andika, Yelvira. (2010). Hubungan Kemampuan Gerak Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD N 22 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Skripsi. Padang: FIK-UNP
- Arikunto, suharsimi (1997). Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil.1999. Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP.
- Depdikbud, 1997. Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar No. 16 di Kawasan Tambang Batu Bara dengan Sekolah Dasar No. 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Gusril. (2008). Model Pengembangan motorik Siswa Sekolah Dasar. Padang: Sukabina offset
- Kiram, Yanuar. 2002. Belajar Motorik. Jakarta: Depdikbud.
- Kiram, Bakhtiar. 2010. Bahan Ajar Motorik Lanjutan. Sukabina.
- Lutan, Rusli. dkk. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Pangrazi, Robert (2007) Dynamic Physical Education For Elementary School Children, (15th ed.) sanfransisco: Person Benjamin Cummings
- Pate,Russel R,Bruce MCClenaghan and Robert Rotella.(1993).Dasar-Dasar Ilmiah kepelatihan. Terjemahan Oleh Drs. Kasiyo Dwijowinoto,MS.Semarang:IKIP Semarang Press.
- Sujiono, dkk. 2010. Metode Pengembangan Fisik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syafruddin, 2006. Pendidikan Jasmani & Olahraga Sebagai Sub-Sistem Keolahragaan Nasional. Di sampaikan dalam Semlok Nasional Kurikulum Model Pembelajaran Penjas. Padang. UNP.
- \_\_\_\_\_. 2011. Ilmu Melatih Dasar. UNP. Padang
- Sudjana, Nana. 1992. Metode Statistik , Bandung: Tarsoto
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tahun 2007 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bandung: Citra Umbara
- Wahjoedi, 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.