



---

**TINGKAT KEMAMPUAN GERAK (*MOTOR ABILITY*) DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS  
SISWA SD NEGERI 04 SITIUNG KECAMATAN SITIUNG  
KABUPATEN DHARMASRAYA**

Mahlizar

e-mail: [mahlizar1@gmail.com](mailto:mahlizar1@gmail.com)

SDN 04 Sitiung

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini bahwa rendahnya Hasil Belajar Penjas siswa. Banyak faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Penjas tersebut, antara lain kemampuan gerak, maka dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk melihat Tingkat kemampuan gerak (motor ability) dengan hasil belajar Penjas Siswa SD Negeri 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Metode penelitian menggunakan korelasional. Populasi adalah seluruh Siswa SD Negeri 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya, yang berjumlah sebanyak 112 orang. Dan Teknik penarikan sampel berdasarkan pertimbangan dan kemampuan penulis ini ditujukan kepada kelas V saja yang berjumlah 13 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. variabel kemampuan gerak dengan menggunakan tes dodging run test dan lompat jauh, variabel hasil belajar penjas dengan melihat hasil ujian/ nilai ujian akhir siswa. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi product moment. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat Kemampuan Gerak (Dodging Run Test dan Lompat Jauh) dengan Hasil Belajar Penjas Siswa SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Besar koefisien korelasi Tingkat Kemampuan Gerak (Dodging Run Test dan Lompat Jauh) adalah  $X_1=0,788$  kontribusi sebesar 62,1% dan  $X_2= 0,719$  kontribusi 51,7%.

**Kata Kunci: kemampuan gerak, hasil belajar, korelasional**

**Abstract**

*This study aims as teaching material for lecturers of Penjaskesrek, Dharmas University Indonesia. In general, the purpose of this research and development is to produce learning exercises for basic soccer passing techniques. This type of research is development research using the Research and Development (R&D) development exercise from Borg and all. Research location at Dharmas Indonesia University, Dharmasraya Regency, West Sumatra. The instruments in this research and development are questionnaires, questionnaires, as well as basic soccer passing technical test instruments used to collect data at the following stages: (1) needs analysis; (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited trials (small group trials); and (4) field testing. Based on the results of small group trials carried out on 10 basic soccer passing technique learning exercises, by experts the use of the whole exercise in this development can be categorized as valid and suitable for use in the development of soccer passing practice for students of Penjaskesrek, Dharmas University Indonesia. After the results of the development of basic passing technique exercises were tested on a small scale and were revised, the next step was to conduct large group trials.*

**Keywords : movement ability, learning outcomes, correlation**

## Pendahuluan

Pembelajaran merupakan usaha yang terencana buat mewujudkan atmosfer belajar serta proses pendidikan supaya peserta didik secara aktif meningkatkan kemampuan dirinya buat mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak yang mulia, dan keahlian yang dibutuhkan dirinya, warga, bangsa serta Negeri (Moto, 2019). Pembelajaran nasional merupakan pembelajaran bersumber pada Pancasila serta Undang- Undang Dasar Negeri Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai nilai agama. Kebudayaan Nasional Indonesia serta paham terhadap tuntutan pergantian era. Sistem Pembelajaran Nasional merupakan totalitas komponen pembelajaran yang silih terpaut secara terpadu buat menggapai tujuan Pembelajaran Nasional (Fadli & Kumalasari, 2019). Sebaliknya peserta didik merupakan anggota warga yang berupaya meningkatkan kemampuan diri lewat proses pendidikan yang ada pada jalan, jenjang, serta tipe pembelajaran tertentu. Tenaga pembelajaran merupakan anggota warga yang mengabdikan diri serta dinaikan buat mendukung penyelenggaraan pendidikan (Wulandari, 2020).

(Prilanjani & Gaperius Simanjuntak, 2020) Proses belajar mengajar merupakan suatu sistem yang didalamnya terdapat sejumlah komponen yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Komponen tersebut antara lain: kurikulum, tenaga pengajar, formulasi tujuan, pemilihan serta penataan modul, pemakaian strategi pendidikan yang efisien, pemakaian media yang pas dan penerapan serta penilaian yang benar. (Arikunto, 2011) hasil belajar dapat dilihat dari beberapa unsur yaitu kemampuan, perubahan tingkah laku, sikap dan intelegensi. Sehubungan dengan tujuan Pembangunan Nasional merupakan usaha buat terciptanya landasan yang kokoh untuk bangsa Indonesia didalam mengarah warga yang adil serta makmur bersumber pada Pancasila.

Bangsa Indonesia dalam Pembangunan Nasional membutuhkan tenaga-tenaga yang tangkas, cerdas dan berpengetahuan sehingga dapat memberikan hasil yang sebaik-baiknya untuk dinikmati oleh seluruh lapisan masyarakat (Mahadiansar et al., 2020). Oleh karena itu Pembangunan Nasional dilaksanakan sehubungan dengan pembangunan manusia di bidang jasmani dan rohani supaya dapat menghasilkan bangsa yang sehat lahir dan batin. Olahraga bukan saja untuk mengembangkan kemampuan jasmani tetapi juga sangat berfaedah untuk membantu pembangunan rohani (Ramadhan et al., 2020). Di dalam olahraga dipupuk sifat kerohanian yang baik seperti kemauan, keberanian (Prasetyo, 2015). Dengan adanya mutu mengajar guru dan mutu belajar murid yang turut membantu hasil belajar sesuai dengan tujuan penggunaan prosedur pengembangan sistem instruktural sebagaimana suatu penyampaian kurikulum menjadi program-program pengajaran yang siap digunakan di muka kelas, tidak lain dari pada usaha untuk meningkatkan mutu mengajar guru dan mutu belajar murid, sehingga dapat diharapkan adanya peningkatan hasil belajar siswa (Hidayat et al., 2019).

Untuk mengetahui sampai dimana daya serap terhadap pelajaran yang telah dipelajari, dapat dilakukan dengan mengadakan tes, ujian dan ulangan-ulangan, (Prilanjani & Gaperius Simanjuntak, 2020) tujuan dari evaluasi belajar adalah buat mengenali tingkatan kemajuan yang dicapai oleh siswa dalam sesuatu kurun waktu proses belajar tertentu, buat mengenali sampai sepanjang mana siswa sudah mendaya pakai kapasitas kognitifnya untuk keperluan belajar, untuk mengetahui tingkat daya guna dan hasil guna metode mengajar. Dengan demikian orang yang belajar akan tahu berapa kemampuannya dan akan menambah usahanya untuk lebih giat belajar, sedangkan orang yang mengajar akan tahu dimana kekurangannya dalam mengajar dan akan berusaha untuk merubah metode mengajarnya kearah yang lebih baik.

Jadi pengertian hasil belajar adalah hasil tes ujian atau ulangan yang diantaranya dapat diketahui dari nilai semester atau nilai evaluasi belajar tahap akhir dan sebagainya (Widanarko, 2017). Dalam melakukan pembelajaran penjas di sekolah baik itu teori maupun praktek

memang sangat banyak ditentukan oleh faktor yang mempengaruhinya diantaranya faktor tersebut adalah: materi pelajaran, motivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran penjas, intelegensi siswa, minat siswa psikologi siswa, gizi, sarana dan prasarana, dan tingkat gerak (*motor ability*) siswa tersebut.

Berdasarkan informasi yang diperoleh menyatakan bahwa pelajar yang tidak berprestasi dibidang olahraga akan mengalami kemunduran di dalam hasil belajar penjas di sekolah. Dari informasi itulah yang menjadi masalah bagi penulis untuk meneliti siswa dan siswi yang tidak berprestasi memiliki kemampuan gerak yang kurang tidak baik akan mempengaruhi oleh banyak faktor yang menentukan hasil belajar penjas di sekolah. Memang itu sangat banyak faktor yang menentukan hasil belajar, seperti yang penulis sebutkan diatas. Tetapi disini penulis lebih tertarik pada masalah tingkat motor ability akan mempengaruhi secara langsung terhadap kemampuan hasil belajar seseorang dalam melakukan proses pembelajaran penjas di sekolah.

Bertitik tolak dari uraian permasalahan diatas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) yang dimiliki oleh siswa dan siswi serta bagaimana bentuk hubungan dan kedua variabel yang bersangkutan. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru pendidikan penjas di sekolah dapat mengajar serta membina siswa dan siswinya tersebut. Dan penelitian ini akan lebih penting lagi menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran olahraga di sekolah, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu: "Tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) dengan hasil belajar Penjas Siswa SD Negeri 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya" ..

### Metode

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat hubungan antara kedua variabel yang diteliti (Sari, 2016). Adapun yang akan diteliti adalah tingkat kemampuan gerak motor ability dengan hasil belajar penjas siswa dan siswi di SD Negeri 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Maka penelitian ini digolongkan kepada penelitian korelasi dimana penelitian bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor yang berdasarkan koefisien korelasi. Dengan kata lain penelitian ini akan melihat hubungan satu variabel dengan variabel yang lain.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah siswa kelas I terdiri dari 17 orang siswa, kelas II terdiri dari 17 orang siswa, III terdiri dari 21 orang siswa, kelas IV terdiri dari orang 23 siswa, kelas V terdiri dari 13 orang siswa dan kelas VI terdiri dari 21 orang siswa. Jadi jumlah populasi siswa seluruhnya menjadi 112 orang siswa

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu Tingkat Kemampuan gerak (*Dodging Run Test* sebagai variabel X1, *Lompat Jauh* sebagai X2), dan Hasil Belajar Penjas sebagai Y. sebelum melakukan deskripsi data kedua variabel tersebut terlebih dahulu harus dicari nilai t-skor dari variabel Tingkat Kemampuan gerak (*dodging run test* dan *tes lompat jauh*), Maka setelah itu baru melakukan deskripsi data kedua bentuk variabel tersebut.

**Tabel 1. Uji Nilai T-skore dari dodging run test dan lompat jauh**

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Dodging run test (X <sub>1</sub> )	T-skore X <sub>1</sub>	Lompat Jauh X <sub>2</sub>	T-Skor X <sub>2</sub>
1	Agung Pamungkas	L	12,16	62,87	1,60	46,22

2	Robbi Irwanto	L	12,78	58,45	2,20	59,56
3	Yoga Anugrah	L	12,99	56,95	2,60	68,44
4	Romi Hidayat	L	13,07	56,37	2,30	61,78
5	Qisanul Amal Sidik	L	13,80	51,16	1,30	39,56
6	Rahim Ihsan	L	14,01	49,66	1,80	50,67
7	Diah Fitri Rahmadani	P	12,43	60,95	1,40	41,78
8	Elsa Febrina	P	13,67	52,09	2,10	57,33
9	Ria Lumengga	P	13,98	49,87	1,80	50,67
10	Mega Mustika	P	14,78	44,16	2,00	55,11
11	Florisa Kesuma	P	15,07	42,09	1,50	44,00
12	Seski Nadila	P	15,79	36,95	1,30	39,56
13	Nur Aisyah	P	16,98	28,45	1,10	35,11

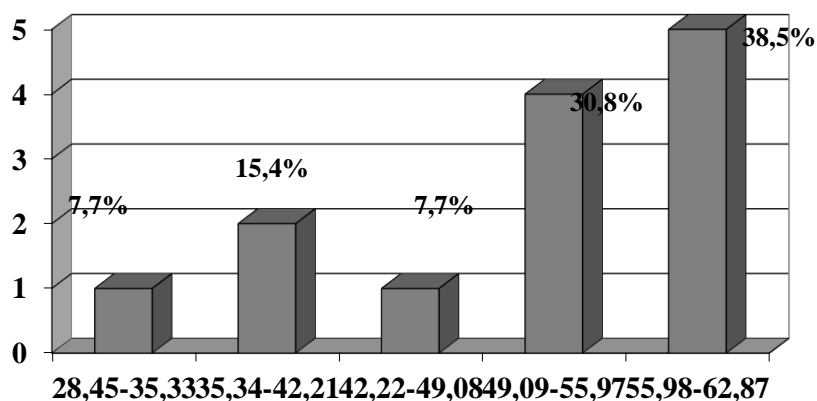
## 1. Tes Tingkat Kemampuan Gerak

### a. *Dodging Run test* ( $X_1$ )

Hasil penelitian dari *Dodging Run Test* dari 13 sampel didapat nilai rata-rata sebesar 50, standar deviasi 9,93, nilai tertinggi 62,87 dan nilai terendah 28,45. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 2 berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Dodging Run Test***

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	28,45-35,33	1	7,7
2	35,34-42,22	2	15,4
3	42,23-49,08	1	7,7
4	49,09-55,97	4	30,8
5	55,98-62,87	5	38,5
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100</b>



**Gambar 1. Histogram Data Skor Dodging Run Test**

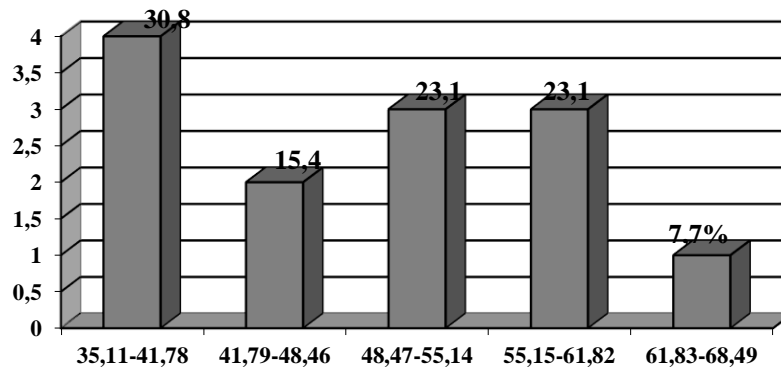
Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel dan gambar 3 di atas di dapat dodging run test yang paling tinggi diperoleh oleh siswa adalah berada pada interval 55,98-62,87 sebanyak (38,5%), diikuti oleh interval 49,09-55,97 sebanyak (30,8%) diikuti interval 35,34-42,21 sebanyak (15,4%) dan diikuti interval yang paling lemah interval 28,45-35,33 dan interval 42,22-49,08 sebanyak (7,7%).

**b. Lompat Jauh (X<sub>2</sub>)**

Hasil penelitian dari lompat jauh dari 13 sampel didapat nilai rata-rata sebesar 49,98, standar deviasi 10,04, nilai tertinggi 68,44 dan nilai terendah 35,11. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 dan gambar 4 berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lompat Jauh**

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	35,11-41,78	4	30,8
2	41,79-48,46	2	15,4
3	48,47-55,14	3	23,1
4	55,15-61,82	3	23,1
5	61,83-68,49	1	7,7
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100</b>



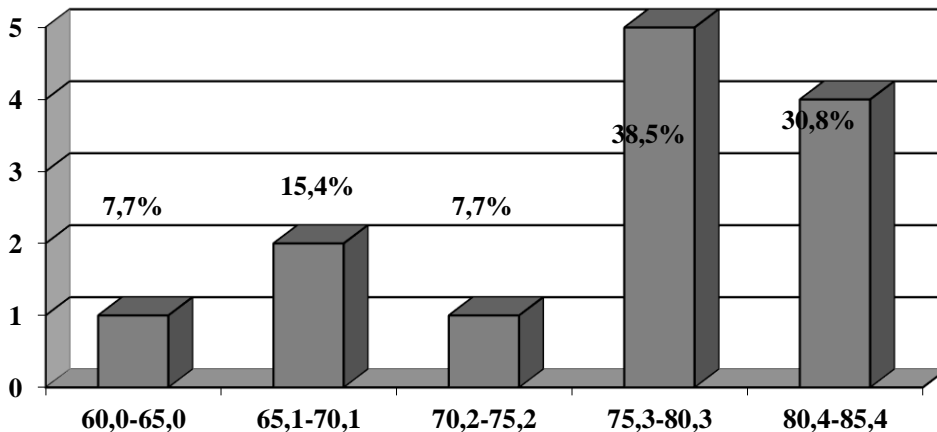
Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel dan gambar di atas di dapat tes lompat jauh yang paling tinggi diperoleh oleh siswa adalah berada pada interval 35,11-41,78 sebanyak (30,8%), diikuti oleh interval 48,47-55,14 dan interval 55,15- 61,82 sebanyak (23,1%) diikuti interval 41,79-48,46 sebanyak (15,4%) dan diikuti interval yang paling lemah interval 61,83-68,49 sebanyak (7,7%).

**2. Hasil Belajar Penjas (Y)**

Hasil penelitian dari pembelajaran belajar penjas dari 13 sampel didapat nilai rata-rata sebesar 76,9, standar deviasi 8,79, nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 60. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjas**

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentas (%)
1	60,0- 65,0	1	7,7
2	65,1- 70,1	2	15,4
3	70,2- 75,2	1	7,7
4	75,3- 80,3	5	38,5
5	80,4- 85,4	4	30,8
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>100</b>



Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 dan gambar 5 di atas di dapat hasil belajar penjas yang paling tinggi diperoleh oleh siswa adalah berada pada interval 75,3-80,3 sebanyak (38,5%), diikuti oleh interval 80,4-85,4 sebanyak (30,8%) diikuti interval 65,1- 70,1 sebanyak (15,4%) dan diikuti interval yang paling lemah interval 65,1- 70,1 dan interval 60,0- 65,0 sebanyak (7,7%).

**Pengujian Persyaratan Analisis**

Sebelum menguji spekulasi tentang hubungan antara variabel otonom dan variabel terikat, terlebih dahulu dicoba uji kebutuhan penyelidikan informasi, khususnya uji keteraturan informasi.

**Uji Normalitas Data**

Taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya distribusi data adalah  $\alpha$  0.05 Ho yang diuji dalam hal ini adalah data Tingkat Kemampuan gerak: *dodging run test* ( $X_1$ ), dan data lompat jauh ( $X_2$ ), dengan hasil belajar penjas ( $Y$ ) berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria pengujian adalah: Tolak Ho: jika asymp diperoleh dari uji Kologrov- Smirnov < 0,05. Sebaliknya terima Ho jika nilai asymp > 0,05. Rangkuman hasil uji Kologrov- Smirnov dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Uji normalitas Dodging run test, lompat jauh dan hasil belajar penjas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		dodging_run _test	Lompat_jau h	Hasil_belajar _penjas
N		13	13	13
Normal	Mean	50,0015	49,9838	76,9231
Parameters(a,b)	Std. Deviation	9,92911	10,03530	8,78883
Most	Extreme			
Differences	Absolute	,179	,109	,329
	Positive	,097	,109	,179
	Negative	-,179	-,080	-,329
Kolmogorov-Smirnov Z		,644	,393	1,187
Asymp. Sig. (2-tailed)		,801	,998	,120

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Rangkuman hasil Kologrov- Smirnov test pada tabel 9 memperlihatkan bahwa nilai asymp signifikansi untuk variabel  $X_1$  (0,80) dan  $X_2$  (1,00). Dan variabel Y sebesar 0,12. Kedua nilai asymp signifikansi tersebut ternyata lebih dari 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian. Maka Ho diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel  $X_1, X_2$  dan Y berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Setelah prasyarat selesai dan akhirnya memenuhi persyaratan yang harus diselesaikan dan akomodasi statistik yaitu *korelasi Product Moment*.

Analisis korelasi terhadap data Tingkat Kemampuan gerak *dodging run test* ( $X_1$ ) dan lompat jauh ( $X_2$ ) dengan hasil belajar penjas menghasilkan korelasi *Product Moment*:  $X_1$  sebesar -0.788 dan  $X_2$  sebesar 0,72 dengan signifikansi sebesar 0,00. Untuk lebih lanjut hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 10 di bawah ini.

**Tabel 5 Hasil Pengujian Hipotesis Correlations**

		dodging_run_test	Lompat_jauh	Hasil_belajar_penjas
dodging_run_test	Pearson Correlation	1	,521	,788(**)
	Sig. (2-tailed)	.	,068	,001
	N	13	13	13
Lompat_jauh	Pearson Correlation	,521	1	,719(**)
	Sig. (2-tailed)	,068	.	,006
	N	13	13	13
Hasil_belajar_penjas	Pearson Correlation	,788(**)	,719(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,006	.
	N	13	13	13

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  sebagaimana terlihat pada Tabel 10 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.00. pengambilan keputusan keberartian korelasi yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi dengan  $\alpha = 0.05$  dengan ketentuan bahwa tolak  $H_0$  jika nilai signifikansi < dari  $\alpha$ .

Untuk melakukan uji hipotesis maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$X_1 = 0,788$$

$$X_2 = 0,719$$

$$t = r \frac{n-2}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = 0,788 \frac{13-2}{\sqrt{1-0,788^2}}$$

$$t = 0,719 \frac{13-2}{\sqrt{1-0,719^2}}$$

$$t_{hitung} X_1 = 4,22$$

$$t_{hitung} X_2 = 3,46$$

$$t_{tabel} = 1,77$$

Oleh karena  $t_{hitung} X_1 (4,22)$  dan  $X_2 (3,46) > t_{tabel} (1,77)$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Sepanjang garis ini cenderung beralasan bahwa ada hubungan kritis antara faktor otonom ( $X_1$  dan  $X_2$ ) dan variabel terikat ( $Y$ ). Dengan demikian, ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kemampuan gerak (*Dodging Run Test* dan Lompat Jauh) dengan Hasil Belajar Penjas

### Pembahasan

Analisis deskripsi menunjukkan bahwa terdapat 13 orang responden memperoleh skor kelompok di atas rata-rata dari skor *dodging run test* 7, dan 6 orang responden yang memperoleh skor di bawah harga rata-rata. Sedangkan untuk skor lompat jauh dari 13 orang responden memperoleh skor di atas rata-rata 7, dan 6 orang responden memperoleh skor di bawah rata-

rata. Dengan demikian bahwa (Tingkat Kemampuan gerak) Dodging Run Test dan tes lompat jauh dengan Hasil Belajar Penjas di SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya dapat dikatakan sudah cukup baik.

Sedangkan untuk skor hasil belajar dari 13 orang responden memperoleh skor kelompok di atas rata-rata dari skor hasil belajar 10, 3 orang responden memperoleh skor di bawah harga rata-rata. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa (Tingkat Kemampuan gerak) Dodging Run Test dan tes lompat jauh dengan Hasil Belajar Penjas SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya sudah Cukup Baik.

Dari hasil pengujian hipotesis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat Kemampuan gerak (Dodging Run Test dan tes lompat jauh) dengan Hasil Belajar Penjas di SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Besar koefisien korelasi antara (Tingkat Kemampuan gerak) Dodging Run Test dan tes lompat jauh dengan Hasil Belajar Penjas di SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah  $X_1 = (0,788)$  dan  $X_2 = (0,719)$ . Kontribusi yang disumbangkan Tingkat Kemampuan gerak Dodging Run Test dan tes lompat jauh dengan Hasil Belajar Penjas di SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya adalah  $X_1 = 62,1 \%$ , dan  $X_2 = 51,7\%$ .

Kapasitas dasar dari kemampuan mesin adalah untuk menumbuhkan kapasitas dan kapasitas setiap orang yang berharga untuk meningkatkan daya kerja. Dengan memiliki kemampuan mesin yang hebat, tentu saja, orang memiliki kemampuan untuk mendominasi tugas keterampilan mesin yang jelas. Semua komponen kemampuan mesin pada siswa sekolah dasar dapat diciptakan melalui latihan latihan yang sebenarnya dan latihan bermain yang meliputi otot.

Jadi kemampuan gerak (motor ability) merupakan hasil terjemahan dari kata kemampuan motorik dan antara kata motor ability dengan kata atletik ability tidaklah mempunyai arti yang sama, karena menurut kutipan diatas istilah motor mengacu kepada gerakan fisik sedangkan atletik ability mengacu pada gerakan dalam konteks olahraga (McGuire et al., 2019).

(Hands et al., 2018) Selanjutnya kemampuan gerak motor ability merupakan landasan dari keberhasilan dalam melakukan keterampilan olahraga tingkat motor ability pergeseran individu tergantung pada ukuran keterlibatan perkembangan didominasi. Hal ini sesuai penilaian sebagai berikut "kapasitas mesin dipandang sebagai premis pencapaian masa depan dalam melakukan usaha kemampuan mesin tinggi, diperkirakan mereka akan lebih berhasil dalam melakukan pengembangan kemampuan eksplisit. pekerjaan perkembangan terkendali Dari pernyataan di atas, jelas untuk membuat kemajuan dalam belajar sekolah yang sebenarnya, kita harus mendominasi berbagai kemampuan pengembangan.

### **Implikasi**

Berdasarkan penemuan penelitian ini, yang menyatakan adanya hubungan yang berarti antara Tingkat Kemampuan gerak dengan Hasil Belajar Penjas. Mengingat pentingnya Tingkat Kemampuan gerak dengan Hasil Belajar Penjas di SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya, maka perlunya upaya-upaya yang dilakukan dalam rangka meningkatkan hasil belajar penjas siswa.

Upaya untuk meningkatkan Tingkat Kemampuan gerak dapat dilakukan melalui proses latihan, misalnya:

1. Latihan kelincahan dan kecepatan secara teratur seperti: *lari zig zag, dodging run, lari cepat(sprint) dll*
2. Melatih pemusatan pikiran (konsentrasi) untuk menanggapi satu rangsangan, pelajaran dan sebagainya.



### Simpulan (Penutup)

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan Tingkat Kemampuan Gerak (Dodging Run Test dan Tes Lompat Jauh) dengan Hasil Belajar Penjas Siswa SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Data skor Dodging Run Test diperoleh dari 13 sampel didapat nilai rata-rata sebesar 50, standar deviasi 9,93, nilai tertinggi 62,87 dan nilai terendah 28,45.
2. Data skor lompat jauh dari 13 sampel didapat nilai rata-rata sebesar 49,98, standar deviasi 10,04, nilai tertinggi 68,44 dan nilai terendah 35,11.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat Kemampuan Gerak (Dodging Run Test dan Lompat Jauh) dengan Hasil Belajar Penjas Siswa SDN 04 Sitiung Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Besar koefisien korelasi Tingkat Kemampuan Gerak (Dodging Run Test dan Lompat Jauh) adalah  $X_1=0,788$  kontribusi sebesar 62,1% dan  $X_2=0,719$  kontribusi 51,7%. Hal ini berarti bahwa apabila Tingkat Kemampuan Gerak (Dodging Run Test dan Lompat Jauh) semakin bagus, maka hasil belajar penjas juga cenderung baik.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2011). *Penilaian & Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling*. In Yogyakarta: Aditya Media.
- Fadli, M. R., & Kumalasari, D. (2019). Sistem Pendidikan Indonesia Pada Masa Orde Lama (Periode 1945-1966). *AGASTYA: JURNAL SEJARAH DAN PEMBELAJARANNYA*. <https://doi.org/10.25273/ajsp.v9i2.4168>
- Hands, B., McIntyre, F., & Parker, H. (2018). The General Motor Ability Hypothesis: An Old Idea Revisited. In *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.1177/0031512517751750>
- Hidayat, C., Marwan, I., & Mulyana, D. (2019). Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Matakuliah Kurikulum Pembelajaran Penjas Menggunakan Model Discovery Learning Pada Mahasiswa Kelas A Jurusan Pendidikan Jasmani. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8093>
- Mahadiansar, M., Ikhsan, K., Sentanu, I. G. E. P. S., & Asparyana, A. (2020). Paradigma Pengembangan Model Pembangunan Nasional Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi*. <https://doi.org/10.31113/jia.v17i1.550>
- McGuire, M., Long, J., Esbensen, A. J., & Bailes, A. F. (2019). Adapted Dance Improves Motor Abilities and Participation in Children with Down Syndrome: A Pilot Study. *Pediatric Physical Therapy*. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000559>
- Moto, M. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran dalam Dunia Pendidikan. *Indonesian Journal of Primary Education*. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v3i1.16060>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- PrilANJI, F. B., & Gaperius Simanjuntak, V. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.44505>
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23824>
- Sari, D. S. (2016). Hubungan Kemampuan Motorik dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Widanarko, P. (2017). Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Mengenai Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smk Negeri Se-Kabupaten Gunungkidul .... *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan ...*
- Wulandari, I. M. (2020). Peran Guru Mengoptimalkan Unit Kesehatan Sekolah Untuk Melakukan Pencegahan Covid-19. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.88>