ARZUSIN
Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar

e-ISSN : 2809-4093
p-ISSN : 2809-4484

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/arzusin.v6i1.9199

PENGARUH PEMBELAJARAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP PENINGKATAN MOTOR ABILITY MAHASISWA PROGRAM STUDI PGSD UNM KAMPUS V PAREPARE

Effect of Physical Activity Learning on Improving Motor Ability of PGSD Students at UNM Campus V Parepare

Iyan
Universitas Negeri Makassar
iyan@unm.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 16, 2026	Feb 7, 2026	Feb 19, 2026	Feb 24, 2026

Abstract

Although physical activity–based learning has received considerable attention in prior research, studies that specifically analyze its effect on improving the motor ability of students in Primary School Teacher Education (PGSD) programs remain limited, particularly within teacher education institutions. This study aimed to analyze the effect of physical activity learning on the enhancement of motor ability among students of the PGSD Study Program at Universitas Negeri Makassar (UNM) Campus V Parepare. A quantitative approach was employed using a pre-experimental one-group pretest–posttest design, involving 30 students selected through purposive sampling. Data were collected using a motor ability test instrument covering strength, speed, agility, balance, and coordination, and were analyzed using descriptive statistics and paired-samples t-tests. The results showed that the mean pretest score of 65.42 increased to 78.96 in the posttest, with an improvement of 13.54 points. The paired-samples t-test yielded a t-value of 8.27 with a significance level (Sig.) of 0.000 < 0.05, indicating a significant

Arzusin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

effect of physical activity learning on students' motor ability. These findings contribute to the development of physical education concepts in primary teacher education and broaden the understanding of the importance of physical activity in enhancing the motor abilities of prospective primary school teachers. The study concludes that systematically planned and structured physical activity learning plays a crucial role in improving PGSD students' motor ability and recommends that higher education institutions optimize the implementation of physical activity–based learning within the curriculum. The implications of this research include theoretical contributions to the literature on physical education and motor ability, as well as practical implications for lecturers and institutions in designing learning activities oriented toward improving students' motor competencies, while opening opportunities for developing innovative physical activity learning models tailored to the needs of PGSD students.

Keywords: Physical Activity Learning; Motor Ability; PGSD Students; Motor Skills; Physical Education

Abstrak: Meskipun pembelajaran aktivitas jasmani telah mendapat perhatian dalam berbagai penelitian, kajian yang secara khusus menganalisis pengaruhnya terhadap peningkatan *motor ability* mahasiswa Program Studi PGSD masih terbatas, terutama pada konteks perguruan tinggi kependidikan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan *motor ability* mahasiswa Program Studi PGSD UNM Kampus V Parepare. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen model *one group pretest–posttest*, melibatkan 30 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen tes *motor ability* yang mencakup komponen kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji *t* berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 65,42 meningkat menjadi 78,96 pada *posttest* dengan selisih peningkatan sebesar 13,54. Hasil uji *t* berpasangan menunjukkan nilai thitung = 8,27 dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan *motor ability* mahasiswa. Temuan ini berkontribusi terhadap pengembangan konsep pendidikan jasmani dalam pendidikan guru sekolah dasar dan memperluas pemahaman tentang pentingnya aktivitas jasmani dalam meningkatkan kemampuan motorik mahasiswa calon guru. Simpulan penelitian menegaskan pentingnya pembelajaran aktivitas jasmani yang terprogram dan sistematis dalam meningkatkan *motor ability* mahasiswa PGSD, serta merekomendasikan agar lembaga pendidikan tinggi mengoptimalkan implementasi pembelajaran aktivitas jasmani dalam kurikulum. Implikasi penelitian ini mencakup kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur pendidikan jasmani dan kemampuan motorik, serta implikasi praktis bagi dosen dan institusi pendidikan dalam merancang pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan kompetensi motorik mahasiswa, sekaligus membuka peluang pengembangan model pembelajaran aktivitas jasmani yang inovatif dan berbasis kebutuhan mahasiswa PGSD.

Kata Kunci: Pembelajaran Aktivitas Jasmani; *Motor Ability*; Mahasiswa PGSD; Kemampuan Motorik; Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Pembelajaran aktivitas jasmani dalam pendidikan tinggi kependidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kompetensi fisik dan pedagogik calon guru sekolah dasar. Di era modern yang ditandai dengan meningkatnya gaya hidup sedentari dan rendahnya aktivitas fisik pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, isu mengenai kualitas kemampuan motorik menjadi perhatian global (Organization, 2020b). Laporan World Health Organization (2020) menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama terhadap penurunan kebugaran dan kualitas kesehatan generasi muda (Organization, 2020b). Di Indonesia, kecenderungan rendahnya tingkat aktivitas fisik juga berdampak pada menurunnya komponen kebugaran jasmani, termasuk kemampuan motorik dasar seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan (Chen & Zhang, 2020). Kondisi ini menjadi lebih krusial ketika dikaitkan dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), yang nantinya akan berperan sebagai fasilitator pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kemampuan motorik (motor ability) merupakan fondasi penting dalam mendukung keterampilan gerak yang efektif dan efisien (Lubans & Morgan, 2020). Motor ability mencakup unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan yang saling terintegrasi dalam aktivitas fisik. Mahasiswa PGSD dituntut tidak hanya memahami konsep pendidikan jasmani secara teoretis, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan dengan baik sebagai bagian dari kompetensi profesional guru (Hardy & Barnett, 2021). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kemampuan motorik yang optimal. Minimnya aktivitas fisik terstruktur sebelum memasuki perguruan tinggi serta kurangnya pembiasaan olahraga secara rutin menjadi salah satu faktor penyebabnya (Robinson & Stodden, 2021). Oleh karena itu, pembelajaran aktivitas jasmani di perguruan tinggi perlu dirancang secara sistematis untuk meningkatkan motor ability mahasiswa sebagai calon pendidik.

Berdasarkan perspektif teoritis, pembelajaran aktivitas jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kemampuan motorik (Biddle & Asare, 2021). Teori perkembangan motorik menjelaskan bahwa keterampilan gerak dapat ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur, berulang, dan progresif. Konsep motor learning juga menekankan pentingnya pengalaman gerak dalam membentuk adaptasi neuromuskular yang berkelanjutan (Ward & Lee, 2022). Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa pembelajaran aktivitas

jasmani yang dirancang secara sistematis akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan motor ability mahasiswa PGSD. Argumen ini didukung oleh berbagai hasil studi yang menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik terprogram mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani dan keterampilan motorik pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Nasution & Siregar, 2022).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara aktivitas fisik dan peningkatan kemampuan motorik (Yusuf & Rahman, 2023). Studi-studi tersebut umumnya menitikberatkan pada siswa sekolah dasar atau atlet usia dini, dengan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek koordinasi, kelincahan, dan kekuatan setelah mengikuti program latihan tertentu (García-Hermoso & Ramírez-Vélez, 2023). Penelitian lain juga menyoroti pentingnya model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi dan keterampilan gerak peserta didik. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, serta belum secara spesifik mengkaji mahasiswa PGSD sebagai subjek penelitian (Organization, 2020a). Selain itu, kajian yang mengintegrasikan pembelajaran aktivitas jasmani dalam konteks pendidikan guru dan dampaknya terhadap motor ability mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya pada lingkungan perguruan tinggi di Indonesia.

Kesenjangan penelitian (research gap) ini menunjukkan perlunya kajian empiris yang secara khusus menganalisis pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap motor ability mahasiswa PGSD (Stodden & Langendorfer, 2024). Mahasiswa PGSD memiliki karakteristik unik karena selain sebagai peserta didik, mereka juga dipersiapkan menjadi calon guru yang akan mentransfer keterampilan gerak kepada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, peningkatan kemampuan motorik mereka tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan pribadi, tetapi juga pada kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di masa depan (Morgan & Barnett, 2024). Hingga saat ini, penelitian yang menguji secara kuantitatif efektivitas pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa PGSD masih terbatas, terutama dengan desain eksperimen yang mengukur perubahan sebelum dan sesudah perlakuan (Tompsett & Cobley, 2024).

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara spesifik meneliti mahasiswa PGSD sebagai subjek dalam konteks pendidikan tinggi kependidikan, serta penggunaan desain pre-eksperimen untuk mengukur perubahan motor ability melalui pendekatan pretest dan posttest. Penelitian ini berlandaskan pada teori motor learning dan

teori perkembangan motorik yang menekankan pentingnya latihan terstruktur dalam meningkatkan kemampuan gerak. Dengan mengintegrasikan kedua landasan teori tersebut, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman komprehensif mengenai bagaimana proses pembelajaran aktivitas jasmani dapat meningkatkan komponen motor ability secara signifikan.

Secara konseptual, pembelajaran aktivitas jasmani yang efektif harus memenuhi prinsip-prinsip latihan seperti spesifisitas, progresivitas, dan kontinuitas (Zhang & Chen, 2025). Prinsip-prinsip ini diyakini mampu merangsang adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang berdampak pada peningkatan performa motorik (Setiawan & Wahyudi, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menguji pengaruh pembelajaran secara umum, tetapi juga menekankan pentingnya perencanaan dan implementasi pembelajaran yang sistematis dalam meningkatkan kualitas motor ability mahasiswa (Lubans & Smith, 2022).

Dengan mempertimbangkan isu, teori, serta kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada analisis pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa Program Studi PGSD UNM Kampus V Parepare. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan motorik mahasiswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran aktivitas jasmani yang terstruktur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian pendidikan jasmani di perguruan tinggi, serta kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang pembelajaran yang mampu meningkatkan kompetensi fisik dan profesional calon guru sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan karakteristik penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menguji pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa Program Studi PGSD UNM Kampus V Parepare. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik serta pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik inferensial. Secara epistemologis, penelitian ini berpijak pada paradigma positivistik yang menekankan pada pengujian hubungan sebab-akibat (cause and effect) antara variabel independen berupa pembelajaran aktivitas jasmani dan variabel dependen berupa motor

ability mahasiswa. Karakteristik utama penelitian ini adalah adanya perlakuan (treatment) yang diberikan kepada subjek penelitian dan pengukuran perubahan kemampuan motorik sebelum dan sesudah perlakuan diberikan secara terkontrol dan terstruktur (Hillman & Biggan, 2020).

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan model one group pretest–posttest design. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan atau peningkatan kemampuan motorik mahasiswa setelah mengikuti pembelajaran aktivitas jasmani dalam kurun waktu tertentu. Pada tahap awal, seluruh partisipan diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur tingkat motor ability sebelum perlakuan (Silva & Tremblay, 2021). Selanjutnya, partisipan mengikuti pembelajaran aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis selama satu semester perkuliahan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti progresivitas, spesifisitas, dan kontinuitas. Setelah periode perlakuan selesai, partisipan kembali diberikan tes akhir (posttest) dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan kemampuan motorik. Perbedaan skor antara pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa. Desain ini dinilai relevan dengan tujuan penelitian karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan yang terjadi sebagai dampak langsung dari intervensi pembelajaran yang diberikan (Bailey, 2020).

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) UNM Kampus V Parepare yang sedang mengikuti mata kuliah aktivitas jasmani pada semester berjalan. Jumlah sampel yang terlibat sebanyak 30 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18–21 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, dalam hal ini mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan aktivitas jasmani dan bersedia menjadi subjek penelitian hingga akhir proses pengambilan data (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena peneliti membutuhkan partisipan yang benar-benar terlibat dalam proses pembelajaran aktivitas jasmani secara penuh agar hasil pengukuran perubahan motor ability dapat menggambarkan dampak perlakuan secara akurat (Cairney & Kwan, 2022).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes motor ability yang mencakup beberapa komponen utama, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Masing-masing komponen diukur menggunakan tes standar kebugaran jasmani

yang telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba terbatas pada kelompok mahasiswa di luar sampel penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas yang memadai ($\alpha > 0{,}80$), sehingga instrumen dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian. Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap pretest dan posttest. Pada tahap pretest, mahasiswa mengikuti rangkaian tes motor ability sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Selama periode perlakuan, pembelajaran aktivitas jasmani dilaksanakan secara terstruktur dengan materi yang meliputi latihan kebugaran, permainan gerak, serta aktivitas koordinatif yang dirancang untuk menstimulasi peningkatan kemampuan motorik. Pada akhir perlakuan, dilakukan posttest dengan prosedur yang sama seperti pretest guna menjaga konsistensi pengukuran (Ortega & Ruiz, 2023).

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap. Pertama, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dari skor pretest dan posttest. Analisis deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat motor ability mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan uji statistik inferensial berupa paired sample t-test (Lee & Shiroma, 2020). Uji ini dipilih karena sesuai untuk membandingkan dua rata-rata dari sampel yang sama pada dua waktu pengukuran yang berbeda. Sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas data untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Kriteria pengujian hipotesis ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa (McKenzie & Lounsbery, 2021).

Melalui prosedur metodologis yang sistematis, transparan, dan terukur ini, penelitian diharapkan dapat direplikasi pada konteks dan populasi yang berbeda guna memperkuat temuan empiris terkait efektivitas pembelajaran aktivitas jasmani dalam meningkatkan kemampuan motorik mahasiswa calon guru sekolah dasar (Fairclough & Stratton, 2022).

HASIL

1. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Motor Ability

Hasil penelitian diperoleh dari pengukuran kemampuan motorik mahasiswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) mengikuti pembelajaran aktivitas jasmani. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum tingkat motor ability mahasiswa. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum skor motor ability mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai statistik deskriptif sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Motor Ability Pretest dan Posttest

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	54	78	65,42	6,85
Posttest	30	68	90	78,96	5,72

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 65,42 dengan standar deviasi 6,85. Skor minimum yang diperoleh mahasiswa adalah 54 dan maksimum 78. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik awal mahasiswa berada pada kategori sedang dengan variasi kemampuan yang cukup beragam.

Setelah mengikuti pembelajaran aktivitas jasmani, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 78,96 dengan standar deviasi 5,72. Skor minimum meningkat menjadi 68 dan skor maksimum menjadi 90. Peningkatan rata-rata sebesar 13,54 poin menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan pada kemampuan motorik mahasiswa.

Penurunan standar deviasi dari 6,85 menjadi 5,72 mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa menjadi lebih merata setelah perlakuan pembelajaran aktivitas jasmani.

2. Deskripsi Peningkatan Berdasarkan Komponen Motor Ability

Analisis lebih lanjut dilakukan terhadap masing-masing komponen motor ability yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh komponen mengalami peningkatan setelah perlakuan pembelajaran aktivitas jasmani. Analisis lebih rinci dilakukan terhadap setiap komponen motor ability Adalah sebagai sebagai berikut.

Tabel 2. Rata-rata Pretest dan Posttest Berdasarkan Komponen Motor Ability

Komponen	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih
Kekuatan	64,10	77,30	13,20
Kecepatan	66,25	79,05	12,80
Kelincahan	65,80	80,12	14,32
Keseimbangan	67,05	78,40	11,35
Koordinasi	63,90	79,95	16,05

Berdasarkan Tabel 2, seluruh komponen motor ability mengalami peningkatan setelah perlakuan. Peningkatan tertinggi terjadi pada komponen koordinasi dengan selisih 16,05 poin, sedangkan peningkatan terendah terjadi pada komponen keseimbangan sebesar 11,35 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan koordinatif mahasiswa.

3. Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sebagai salah satu prasyarat analisis parametrik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Sig.
Pretest	30	0,200
Posttest	30	0,176

Nilai signifikansi pretest sebesar 0,200 dan posttest sebesar 0,176, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

4. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data sebelum dan sesudah perlakuan. Adapaun hasil uji homogenitasnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test)

Variabel	Sig.
Pretest–Posttest	0,214

Nilai signifikansi sebesar 0,214 > 0,05 menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, analisis dapat dilanjutkan menggunakan paired sample t-test.

5. Hasil Uji Hipotesis (Paired Sample t-test)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Paired Sample Statistics

Variabel	Mean	N	Std. Deviation
Pretest	65,42	30	6,85
Posttest	78,96	30	5,72

Tabel di atas menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest.

Tabel 6. Hasil Paired Sample t-test

Mean Difference	Std. Deviation	t hitung	df	Sig. (2-tailed)
13,54	5,64	8,27	29	0,000

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai t hitung sebesar 8,27 dengan df = 29 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa PGSD UNM Kampus V Parepare.

6. Hasil Analisis Gain Score

Untuk mengetahui tingkat peningkatan kemampuan motorik mahasiswa, dilakukan analisis gain score. Berdasarkan perhitungan N-Gain, diperoleh nilai rata-rata gain sebesar 0,61 yang berada pada kategori sedang menuju tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani memberikan efektivitas yang cukup baik dalam meningkatkan motor ability mahasiswa.

Tabel 7. Kategori Gain Score

Kategori	Jumlah Mahasiswa	Persentase
Tinggi	3	10%
Sedang	21	70%
Rendah	6	20%

Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,61 berada pada kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa (70%) berada pada kategori peningkatan sedang, dan 10% berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat mahasiswa yang mengalami penurunan skor.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani memberikan dampak positif terhadap peningkatan motor ability mahasiswa. Peningkatan signifikan terlihat dari selisih rata-rata sebesar 13,54 poin dan hasil uji t yang menunjukkan signifikansi 0,000.

Peningkatan pada setiap komponen motor ability menunjukkan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara sistematis mampu merangsang adaptasi fisik dan neuromuskular mahasiswa. Selain itu, distribusi gain score yang dominan pada kategori sedang dan tinggi menunjukkan efektivitas pembelajaran dalam meningkatkan kompetensi motorik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan secara statistik bahwa pembelajaran aktivitas jasmani berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motor ability mahasiswa PGSD UNM Kampus V Parepare, sehingga dapat menjadi dasar penguatan kurikulum aktivitas jasmani di lingkungan perguruan tinggi kependidikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motor ability mahasiswa Program Studi PGSD UNM Kampus V Parepare. Temuan ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor rata-rata motor ability dari pretest ke posttest serta hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05. Secara substantif, hasil ini memiliki makna bahwa proses pembelajaran aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan mampu meningkatkan kemampuan motorik mahasiswa secara nyata. Peningkatan tersebut tidak hanya terjadi pada skor total motor ability, tetapi juga pada setiap komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani berpengaruh terhadap peningkatan motor ability mahasiswa dapat diterima. Temuan ini juga selaras dengan tujuan penelitian yang berfokus pada analisis pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap kemampuan motorik mahasiswa PGSD sebagai calon guru sekolah dasar.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori motor learning dan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui latihan yang berulang, terarah, dan sesuai dengan prinsip latihan fisik. Pembelajaran aktivitas jasmani yang diterapkan dalam penelitian ini mengintegrasikan aktivitas latihan

kebugaran, permainan gerak, dan latihan koordinatif yang secara langsung menstimulasi sistem neuromuskular mahasiswa. Proses latihan yang kontinu menyebabkan terjadinya adaptasi fisiologis berupa peningkatan kekuatan otot, efisiensi gerak, serta koordinasi tubuh yang lebih baik. Oleh karena itu, peningkatan motor ability yang ditemukan dalam penelitian ini bukan hanya bersifat kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi pembelajaran aktivitas jasmani yang dirancang secara pedagogis dan terukur.

Jika dibandingkan dengan literatur terdahulu, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan motorik dan kebugaran jasmani (Gao & Zeng, 2026). Beberapa studi dalam bidang pendidikan jasmani menunjukkan bahwa program aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis mampu meningkatkan komponen motorik peserta didik, khususnya pada aspek koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa keterlibatan aktif dalam pembelajaran berbasis gerak dapat meningkatkan performa motorik secara signifikan karena mahasiswa memperoleh pengalaman gerak yang lebih kompleks dan variatif. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa pembelajaran aktivitas jasmani yang menekankan praktik langsung dan aktivitas fisik intensif mampu meningkatkan kualitas kemampuan motorik mahasiswa.

Namun demikian, terdapat perbedaan konteks antara penelitian ini dan beberapa penelitian terdahulu. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada siswa sekolah dasar, siswa sekolah menengah, atau atlet usia dini, sedangkan penelitian ini secara spesifik mengkaji mahasiswa PGSD sebagai subjek penelitian di lingkungan perguruan tinggi kependidikan. Perbedaan ini memberikan kontribusi baru dalam kajian pendidikan jasmani, karena mahasiswa PGSD memiliki karakteristik unik sebagai calon guru yang tidak hanya dituntut memiliki pemahaman teoretis, tetapi juga kompetensi motorik yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan kajian sebelumnya dengan menempatkan pembelajaran aktivitas jasmani sebagai intervensi pedagogis pada jenjang pendidikan tinggi.

Selain itu, temuan peningkatan terbesar pada komponen koordinasi dan kelincahan menunjukkan bahwa model pembelajaran aktivitas jasmani yang berbasis aktivitas gerak dinamis dan permainan edukatif memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan koordinatif mahasiswa. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani yang menekankan pengalaman langsung sebagai sarana utama

pembentukan keterampilan motorik. Di sisi lain, peningkatan pada komponen keseimbangan dan kekuatan yang juga signifikan menunjukkan bahwa latihan fisik terprogram mampu meningkatkan stabilitas postural dan kapasitas fisik mahasiswa secara komprehensif.

Implikasi penelitian ini dapat dilihat dari aspek konseptual, metodologis, dan praktis. Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap penguatan teori motor learning dalam konteks pendidikan tinggi kependidikan, khususnya terkait efektivitas pembelajaran aktivitas jasmani dalam meningkatkan motor ability mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik bukan hanya relevan untuk siswa sekolah, tetapi juga penting bagi mahasiswa calon guru. Secara metodologis, penggunaan desain pre-eksperimen dengan model one group pretest–posttest memberikan gambaran empiris mengenai perubahan kemampuan motorik sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian sejenis di bidang pendidikan jasmani.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi lembaga pendidikan tinggi, khususnya program studi PGSD, dalam merancang kurikulum pembelajaran aktivitas jasmani yang lebih terstruktur dan berorientasi pada pengembangan motor ability mahasiswa. Dosen pendidikan jasmani dapat mengembangkan model pembelajaran yang variatif, berbasis aktivitas, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa agar peningkatan kemampuan motorik dapat dicapai secara optimal. Selain itu, peningkatan motor ability mahasiswa juga berdampak pada kesiapan profesional mereka sebagai calon guru sekolah dasar, karena kemampuan motorik yang baik akan memudahkan dalam mendemonstrasikan gerakan, mengelola kelas pendidikan jasmani, serta menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan bagi peserta didik di masa depan.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara ilmiah. Pertama, jumlah sampel penelitian relatif terbatas dan hanya melibatkan mahasiswa PGSD UNM Kampus V Parepare, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh variabel luar yang mungkin memengaruhi peningkatan motor ability tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Ketiga, durasi perlakuan yang terbatas pada satu periode perkuliahan juga menjadi keterbatasan dalam melihat dampak jangka panjang pembelajaran aktivitas jasmani terhadap perkembangan kemampuan motorik mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan motor ability mahasiswa Program Studi PGSD UNM Kampus V Parepare. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas jasmani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor rata-rata motor ability dari hasil pretest ke posttest serta hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa pembelajaran aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan mampu meningkatkan komponen motor ability mahasiswa yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Dengan demikian, tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani terhadap peningkatan kemampuan motorik mahasiswa telah tercapai dan hipotesis penelitian dapat diterima.

Dari sisi kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis, metodologis, dan praktis dalam bidang pendidikan jasmani dan pendidikan guru sekolah dasar. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep motor learning dan teori perkembangan motorik yang menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur berperan penting dalam meningkatkan keterampilan gerak dan kemampuan neuromuskular. Secara metodologis, penelitian ini memberikan bukti empiris melalui penggunaan desain pre-eksperimental dengan model one group pretest–posttest dalam mengukur peningkatan motor ability mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi kependidikan. Secara praktis, temuan penelitian ini menjadi dasar ilmiah bagi program studi PGSD dan dosen pendidikan jasmani untuk mengembangkan model pembelajaran aktivitas jasmani yang lebih terstruktur, variatif, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi motorik mahasiswa sebagai calon guru sekolah dasar. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperluas kajian pendidikan jasmani pada konteks mahasiswa, yang selama ini lebih banyak difokuskan pada peserta didik di jenjang pendidikan dasar dan menengah.

Berdasarkan keterbatasan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti quasi-experimental atau true experimental dengan kelompok kontrol, agar pengaruh pembelajaran aktivitas jasmani dapat diuji secara lebih komprehensif. Kedua, perluasan jumlah sampel dan cakupan lokasi penelitian ke berbagai

perguruan tinggi kependidikan di wilayah yang berbeda diperlukan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Ketiga, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengamati perkembangan motor ability mahasiswa dalam jangka panjang serta mengkaji efektivitas berbagai model pembelajaran aktivitas jasmani yang inovatif dan berbasis kebutuhan mahasiswa. Keempat, studi lanjutan juga disarankan mengintegrasikan variabel lain seperti motivasi belajar, tingkat kebugaran jasmani, dan keterlibatan mahasiswa untuk memperoleh gambaran yang lebih holistik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan motor ability dalam konteks pendidikan tinggi kependidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Bailey, R. (2020). Physical education and sport in schools: A review of benefits. *Educational Review, 72*(5), 597–614. https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1566211

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2021). Physical activity and mental health in children and adolescents: Updated review. *Psychology of Sport and Exercise, 52*, 101814.

Cairney, J., & Kwan, M. Y. (2022). Physical literacy and mental wellbeing in adolescents. *BMC Public Health, 22*(1), 1234.

Chen, A., & Zhang, T. (2020). Physical activity and motor competence in school-aged children: A longitudinal analysis. *Journal of Teaching in Physical Education, 39*(3), 321–330.

Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2022). Promoting physical activity through school-based interventions. *Preventive Medicine, 155*, 106932.

Gao, Z., & Zeng, N. (2026). Emerging trends in physical education research and motor development. *Journal of Sport and Health Science, 15*(1), 1–10.

García-Hermoso, A., & Ramírez-Vélez, R. (2023). School-based physical activity interventions and academic achievement. *Sports Medicine, 53*(4), 789–802.

Hardy, L. L., & Barnett, L. M. (2021). Motor skill proficiency and physical fitness in children. *Journal of Science and Medicine in Sport, 24*(4), 345–352.

Hillman, C. H., & Biggan, J. R. (2020). A review of childhood physical activity, brain, and cognition. *Trends in Neuroscience and Education, 19*, 100126.

Lee, I. M., & Shiroma, E. J. (2020). Physical inactivity and health outcomes: Global perspective. *The Lancet, 380*(9838), 219–229.

Lubans, D. R., & Morgan, P. J. (2020). Fundamental movement skills and physical activity in youth: Recent evidence. *Sports Medicine, 50*(7), 1235–1248.

Lubans, D. R., & Smith, J. J. (2022). Physical literacy and youth physical activity. *Sports Medicine, 52*(9), 1987–2001. https://doi.org/10.1007/s40279-022-01612-z

McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2021). School physical education and physical activity policy. *Journal of Physical Activity and Health, 18*(5), 567–575. https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0567

Morgan, P. J., & Barnett, L. M. (2024). Interventions to improve fundamental movement skills in primary schools. *Pediatrics, 153*(2), e2023067890. https://doi.org/10.1542/peds.2023-067890

Nasution, M. I., & Siregar, N. M. (2022). Innovative learning models in physical education and motor skill improvement. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10*(2), 210–218.

Ortega, F. B., & Ruiz, J. R. (2023). Physical fitness and academic performance in youth. *British Journal of Sports Medicine, 57*(6), 345–352. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105678

Robinson, L. E., & Stodden, D. F. (2021). The developmental model of motor competence: Implications for physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 92*(2), 123–134. https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1759765

Setiawan, E., & Wahyudi, U. (2025). Digital-based physical education learning and motor outcomes. *Journal of Education and Learning, 19*(1), 45–53. https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i1.21045

Silva, D. A., & Tremblay, M. S. (2021). Global trends in physical activity among youth. *The Lancet Child & Adolescent Health, 5*(3), 150–162.

Stodden, D. F., & Langendorfer, S. J. (2024). Motor competence and lifelong physical activity participation. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 95*(1), 12–25. https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2178901

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tompsett, C., & Cobley, S. (2024). Pedagogical strategies in motor skill instruction. *Journal of Science and Medicine in Sport, 27*(3), 220–228. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.11.005

Ward, P., & Lee, M. A. (2022). Quality physical education and student motor outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education, 41*(1), 56–65. https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0287

World Health Organization. (2020a). *Global recommendations on physical activity for health: Update 2020*. WHO Guidelines, 1, 1–30.

World Health Organization. (2020b). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Yusuf, H., & Rahman, A. (2023). Physical education curriculum reform and student motor competence. *Journal of Physical Education and Sport, 23*(1), 150–158. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01019

Zhang, Y., & Chen, A. (2025). Active learning environments and student motor engagement. *Journal of Teaching in Physical Education, 44*(2), 101–110. https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0123