



UNIVERSITI
KEBANGSAAN
MALAYSIA
The National University of Malaysia

ISBN 978-602-98603-9-9

Proceeding

International Scientific Seminar on

SPORT AND SPORTSCIENCES

**“The Role And Contribution Of Sport
And Sportsciences In Enhancing
A Better Quality Of Life”**



**Kerjasama antara
Universitas Negeri Padang dan
Universiti Kebangsaan Malaysia**

Pangeran Beach Hotel
Padang, 12 – 13 September 2013

PROCEEDING

INTERNATIONAL SCIENTIFIC SEMINAR ON SPORT AND SPORTSCIENCES

The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enchancing A Better Quality of Life

Dr. Norlena Salamuddin
Dr. Mohd Taib Harun
Prof. Dr.Sayuti Syahara, MS, AIFO
Dr. Syahril B, M.Pd
Drs. Arsil, M.Pd
Drs. Syafrizar, M.Pd

Hak Cipta@ 2013 pada Penulis

Tidak dibenarkan menerbitkan ulang bagian atau keseluruhan isi buku ini dalam bentuk apapun sebelum mendapat persetujuan dari penerbit.

ISBN: 978-602-98603-9-9

855 Hal, 1 (satu) Jilid

Percetakan : Sukabina
Layout : Sari Jumiatti
Sampul : Jafril
Type Setting : Roma Irawan & Anton Komaini
Text Type : Arial, Times New Roman
Font Size : 10pt,12pt, 16pt

Hak Cipta dilindungi Undang-undang No. 19 Tahun 2002

Isi diluar tanggung jawab Penerbit dan Percetakan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas perkenan-Nya telah dapat menyusun Prosiding Seminar Internasional dengan tema ***“The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enhancing a Better Quality of Life”***.

Seminar Internasional ini merupakan bagian dari kontribusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang bekerjasama dengan Universiti Kebangsaan Malaysia untuk melakukan diseminasi dan mengkomunikasikan serta bertukar fikiran mengenai topik-topik terbaru dari olahraga dan ilmu keolahragaan dan untuk selanjutnya mencari jalan keluar terbaik dari masalah-masalah yang aktual melalui pendekatan inter-disipliner.

Untuk itu, kami menghaturkan terima kasih kepada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang sudah dapat melakukan kerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP), dalam hal ide pelaksanaan kegiatan seminar ini, pemerintah provinsi Sumatera Barat, pemerintah kabupaten/kota se-Sumatera Barat, DPRD provinsi Sumatera Barat, pimpinan Universitas Negeri Padang, pimpinan Universiti Kebangsaan Malaysia, pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, Bank Nagari Cabang UNP, para penyaji makalah, dan peserta seminar. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, September 2013
Dekan FIK UNP,

Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

KATA SAMBUTAN KETUA PANITIA PELAKSANA

Walaupun bukan segala-galanya, kebermanfaatan olahraga tidak hanya dapat difahami dan dirasakan secara teoretik semata tetapi harus dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan yang nyata. Bagaimanapun juga kajian-kajian secara teoretik masih diperlukan untuk hal-hal yang dapat diterima, secara rasional sehingga olahraga dapat diterima tidak saja secara empirik tetapi juga secara teoretik.

Perkembangan dunia yang begitu sangat pesat, memaksa kita mempersiapkan sumber daya yang memiliki daya saing yang tidak saja secara local tetapi juga harus bersifat universal. Era Globalisasi dan persaingan pasar bebas, telah menjadi ancaman dan sekaligus tantangan untuk bisa bersaing dengan bangsa-bangsa di belahan dunia lainnya. Seluruh aspek kehidupan akan terkena imbasnya tidak terkecuali dalam aspek pendidikan mulai dari tingkat pendidikan paling rendah sampai ke tingkat yang paling tinggi.

Seiring dengan perkembangan dunia saat ini, perkembangan olahraga sangatlah pesat. Perkembangan ini diiringi dengan bermunculan *issue* dan pengetahuan di bidang olahraga. Informasi-informasi yang aktual seputar olahraga bermunculan. Diharapkan forum seminar ini mampu memberikan wadah untuk dapat mengkomunikasikan serta bertukar fikiran mengenai topik-olahraga dan ilmu keolahragaan dan untuk selanjutnya mencari pemecahan masalah.

Perguruan Tinggi khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP), juga ikut bertanggungjawab dan terjun langsung dalam rangka mempersiapkan SDM di atas melalui penyiapan generasi menghadapi *issue-issue* yang muncul dalam dunia olahraga. Sehingga out come yang dihasilkan bisa disejajarkan dan memiliki daya saing yang handal dalam menjawab tantangan era globalisasi dan persaingan pasar bebas.

Untuk tujuan itulah, FIK UNP melakukan perintisan awal melalui kegiatan seminar internasional yang bertemakan “***The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enchancing a Better Quality of Life***”. Tujuan Seminar adalah untuk mengkomunikasikan dan bertukar pengalaman topik-topik terbaru dari olahraga dan ilmu keolahragaan dan mencari jalan keluar terbaik untuk masalah-masalah yang aktual melalui pendekatan interdisipliner .

Seminar ini dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 September 2013. Seminar ini bertempat di Pangeran Beach Hotel Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Sebagai Ketua Pelaksana kegiatan ini, saya ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada FIK UNP Padang, serta kepada Universiti Kebangsaan Malaysia dan semua anggota panitia yang telah berupaya sekuat tenaga, menyisihkan waktu dan tenaganya dalam rangka mensukseskan acara ini. Terima kasih atas kerjasama dan komitmennya.

Terakhir saya menyampaikan rasa terima kasih yang paling dalam khususnya kepada para pembicara kunci yaitu Dr. Ir. Roy Suryo, Menteri Pemuda dan Olahraga, Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram Rektor UNP Padang, Prof. Dr. Hemut Digel Universitas Tübingen, Prof. Dr. Jackueline D. Goodway, OHIO State University USA, Dr. Mohd. Taib Harun, Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Michael Koh, Republic Polytechnic Singapore, Dr. Norlena Salamuddin, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, Deputi Peningkatan Olahraga Prestasi Kemenpora, Dr. Ian Harris Sujae, Republic Polytechnic Singapore, Robert Jhon Ballard Australian Strength and Conditioning Assosiation dan khususnya kepada para pembicara kunci yang datang dari luar negeri, saya berharap semoga selama keberadaan di kota Padang, memperoleh pengalaman yang baik dan menyenangkan dan diiringi doa semoga selamat kembali pulang menuju rumah dan keluarga masing-masing. Semoga hasil seminar ini akan membawa pencerahan bagi kita semua, bagaimana upaya yang harus dilakukan oleh Perguruan Tinggi khususnya FIK UNP Padang dalam membentuk manusia Indonesia yang berdaya saing tidak saja secara local tetapi juga internasional. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Ketua Pelaksana,

Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO

KATA PENGANTAR EDITOR

Pertama dan yang paling utama, kami panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas petunjuk dan karunia-Nya, sehingga Prosiding Seminar Internasional Olahraga dan Ilmu Keolahragaan dengan tema ***“The Role and Contribution of Sport and Sport Science in Enchancing a Better Quality of Life”*** yang akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 13 September 2013 dapat diselesaikan dan diterbitkan.

Seminar tersebut terselenggara berkat kerjasama antara Universitas Negeri Padang dengan Universiti Kebangsaan Malaysia yang mengundang keynote speaker sebanyak 8 (delapan) orang yang berasal dari Jerman, Amerika, Australia, Malaysia, Singapura dan Indonesia serta didukung oleh 62 makalah teknis yang disampaikan dalam sidang paralel. Di dalam prosiding ini berisi 4 makalah keynote speaker dan hasil karya tulis ilmiah lainnya yang berasal dari berbagai institusi yaitu; 1) University of Tübingen, 2) The Ohio State University, 3) Universiti Kebangsaan Malaysia, 4) Universitas Padjadjaran, 5) Universitas Negeri Medan, 6) Universitas Negeri Jakarta, 7) Universitas Negeri Padang, 8) Universitas Negeri Manado, 9) Universitas Pendidikan Indonesia, 10) Universitas Negeri Yogyakarta, 11) Universitas Negeri Semarang, 12) Universitas Cendrawasih, 13) Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, 14) Universitas Bina Darma Palembang, 15) KONI Provinsi Sumatera Barat, 16) KONI DKI, 17) Sekolah Dasar Negeri 7 Keliat Ogan Ilir Palembang.

Prosiding ini telah melalui proses editing oleh dewan editor/penilai karya tulis ilmiah serta dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab pada saat seminar berlangsung. Semoga penerbitan prosiding ini dapat memberi manfaat dan dapat dijadikan acuan dalam pengembangan penelitian yang terkait dengan perkembangan dunia keolahragaan. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penyusunan prosiding ini dan mohon maaf atas ketidaksempurnaan dalam penerbitan prosiding ini.

Editor

1. Dr. Norlena Salamuddin
2. Dr. Mohd Taib Harun
3. Prof.Dr.Sayuti Syahara, MS, AIFO
4. Dr. Syahril B, M.Pd
5. Drs. Arsil, M.Pd
6. Drs. Syafrizar, M.Pd

**JADWAL KEGIATAN SEMINAR INTERNATIONAL
PADANG, 12 - 13 SEPTEMBER 2013**

HARI/ TANGGAL	WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN	PENANGGUNG JAWAB	
HARI KE 1					
Kamis, 12 September 2013	08.00 - 09.00	PENDAFTARAN/REGISTRASI		Seksi Acara	
		PEMBUKAAN/PERESMIAN		Seksi Acara	
		Laporan Ketua Panitia	Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.,AIFO		
		Sambutan	Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram (Rektor UNP)		
		Sambutan	Prof. Dr. Irwan Prayitno, M,Sc (Gubernur Sumbar		
		Sambutan dan Pembukaan Seminar	Dr. Ir. Roy Suryo (Menpora)		
	10.00 - 10.30	ISTIRAHAT/ TEA BREACK			
	10.30 - 12.30	PLENARI I/ PLENO I			Ruri Famelia
		1. Prof. Dr. Helmut Digel	Universitat Tubingan - Germany		
		2. Prof. Dr. Jackie Goodway	OHIO State University - USA		
		3. Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, M.Kes.,AIFO	Deputi Peningkatan Olahraga Prestasi Kemenpora - INA		
		4. Dr. Michael Koh	Republic Polytecnic Singapore		
	12.30 - 14.00	ISTIRAHAT/ LUNCH BREAK			

	14.00 - 17.00	PARALLEL SESSION I :			
		RUANG 1.	Physical Education	Bafirman	
		RUANG 2.	Physical Education	Khairuddin	
		RUANG 3.	Psychologi	Wilda Welis	
	RUANG 4.	Psychologi	Umar		
	17.00 - Selesai	ISTIRAHAT/MINUM PETANG			
HARI KE 2					
Jum'at, 13 september 2013	09.00 - 11.30	PARALLEL SESSION II :			
		RUANG 1.	Management	Bafirman	
		RUANG 2.	Physical Education	Khairuddin	
		RUANG 3.	Psychologi & Recreation Sport	Wilda Welis	
	RUANG 4.	Training Theory	Umar		
		12.00 - 14.00	ISTIRAHAT / LUNCH BREAK		
	14.00 - 16.00	PLENARI II/ PELNO II			
		1. Dr. Taib Harun	Universitas Kebangsaan Malaysia	Rina Ambarwati	
		2. Mr. Robert John Ballard	Australian Strenght Conditioning Assoconiation		
		3. Dr. Noerlena Salamuddin	Universitas Kebangsaan Malaysia		
4. Prof. Dr. A. Purba, MS.,AIFO	Universitas Padjajaran				
	16.00 - Selesai	PENUTUPAN			

DAFTAR ISI

Hal

Kata Pengantar Dekan	i
Kata Pengantar Ketua Pelaksana	ii
Kata Pengantar Editor	iv
Jadwal Seminar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Judul Makalah	

Ambrosius Purba	Universitas Padjadjaran, Indonesia	Optimization Of The Physical Fitness In Community “Prevention and Treatment of The Degenerative Disease and Obesity Through Exercise by Applying Exercise Phisiology”	1
Agung Sunarno, R. Saifullah D. Sihombing	Medan State University	The Role Of Venue Management In Successful Of Sporting Events	20
Ahmad Ja’ais Bin Muhammad, Tajul Arifin Muhamad	Universiti Kebangsaan Malaysia	Faktor-Faktor Mempengaruhi Gaya Hidup Aktif di Arena Futsal	25
Alex Aldha Yudi, Moch. Asmawi	Padang State University, Jakarta State University	Sistem Energi dan Tuntutan Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola	33
Alnedral	Padang State University	<i>The Effects Of Teaching Method And Students’ Interest On Students’ Achievement In Volleyball (An Experimental Study)</i>	45
Alprodit Galatang	Manado State University	<i>Short Interval Running Exercise Did Not Increased Of Sgot-Sgpt Level In Male Student Of The Faculty Of Sports Sciences, Manado State University</i>	58

Anton Komaini	Padang State University	Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu	65
Atradinal	Padang State University	Peran Pengetahuan Manajemen dalam Pencapaian Kinerja Organisasi Olahraga	78
Bafirman	Padang State University	Influence Of Teacher Professionalism Of Sports Physical Education And Health In The Formation Of Students' Character	87
Bambang Abduljabar	Indonesia University of Education	<i>The Needs Of Changing In Paradigm Of Teaching Physical Education And Sport At Schools</i>	95
Beltasar Tarigan	Indonesia University of Education	Dampak Bersepeda Kesekolah Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Siswa	113
Dewi Endriani, Indah Verawati, Andarias Ginting	Medan State University	Pengembangan Model Pendidikan Jasmani Untuk Membentuk Karakter Siswa SD di Kota Medan	122
Dian Budiana	Indonesia University of Education	The Influence of Self Regulated and Traditional Learning Model On The Development of Students' Cognitive Process and Sport Enjoyment in Basketball Learning Process	137
Dimyati	Yogyakarta State University	<i>Initiated Efforts To Develop Sport Psychology To Build Indonesian Performance Sport</i>	148
Donie	Padang State University	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pelatih	158
<i>Eka Fitri Novita Sari</i>	Jakarta State University	<i>Parenting and Fundamental Movement Skills</i>	179
Emral	Padang State University	Konsep Dasar Latihan Kondisi Fisik Dalam Olahraga	188

Erizal N	Padang State University	Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Komando dan Pendekatan Melalui Tugas Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar	200
Fahd Mukhtarsyaf , Achmad Sofyan Hanif	Jakarta State University	<i>Evaluation Program Of Development Circle For Basketball In West Sumatra (Study Chase On Pelatda Basketball Team In 2003)</i>	212
Fajar Apollo Sinaga	State University of Medan	Effect of virgin coconut oil on hematological parameters, malondialdehyde level and endurance performance in rat induced by maximal xviihysical activity	226
Gusril	Padang State University	Gross Motor Of Pupils In The Kindergarten And Development	239
Hary Muhardi Syaflin	SD Negeri 7 Lubuk Keliat Oganllir, Palembang	<i>The Influence Of Exercise Method And Motoric Ability On The Skill In Playing Sepaktakraw Of The Students Majoring In Sport Education In Binadarma University Palembang</i>	249
Hasmadi bin Ghaza, Mohd Taib bin Harun	Universiti Kebangsaan Malaysia	Aktiviti Perkhemahan Program Pendidkan Luar : Implikasi Terhadap Elemen Kesepaduan Dalam Kalangan Pelajar-Pelajar UMT	267
Hastria Effendi	Padang State University	Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Di Kecamatan Sungai Penuh Kota Sungai Penuh Tahun Pelajaran 2009-2010	289
Helmut Digel	University of Tübingen, Jerman	Perspectives of Sport in A Global World	295

Hidayat Humaid	Jakarta State University	<i>The Effect of Arms' Strength, Draw Length and Archery Techniques toward FITA Archery Recurve Achievement (Survey in Athletes National Archery Championship 2010)</i>	308
Iis Marwan	Universitas Siliwangi	Pembelajaran Jurus Tunggal Pencak Silat dengan Metode <i>Computer Based Training (CBT)</i>	322
Ika Novitaria Marani	Jakarta State University	<i>Relationship Of Interpersonal Communication And Motivation On Sport Performance</i>	336
Ishak Aziz	Padang State University	Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Melalui Pengamatan	346
Jaffry Zakaria, Mohd Taib Harun, Norlena Salamuddin	Universiti Kebangsaan Malaysia	<i>Natural Resources Diversity: Recreational Activities Attraction In Tanjung Malim, Perak, Malaysia</i>	359
Johansyah Lubis, Slamet Sukriadi	Jakarta State University	<i>Anticipation The Penalty Kick</i>	365
Jonni Siahaan	Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua	<i>Table Tennis Strokes Skill Development Of Students Through Learning Method, Feedback And Agility (An Experimental Study)</i>	376
Khaeroni	Jakarta State University	Long Service Exercise Comparison Between Immediate and Delayed Feedback On The Success Long-Services At Badminton Mental Retardation athletes (Soina) Dki Jakarta	389
Khairuddin	Padang State University	Differences Influence Learning Model Modified and Conventional Games for Middle School Students Physical Fitness Junior high school Padang	399

Leonardo Lubis, Nani M. Yazid	Universitas Padjadjaran	Physical Exercise Affect Brain Weight And Spatial Memory Of Wistar Rats	412
Lokman bin Yahaya, Mohd Taib b. Harun	Universiti Kebangsaan Malaysia	Hubungan Gaya Kepimpinan Transformasi Jurulatih Dengan Kepuasan Atlet Berprestasi Tinggi Dalam Sukan Berpasukan	426
Made Agus Dharmadi	Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja – UNDIKSA	Needs Assessment Study Guide For Safety In Learning Of Physical Education, Sport And Health (Pesh) In High School District At Buleleng	450
Marjohan HS	Padang State University	<i>Differences Learning Strategies And Emotional Intelligence Toward Motion Basic Skills Of Child Class V Elementary School In City Padang</i>	458
Marlinda Budinarsih, Nofi Marlina Siregar	Jakarta State University	<i>Risky Behaviors On High School Teenagers In North Jakarta Area</i>	472
Masrun	Padang State University	<i>Recovery In Exercise</i>	482
Mohamed Yuslan b. Mohd Yusoff	Universiti Kebangsaan Malaysia	Tanggapan Pelajar Kolej Matrikulasi Teknikal Terhadap Pelaksanaan Dan Keberkesanan Program Pendidikan Luar	488
Mohd Shahril Bin Shahidan, Mohd Taib Bin Harun	Universiti Kebangsaan Malaysia	Implikasi Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Tahap Fleksibiliti Dan Dayatahan Otot (Satu Kajian Tes)	507
Nurul Ihsan	Padang State University	Pengaruh Media Pembelajaran (Video) Secara Global Dan Elementer Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal Pada Mahasiswa FIK UNP	520

Pringgo Mardesia, Achmad Sofyan Hanif	Jakarta State University	<i>The Experimental Study About Teaching Style and Achievement of Motivation of Students at Majors Physical Education Health and Recreation, Sport Science Faculty, State University of Padang, 2013</i>	531
Ballard R. J, Dewanti R. A, Sayuti S, Umar N	(ASCA) Staf Ahli Komite Olahraga Nasional Indonesia, Provinsi Sumatera Barat, Jakarta State University, Padang State Universty	Correlation Between The Sum Of 8skinfolds To Predicted % Body Fat Range, Excluding Bmi As A Reliable Measure Of Body Composition Assessment For Well-Trained Athletes	542
Ramdan Pelana	Jakarta State University	<i>Fun Learning Management On The Subject Of Physical Education, Sport And Health</i>	558
Roma Irawan	Padang State University	Sport Organizational Characteristic in Building Achievement	567
Romi Mardela	Padang State University	Kinerja Komite Olahraga Provinsi Dalam Upaya Pemasaran Olahraga	575
Ruri Famelia	Padang State University	Mastery Motivational Climate Approach In Motor Skill Program For Children: Is That Applicable	590
Sabaruddin Yunis Bangun	Medan State University	<i>The Role Of Recreational Sport Toward The Development Of Sport Tourism In Indonesia In Increasing The Life Quality Of The Nation</i>	600
Saharuddin Ita	Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua	The Influences Of The Type Of Exercise And Leg Muscle Power Towards Breast Stroke Skills	612
Shamsuddin Bin Che Kasim, Ahmad Jais B. Muhammad Mohd Radzani B. Abd Razak	Universiti Kebangsaan Malaysia	Penglibatan Dalam Aktiviti Kokurikulum Termasuklah Aktiviti Fizikal Dan Tahap Kesihatan Pelajar	624

Sutoro	Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua	Influecnce of Brain Gym To Calculation Achievement At Child Class V In Sd Inpres Kartika Sentani	634
Syahrastani	Padang State University	<i>The Difference of Learning Result on Breaststroke Swimming Techniques Between Fik UNP Student Which Taught by Structured Designed Media and Taught by Image Media</i>	641
Syahrial Bakhtiar	Universitas Negeri Padang	<i>Comparison Of Game Series Learning Strategy With Conventional Learning In Improving The Ability Of Fundamental Motor Skill Of Elementary School Students In Padang</i>	647
Taufiq Hidayah	Semarang State University	<i>Load Model Physical Exercise for Young Basketball Player</i>	658
Tjung Haw Sin	Padang State University	Peranan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet	668
Tri Setyo Guntoro	Universitas Cendrawasih (Uncen)	<i>The Effects Of Training Method And Motor Ability On The Javalin Throw Technique</i>	677
Umar	Padang State University	<i>The Effect of Low Impact and Mixed Impact Aerobic Exercise on Body Fat Percentages</i>	688
Wahyu Nopianto	Universitas Bina Darma Palembang	Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Gerak Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'Brien Mahasiswa Putera Universitas Bina Darma Palembang	697
Widiastuti	Jakarta State University	Game Approach On Learning Outcome Improvement In Pencak Silat Lecturing	715

Wilda Welis, Rimbawan, Ahmad Sulaeman, Hadi Riyadi	Padang State University	<i>The Effects Of Glycemic Index-Based Menu On Endurance Performance Of The College Athletes</i>	724
Yusmawati	Jakarta State University	<i>Learning Approach To Hand Eye Coordination And Learning Of Capture Cast Ball Kinesthetic</i>	738
Yusup Hidayat, Didin Budiman	Indonesia University of Education	The Influence of self-talk function on Learning Achievement of Badminton Basic Motor Skill and Self- Confidence	749
Zarwan	Padang State University	Pengetahuan Gizi Untuk Atlit	766
Willadi Rasyid	Padang State University	Profil lulusan (<i>tracer study</i>) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Tahun 2007- 2011	774
Samsuddin	Jakarta State University	Influences of teaching styles and motor educability on learned outcomes of volleyball	787
Mugiyo Hartono	Semarang State University	Multifunction Ball For Sport And Physical Education Health Education	799
Roesdiyanto	State University of Malang	The Influence Of Multiple Intelligence Approach On The Physical Education Learning Towards The Learning Result Of The Early-Age Child Character Improvement	816
Mohd Taib Harun, Norlena Salamuddin	Universiti Kebangsaan Malaysia	Promoting Social Skills Through Outdoor Education And Assessing Its' Effects	831

PENDEKATAN PEMBELAJARAN KOMANDO DAN PENDEKATAN MELALUI TUGAS TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR

Erizal N

Universitas Negeri Padang (UNP) - Indonesia

Abstrak;Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh pendekatan pembelajaran komando dan pendekatan melalui tugas terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar di Kota Padang. Populasi Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 10 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji yang berumur 10 sampai 12 tahun berjumlah 152 Siswa, sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik proporsif random sampling yang dilakukan secara acak sebanyak 44 siswa. Dalam perlakuan sampel dibagi dua. Instrumen penelitian adalah tes : (1). Koordinasi, (2). Keseimbangan, (3). Kecepatan, (4). Ketangkasan, (5). Kekuatan, dan (6). Akurasi

Uji coba dilakukan terhadap SD Negeri 25 Air Tawar Padang Utara sebanyak 40 Siswa dengan hasil uji coba normal dan reliabel. Teknik analisa data menggunakan statistik inferensial dan dilanjutkan dengan uji analisis statistik parametrik (ANAVA) pada taraf 0,05. Perlakuan terhadap sampel dilakukan sebanyak 18 x pertemuan dengan pelaksanaan 3 (tiga) x seminggu. Sebelum perlakuan dilaksanakan tes awal (free tes) terhadap sampel, dan selanjutnya pada akhir perlakuan dilaksanakan tes akhir (post tes).Penelitian dilaksanakan di Lapangan Bola SD Negeri 10, sedangkan pelaksanaan uji coba, free tes, dan post tes dilakukan di FIK-UNP Air tawar.

Hasil penelitian menunjukkan 1). bahwa Pembelajaran Penjas melalui pendekatan melalui tugas dan pendekatan komando ternyata memang berbeda. 2). Peningkatan kemampuan motorik yang baik dalam Pembelajaran Penjas lebih baik Pendekatan melalui tugas dilakukan dari pada. 3). Dalam pembelajaran Penjas yang diberikan terhadap Siswa Sekolah Dasar Kelas IV, V, dan VI (kelas tinggi) pendekatan melalui tugas akan meningkat dan lebih baik kemampuan motorik yang akan dicapai oleh siswa.4).Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan terhadap Siswa Sekolah Dasar kelas tinggi melalui pendekatan komando akan meningkatkan kemampuan motorik siswa. Peningkatannya hanya sedikit kalau dibandingkan dengan peningkatan yang terjadi pada pendekatan yang dilakukan dengan metode melalui tugas.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Hal ini

searah dengan yang dikemukakan Sukintaka, (2001). Bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek organik, motorik, intelektual, dan emosional. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang dimulai dari pendidikan usia dini dan sekolah dasar, sehingga diperolehnya kemampuan dan keterampilan yang diharapkan dimasa yang akan datang. Hal ini telah disampaikan pada Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK 2003) secara Nasional di sekolah dasar yang bertujuan untuk:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui nilai yang ada dalam jasmani.,membangun landsasan kepribadian yang kuat dalam sikap cinta damai, toleransi berbudaya, etnis, dan beragama. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab,kerjasama, percaya diri, dan demokrasi melalui aktifitas pendidikan jasmani, serta Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis dalam pelaksanaan kegiatan sehari-hari selanjutnya.
2. Mengembangkan ketrampilan gerak dalam berbagai permainan olahraga, mengembangkan ketrampilan dalam pengelolaan kebugaran dan pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, dan dapat mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga untuk mencapai kebugaran, kesehatan, dan kemampuan motorik yang diharapkan, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreasi (KBK. 2003).

Berdasarkan kenyataan dilapangan (Toho Cholik dkk 2007). Menyatakan secara Nasional pada tahun 2006 tingkat kebugaran siswa 5,66% berkategori baik, dan hanya 6,66% berkategori baik dalam kemampuan motorik, sedangkan 36,64% berkategori sedang. Berarti tingkat kemampuan motorik secara Nasional sangat kurang sekali atau dibawah rata-rata. Hal ini mungkin disebabkan oleh siswa yang kurang gerak, waktu bermain sangat kurang baik di Sekolah maupun di rumah. Hal ini mungkin juga disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang kurang tepat, materi ajar yang kurang sesuai dengan kemampuan siswa, atau jam pertemuan yang kurang sesuai dengan aktifitas siswa, serta mungkin disebabkan kemampuan guru yang belum profesional dalam memberikan materi pembelajaran, sehingga tujuan pendidikan secara Nasional dalam meningkatkan kemampuan motorik belum tercapai dengan baik. Maka dalam peningkatan kebugaran jasmani, kemampuan kognetif, dan kemampuan motorik, serta emosional bagi siswa sekolah dasar yang merupakan pondasi dalam dunia pendidikan bagi Nusa dan Bangsa.

Dengan demikian perlu kiranya dilakukan suatu penelitian tentang model pembelajaran yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa di sekolah, karena model pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan cenderung hanya mengarah kepada pendekatan komando atau hanya melalui intruksi dari guru sehingga siswa kurang dapat mengembangkan diri dalam kemampuan motorik, kognetif, afektif, sosial

dengan lingkungan. Untuk itu penulis tertarik membandingkan pendekatan pembelajaran komando dengan pendekatan pembelajaran melalui tugas dalam pendidikan jasmani terhadap kemampuan motorik yang dimiliki siswa di sekolah dasar.

Pembahasan

1. Kemampuan motorik (motor Educability)

Motorik menurut Kiram, (1992) adalah suatu peristiwa laten yang meliputi semua proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Selanjutnya akan mengikuti peristiwa laten yang tidak dapat diamati seperti; informasi/stimulus, dan makna dari informasi, pengelolaan, proses pengambilan keputusan dan dorongan dalam mengambil keputusan dalam berbagai aksi motorik.

Haskins menyatakan kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan berbagai keterampilan, Selanjutnya Sugiyanto (1993) mengemukakan kemampuan motorik adalah kemampuan untuk memfungsikan system organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak Pada sisi lain Kirkendall (1980) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang dapat ditingkatkan melalui belajar dan latihan. Jadi seseorang yang ingin berprestasi dari suatu keterampilan gerak atau olahraga, maka perlu belajar dan berlatih secara terus menerus sesuai dengan program pengajaran dan program latihan.

Kemampuan motorik sangat penting bagi setiap individu, yang dimulai dari usia dini, karena sebagai landasan keberhasilan di masa datang. Dengan sendirinya seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas secara khusus. Dari berbagai pendapat yang dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan, bahwa kemampuan motorik adalah suatu persiapan kemampuan seseorang untuk menampilkan berbagai keterampilan gerak, yang menandakan kemampuan dasar secara individu. Hal ini sangat erat kaitannya dengan aktivitas pendidikan jasmani dan kegiatan sehari-hari.

Ada bermacam macam pendapat tentang kemampuan motorik, dalam penelitian ini bentuk tes kemampuan motorik dari Gallahue dan Ozmun (2005) yang juga menciptakan tes kemampuan motorik usia sekolah dasar yang berkaitan dengan kemampuan dasar seseorang dalam beraktivitas, yaitu: a). Koordinasi, b). Keseimbangan, c). Kecepatan, d). Ketangkasan, dan e). Kekuatan Otot.

Jadi kemampuan motorik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah; kemampuan siswa Sekolah Dasar untuk menampilkan gerak dalam melakukan suatu keterampilan dalam Penjas dan berolahraga. Disini akan melihat kemampuan motorik siswa secara individu.

2. Pendekatan Pembelajaran Komando Dalam Penjas.

Pendekatan komando merupakan suatu pendekatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu dilakukan guru di sekolah.

Menurut Moston (2008) Gaya komando dalam pembelajaran penjas adalah: suatu pendekatan pengajaran melalui perintah. Semua keputusan dan kebijakan dalam dan pelaksanaan ditentukan oleh guru. Disisi lain Darwiyah syah dkk (2009) menyatakan bahwa, pendekatan komando adalah penyajian pembelajaran dilakukan dengan cara memberikan peragaan dan memperaktekan gerak yang dilakukan disertai dengan penjelasan. Berarti dalam penyampaian pesan, dan perlakuan oleh guru akan memberikan contoh dalam gerakan melalui demonstrasi. Dengan demikian dalam proses pembelajaran penjas, semua aktivitas dilakukan berdasarkan dari Guru. Siswa sebagai sumber belajar hanya mengikuti perintah dari guru, sehingga pengembangan secara kognitif, afektif kurang berjalan. Hal ini disebabkan karena proses pembelajaran berjalan harus menunggu intruksi, dan demonstrasi dari Guru.

Menurut Moston (2008) Pendekatan komando dalam peroses pembelajaran penjas, terbagi atas tiga tahap yang harus diikuti yaitu; (1). Tahap perencanaan sebelum pertemuan (pre impact), (2). Tahap Pelaksanaan (impact), dan (3). Tahap setelah pelaksanaan (post impact). Pada tahap sebelum pertemuan tugas Guru menyiapkan materi ajar yang sesuai dengan kurikulum, dan silabus yang telah ditetapkan. Dalam hal ini tentu berkaitan dengan materi ajar, dan tujuan dari setiap pertemuan. Tahap pelaksanaan tugas Guru adalah: (1) memimpin dan mengkoordinir siswa dan melakukan pemanasan, (2). Menjelaskan langkah pembelajaran yang akan dilakmukan, selanjutnya mendemonstrasikan gerakan yang akan dilakukan oleh siswa secara berurutan. (3). Siswa melakukan perintah yang diintruksikan guru. (4). Siswa dapat melakukan tetapi belum tentu sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pendekatan komando dalam pembelajaran penjas disekolah dasar adalah; pendekatan yang melibatkan peran Guru secara utuh, dan dapat membuat semua keputusan dan kebijakan, dalam proses pembelajaran penjas di Sekolah.

3. Pendekatan Pembelajaran Melalui Tugas Dalam Penjas.

Pendekatan (metoda) melalui tugas merupakan, salah satu dari sekian banyak pendekatan atau metoda dalam pembelajaran. Darwiyah Syah Dkk,(2006) mengatakan, bahwa pendekatan melalui tugas adalah menyajikan bahan pengajaran dengan memberikan tugas tertentu kepada siswa yang dapat dilakukan didalam atau diluar, di laboratorium. Perpustakaan, di rumah, dan dilapangan terbuka. Slanjutnya Pupuh dan Sobry mengatakan bahwa, pendekatan penugasan tidak dilakukan terhadap tugas rumah, tetapi jauh lebih luas. Penugasan juga dilakukan dalam peroses pembelajaran, diperpustakaan, labor, dan di lapangan terbuka.

Pendekatan melalui tugas untuk merangsang siswa aktif untuk belajar, kreatif dan beraktivitas secara individu, berteman maupun berkelompok. Dalam hal ini tugas tersebut dikerjakan dengan baik dan dilakukan sesuai dengan penugasan yang diberikan. Apakah penugasan diberikan secara

individu, berteman, atau berkelompok, sehingga dengan penugasan yang diberikan dengan baik, akan menghasilkan proses pembelajaran berjalan sesuai dengan tujuan.

Kreativitas dan intensitas gerakan yang dilakukan sangat penting sekali dalam menentukan keberhasilan siswa dalam belajar Penjas. Hal ini juga didukung oleh pendapat Piskurich (2000) menyatakan bahwa, intensitas latihan secara kreatif dari seseorang, atau kelompok sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan motorik, karena dengan kreatif dan aktif dalam beraktivitas Penjas, akan memudahkan dalam mendapatkan kualitas kemampuan yang akan ditampilkan.

Pendekatan melalui tugas yang dilakukan terhadap pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar merupakan suatu cara dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan. Maka pendekatan melalui tugas dalam pembelajaran adalah, seorang Guru melakukan pemberian tugas-tugas yang berkaitan dengan materi ajar terhadap siswa yang mengikuti proses pembelajaran, baik secara individu, berteman, maupun berkelompok, dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal yang penting dalam pendekatan melalui tugas bukan saja peningkatan kebugaran dan kemampuan motorik seseorang, tetapi juga peningkatan kemampuan berfikir (kognitif), afektif, dan kerjasama. Hal ini sangat sesuai dengan tujuan Pendidikan jasmani di Sekolah.

Dalam pengembangan proses pembelajaran akan kelihatan individu-individu yang aktif dan kreatif dalam mendiskusikan dan menjalankan tugas yang diberikan, apalagi dalam materi yang sifatnya perlombaan, dan permainan. Mereka akan berlomba dengan semangat yang tinggi untuk berpartisipasi dalam kelompok, dan berusaha secara maksimal memenangkan kelompoknya masing-masing sesuai dengan peraturan yang ditentukan sebelumnya. Hal ini berkaitan sekali dengan yang disampaikan Kiram (1992), yang menyatakan bahwa karakteristik anak-anak lebih senang beraktifitas bermain dari pada kegiatan lain.

Dengan demikian pendekatan pembelajaran praktek penjas bagi siswa Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan pendekatan pembelajaran melalui tugas, yang merupakan pendekatan berdasarkan pada siswa (Student oriented), dan tidak berdasarkan kepada Guru. Maka pendekatan pembelajaran melalui tugas merupakan suatu alternatif pendekatan yang baik dipakai. Sehingga tujuan pendidikan jasmani yang dinyatakan dalam kurikulum berbasis kompetensi dapat terlaksana dengan baik. Apalagi dalam pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga siswa akan mengikuti dengan senang hati dan gembira, sesuai dengan tujuan kurikulum Pendidikan.

4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan masalah, rumusan masalah, dan kajian teori yang dikemukakan diatas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

- a. Terdapat perbedaan tingkat kemampuan motorik siswa antara pendekatan melalui tugas dan pendekatan komando dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Tingkat kemampuan motorik siswa yang diajar dengan pendekatan melalui tugas lebih tinggi dari pada siswa yang diajar dengan pendekatan komando dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- c. Pendekatan melalui tugas dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkatkan kemampuan motorik siswa.
- d. Pendekatan Komando dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Metode Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Sapih di kecamatan Kuranji Kota Padang. Lama penelitian dilakukan selama 6 Minggu, atau 18 kali pertemuan. Waktu pertemuan 3 (tiga) x seminggu setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu selama dua jam tatap muka.

2. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah kuasi eksperimen Menurut L.R.Gay (1981) metode eksperimen merupakan metode penelitian yang tepat dan benar untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas yang dimanipulasi, satu variabel terikat. Variabel bebas yang dimanipulasi adalah pendekatan komando dan pendekatan melalui tugas. Sedangkan variabel terikat adalah tingkat kemampuan motorik yang dimiliki siswa.

3. Pupulasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Sungai Sapih Kota Padang. Untuk populasi terjangkau (*accessible population*) adalah siswa putera umur 10 sampai 12 tahun, yaitu kelas IV, V, dan VI. Kelas IV terdiri dari 3 (tiga) kelas yang berjumlah putera 52 siswa, untuk kelas V berjumlah putera sebanyak 49 siswa, dan pada kelas VI diperoleh sebanyak 17 siswa yang berada dalam keadaan sehat.

b. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik proporsional random sampling terhadap populasi, yang dilakukan secara acak, sebesar 44 siswa. Dalam perlakuan sampel di bagi dua 22 siswa dalam pendekatan melalui tugas, 22 siswa dalam pendekatan komando.

4. Instrumen Tes Kemampuan motorik Siswa Sekolah Dasar

Sesuai dengan teori yang telah dikemukakan, maka tes kemampuan motorik yang dipakai adalah: Pelaksanaan tes dilakukan dua kali, yaitu pre tes (tes awal) dan post tes (tes akhir).

Tabel.2. Kisi-kisi Tes Kemampuan Motorik

No	Indikator	Tes	Tujuan	Scor
1	Koordinasi	Lompat tali/Skiping	Koordinasi keseluruhan	Jumlah pengulangan
2	Keseimbangan	Berdiri satu kaki di atas balok	Keseimbangan Dinamik	Waktu detik
3	Kecepatan	Lari 18,29 m	Kecepatan	Detik
4	Ketangkasan	Lari Shuttle Run	Perkembangan laten dan ketangkasan	Waktu Detik
5	Kekuatan	Lompat Tegak Berdiri	Kekuatan dan Kecepatan Kaki	Kg/m/sec
6	Akurasi	Lempar Bola Soft ball	Mengukur ketepatan melempar	jumlah

5. Tehnik Analisis Data

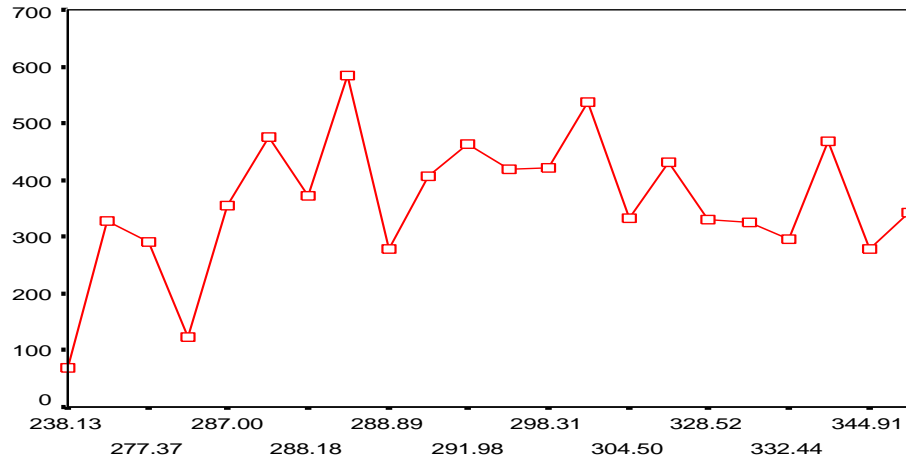
Data hasil uji coba, dan data awal tes kemampuan motorik yang telah terkumpul di analisis dengan statistik deskriptif dan inferensial. Tujuan analisis statistik deskriptif untuk menderipsikan data, dan pembagian kelompok perlakuan. Sedangkan statistik inferensial untuk menguji hipotesis. Berdasarkan disain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini, maka dilakukan uji persyaratan analisis melalui: uji normalitas dan dengan menggunakan uji Liliefors dan uji homogenitas dengan menggunakan uji barlett. maka dilanjutkan dengan uji analisis statistik parametrik, yaitu analisis varians (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Analisis

A. Analisis Data

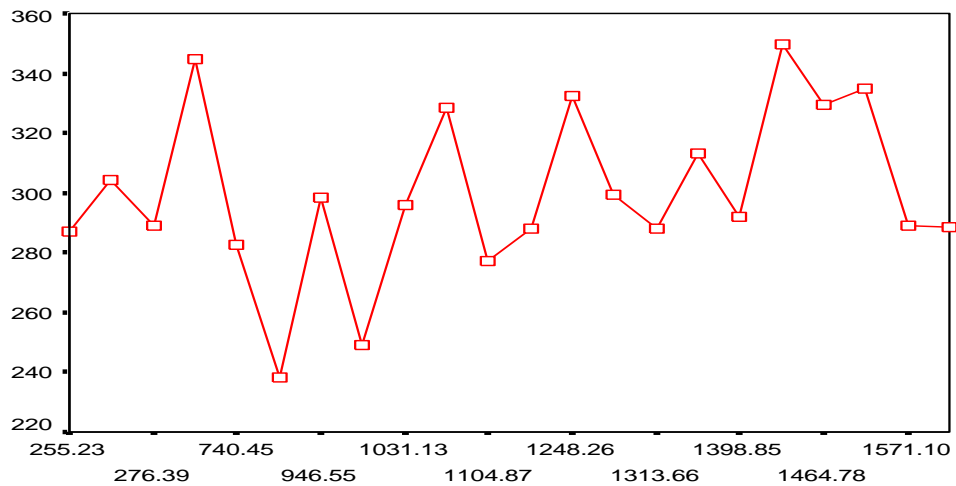
Sebelum data dianalisis dilakukan validitas dan reliabilitas tes, selanjutnya dilakukan analisis data yang sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan.

1. Perbedaan tingkat kemampuan motorik siswa antara pendekatan melalui tugas dengan pendekatan komando dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dari hasil penelitian yang dilakukan memang terdapat perbedaan. Hal ini dapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



AKKOM

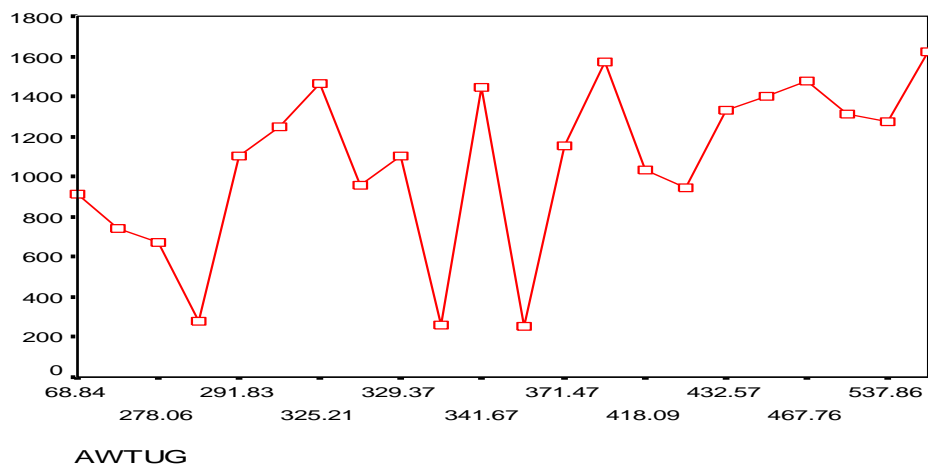
2. Tingkat kemampuan motorik siswa yang diajar dengan pendekatan melalui tugas lebih tinggi dari pada siswa yang diajar dengan pendekatan komando. Hal ini dapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



AWKOM

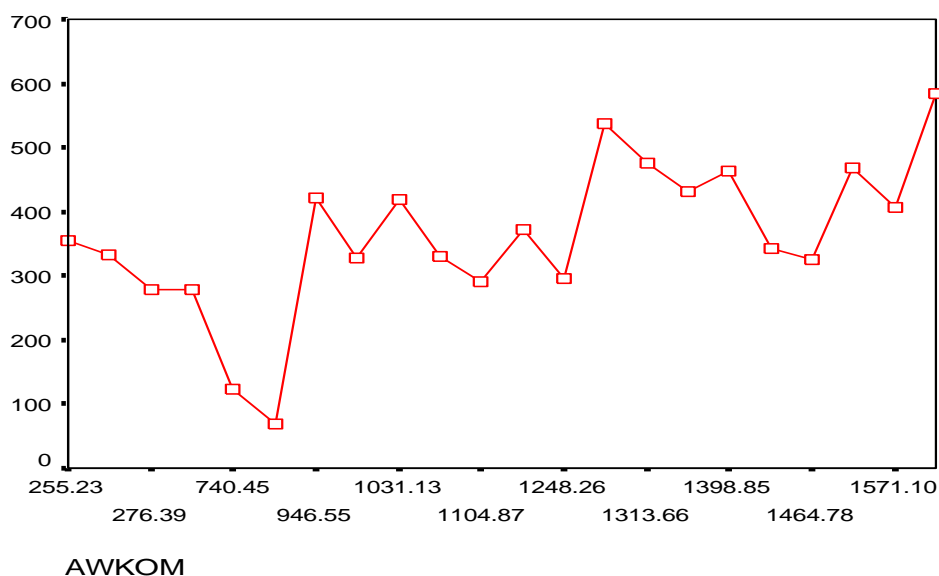
Dari proses pembelajaran yang dilakukan terlihat dalam pendekatan melalui tugas peningkatan cukup tinggi dan signifikan karena dari 240 terdapat peningkatan sampai pada 350, sedangkan dalam pendekatan komando hanya diperoleh peningkatannya dari 240 terdapat peningkatannya sampai kepada 280. Dengan demikian proses pembelajaran yang diberikan melalui tugas yang diberikan terhadap siswa kelas tinggi lebih baik dari pada pendekatan yang diberikan melalui komando.

3. Pendekatan pembelajaran melalui tugas meningkatkan kemampuan motorik siswa, hal ini dapat dilihat dalam grafik di bawah ini.



Dari proses pembelajaran yang dilakukan terlihat peningkatan kemampuan motorik siswa cukup tinggi yang signifikan. Dari 291.83-537.86 sampai pada tingkatan 537,86 dengan demikian terdapat peningkatan yang cukup tinggi. Berarti pembelajaran melalui tugas nampak dan kelihatan cukup baik dilakukan terhadap siswa kelas tinggi di Sekolahdasar Negeri 10 Sungai Sapih Kecamatan Kuranji Kota Padang.

4. Pendekatan pembelajaran melalui komamdo meningkatkan kemampuan motorik. Hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Berdasarkan grafik di atas Dari proses pembelajaran yang dilakukan terlihat ada peningkatan yang signifikan. Dari 740.45 meningkat menjadi 1571.10 dengan demikian ada peningkatan kemampuan motorik siswa

yang diajar dengan pendekatan komando bagi siswa Sekolah Dasar Kelas tinggi.

B. Pembahasan

1. Dari hipotesis yang kemukakan pembelajaran melalui tugas dan pendekatan komando terhadap kemampuan motorik siswa memang terdapat perbedaan yang jelas. Hal ini memang kelihatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan. Dari setiap aktivitas yang dilakukan. Pendekatan melalui tugas Guru hanya memberikan tugas yang sesuai dengan materi ajar dan terbimbing, dan terarah sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, sedangkan dalam pendekatan komando, siswa melakukan aktivitas terbatas berdasarkan perintah dari guru. Dengan demikian hasil kemampuan motorik siswa setelah perlakuan juga akan berbeda. Berarti dalam proses pembelajaran penjas diharapkan supaya dapat melakukan pembelajaran dengan satu pendekatan yang terarah, walaupun pendekatan yang lain dapat juga dilakukan pada waktu tertentu, dan disesuaikan dengan situasi,

2. Pendekatan pembelajaran melalui tugas lebih baik di berikan terhadap siswa sekolah dasar pada tingkatan kelas tinggi yaitu kelas IV, V, dan Kelas VI di bandingkan dengan pendekatan pembelajar komando. sangat berkaitan dengan peningkatan kemampuan motorik seseorang. Hal ini disebabkan karena, pendekatan melalui tugas siswa mendapatkan banyak hal yang di peroleh seperti: kemampuan motorik, dan kebugaran lebih cepat meningkat, peningkatan kognitif yang lebih terarah, affektif dan karakter lebih terarah pada dengan baik. Sedangkan dalam pendekatan komando hanya terfokus pada kemampuan motorik dan siswa kurang mendapatkan hal yang berkaitan dengan kognitif, dan afektif. Selanjutnya siswa hanya melakukan aktivitas berdasarkan perintah dari guru, dan perlakuan gerakan kebanyakan secara bergantian, waktu menunggu kesempatan terlalu lama. Sehingga siswa cepat lelah dan tidak bersemangat..

3. Pendekatan pembelajaran melalui tugas akan meningkatkan kemampuan motorik siswa. Dari hasil penelitian ini meningkatnya kemampuan motorik siswa dengan pendekatan melalui tugas dengan ketentuan diantaranya: 1). Tugas yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan siswa. 2). Tugas yang diberikan harus terbimbing dan terarah kepada tujuan pembelajaran. 3). Murid selalu didampingi oleh guru selama proses pembelajaran. 4). Diharapkan dalam pembelajaran bukan siswa yang menunggu guru tetapi guru yang menunggu siswa. 5). Tugas-tugas yang diberikan terhadap siswa diharapkan lebih mengarah kepada aktifitas bermacam-macam gerak sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain. Dengan demikian siswa mendapatkan beribu-ribu macam gerak, sehingga dapat diarahkan kepada satu cabang olahraga yang disukainya, dan sesuai dengan keadaan dirinya.

4. Pendekatan pembelajaran melalui komando, meningkatkan kemampuan motorik siswa, tetapi peningkatan tidak terlalu tinggi dibandingkan dengan pendekatan melalui tugas. Hal ini disebabkan karena: siswa menunggu perintah guru sehingga proses pembelajaran kurang berjalan dengan baik. Selanjutnya proses pembelajaran yang dilakukan melalui komando lebih terarah kepada tehnik dalam suatu gerakan.

Kesimpulan Dan Saran

A . Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap Sisswa SD N 10 Sungai Sapih kecamatan Kuranji Kota Padang, Maka ada beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu:

1. Dalam perose pembelajaran Penjas melalui pendekatan melalui pemberian tugas dan pendekatan komando ternyata memang berbeda.
2. Dalam pencapaian kemampuan motorik yang baik terhadap siswa sekolah dasar kelas tinggi dalam peroses pembelajaran pendidikan jasmani Pendekatan melalui tugas lebih baik dari pada pendekatan komando. Karena pendekatan melalui tugas, bukan saja kemampuan psikomotor saja yang akan diperoleh tetapi juga meningkatkan kemampuan kognetif dan afektif.
3. Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan terhadap Siswa Sekolah Dasar Kelas IV, V, dan VI (kelas tinggi) akan meningkat dan lebih tinggi kemampuan motorik yang akan dicapai.
4. Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan terhadap Siswa Sekolah Dasar kelas tinggi melalui pendekatan komando akan meningkatkan kemampuan motorik siswa. Peningkatannya hanya sedikit kalau dibandingkan dengan peningkatan yang terjadi pada pendekatan yang dilakukan dengan metode melalui tugas.

B. Saran

1. Diharapkan kepada Guru pendidikan jasmani untuk dapat memberikan peroses pembelajaran peraktek untuk dapat menggunakan pendekatan melalui tugas yang terarah dan terbimbing.
2. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar, sudah dapat diberikan melalui pendekatan melalui tugas dengan terbimbing, terarah, dan siswa yang sedang belajar tidak dapat ditinggalkan sampai selesai materi ajar dari guru.
3. Guru-guru pendidikan jasmani sekolah dasar di kelas tingi dapat melakukan peroses pembelajaran praktek melalui tugas, karena siswa sudah dapat belajar mandiri, dan terarah sesuai dengan bimbingan selama ini.
4. Pembelajaran peraktek pendidikan jasmani yang dilakukan disekolah tidak dapat menggunakan satu pendekatan saja, tetapi harus memakai bermacam-macam pendekatan dengan melihat situasi dan konsi yang ada.

Daftar Pustaka

- Don R. Kirkendall, Joseph J. Gruber and Robert E. Johnson. (1980). Measurement and Evaluation for Physical Education. Dubuque, Iowa: WM. C. Brown Company Publishing.
- Gallahue, David L., John Ozmun. (2006). Understanding Development Infants, Children, Adolescents, Adults .New York: McGraw Hill.
- Kiram Yanuar. (1992). Belajar Motorik. Depdikbud, Jakarta.
- Mardiana, Ade, Purwadi, Wira Indra Satya. (2006). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: UT, 2008.
- Mosston, Muska. (2008). Teaching Physical Education.Colombus: Harles E.Merill Publishing Company.
- Mutohir ,Toho Cholik, Ali Maksum. (2007). Sport Development Indek. Alternatif baru mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Kelolahragaan. Jakarta: PT Indeks.
- Nuehi Nasution, dkk. (1991). Psikologi pendidikan. Jakarta: Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD.Stara D2.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2006). 22 Tahun 2006. Tentang Standar Isi. Jakarta: Depdiknas.
- Piskuirich M. George. (2000). Intructional Desing: Learning ID Fast and Right San Fransisco: Jossey-Bass/ Pfeiffe.
- Pupuh Fathurrohman, M. Sobry Sutikno. (2009). Strategi Belajar Mengajar Melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islam. Refika Aditama. Bandung.
- Sanjaya, Wina. (2008). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Siedentop, Daryl. (1990). Introduction To Physical Education Fitness and Sport. California S: Mayfield Publishing Company.
- Sudjana. (1994). *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. (1993) Belajar Motorik. KONI Pusat, Pusat Pendidikan dan Penataran, Jakarta.