

**PERBANDINGAN KEMAMPUAN GERAK SISWA PADA PEMBELAJARAN
PENJASORKES DI SD NEGERI 28 RAWANG DENGAN SD NEGERI 05
PASAR MUARALABUH KECAMATAN SUNGAI PAGU
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**ILHAAM ARRAHMAN PUTRA
NIM. 14086014/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan

Nama : Ilhaam Arrahman Putra

NIM : 14086014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh :

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dr. Zainul Johor, M.Pd
NIP. 19591213 198602 1 001

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan

Nama : Ilhaam Arrahman Putra

NIM : 14086014

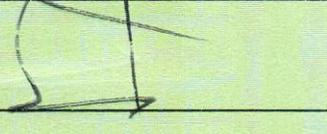
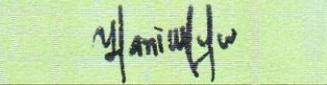
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Zainul Johor, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Zalfendi, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Yani Wartu, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ilhaam Arrahman Putra
NIM/BP : 14086014/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri, murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018
Yang membuat pernyataan



Ilhaam Arrahman Putra
NIM. 14086014

ABSTRAK

Ilhaam Arrahman Putra : Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu peneliti ingin melihat dan melakukan evaluasi kemampuan gerak siswa pada pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini merupakan *Expost Facto* atau penelitian komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu yang berjumlah 287 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Stratified Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *t Dependent Variable*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, terbukti dengan $t_{hitung} (0,0147) < t_{table} (2,1450)$ pada $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci : Kemampuan Gerak

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan”. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ayahanda Firdaus dan Ibunda Fitra Dawati yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril dan materil.
2. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.T., Ph.D.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Zarwan, M.Kes.
5. Bapak Dr. Zainul Johor, M.Pd sebagai Pembimbing.
6. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes sebagai Penguji I.
7. Ibu Yani Warti, S.Pd, M.Pd sebagai Penguji II.

8. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan sertailmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
9. Civitas Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SD Negeri 28 Rawang yang telah berperan dan memberi izin dalam membantu penelitian.
11. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh yang telah berperan dan memberi izin dalam membantu penelitian.
12. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
13. Teman-teman seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi penelitian ini.

Segala bentuk bantuan selama penelitian sehingga selesainya skripsi ini, dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat imbalan yang layak dari Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Padang, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kemampuan Gerak.....	9
2. Pembelajaran Penjasorkes.....	12
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian	18

D. Jenis Data dan Sumber Data	21
E. Instrumen Penelitian.....	21
F. Teknik dan Pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	31
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji <i>Lilliefors</i>	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Tes <i>Shuttle Run</i> 4x10 Meter	25
3. Tes Lempar Tangkap Bola 1 Meter ke Dinding.....	26
4. Tes <i>Stork Stand Positionel Balance</i>	27
5. Tes Lari Cepat 30 Meter	28
6. Grafik Hasil Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang	32
7. Grafik Hasil Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel.....	20
3. Norma Tes <i>Shuttle Run</i> 4x10 Meter.....	23
4. Norma Tes Lempar Tangkap Bola.....	23
5. Norma Tes <i>Stork Stand Position Balance</i>	23
6. Norma Tes Lari Cepat 30 Meter	24
7. Data Hasil Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang.....	31
8. Data Hasil Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh.....	33
9. Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Uji <i>Lilliefors</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang	46
2. Data Mentah Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh	48
3. Data Akhir Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang	50
4. Data Akhir Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh	51
5. Uji Normalitas Data Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang	52
6. Uji Normalitas Data Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh	53
7. Data Pembantu Kemampuan Gerak Siswa pada Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 28 Rawang dengan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.....	54
8. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	56
9. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	57
10. Nilai Persentil untuk distribusi t	58
11. Dokumentasi Penelitian	59
12. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang.....	65
13. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Daerah Kabupaten Solok Selatan.....	66
14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SD Negeri 28 Rawang	67
15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh.....	68
16. Surat Keterangan Uji Tera Alat	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan, dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari. Mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan : program pendidikan umum, program pendidikan akademis, dan program keterampilan pendidikan keterampilan. Diantara mata pelajaran program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes).

Pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan kesehatan bertujuan untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nanti dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP) 2006 yaitu :

“Tujuan penjasorkes adalah : 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani, 2) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga”

Dari penjelasan diatas bahwa penjasorkes bertujuan untuk pembentukan & pengembangan diri anak dalam berbagai aktivitas jasmani dan juga untuk pengembangan kemampuan.

Begitu pentingnya gerak bagi manusia, banyak orang yang memilih untuk melakukan gerak demi memenuhi kebutuhan gerak. Karena dengan bergerak manusia akan mendapatkan derajat kesehatan yang tinggi. Hal ini akan lebih baik jika para orang tua memberikan kesempatan dan arahan kepada anak usia dini untuk melakukan gerak secara teratur dan terarah. Untuk mengarahkan anak melakukan gerak tidaklah sulit karena secara alami anak-anak memiliki kecenderungan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergerak.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak siswa adalah status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak, karena semakin banyak asupan gizi pada anak maka semakin semangatlah anak untuk melakukan aktivitas bermain.

Semakin banyak aktivitas bermain anak, maka semakin baik kemampuan geraknya. Apabila anak sehat anak lebih cenderung terus bermain sehingga anak terlihat segar dan bebas melakukan aktivitas bermain agar kebugaran jasmani anak terjaga.

Dalam peningkatan kebugaran jasmani, guru harus memiliki pemahaman. Pemahaman guru merupakan kemampuan suatu untuk memahami suatu arti atau bahan yang akan dipelajari. Guru harus pandai memilih dan memodifikasi pelajaran yang akan diberikan sesuai tingkat gerak

anak serta harus sesuai dengan perkembangan tubuh anak. Hal tersebut dapat dipahami bahwa pelaksanaan praktek penjasorkes yang diarahkan kepada kesegaran jasmani dan gerak. Agar anak lebih bebas bergerak maka disediakanlah lingkungan sebagai wahana untuk melakukan kegiatan. Dilingkungan inilah anak bebas untuk melakukan kegiatan yang mereka inginkan. Tetapi tidak semua anak bisa beraktivitas sebagaimana mestinya. Hal ini disebabkan karena latar belakang ekonomi siswa yang berbeda-beda. Misalnya tidak mampu membeli baju olahraga dan peralatan olahraga lainnya. Persepsi orang tua juga mempengaruhi kemampuan gerak pada anak. Karena apabila orang tua selalu mendukung apa yang dilakukan anaknya maka semakin semangatlah anak untuk datang ke sekolah, melakukan aktivitas bermain, maka semakin banyak gerakan yang dilakukan pada anak dan kemampuan gerak.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap kemampuan gerak siswa di SD Negeri 28 Rawang dan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan ditemukan ketidaksamaan dari kedua sekolah tersebut tersebut. Dari pantauan di lapangan ada yang baik dan ada yang buruk. Hal ini dapat diketahui dari sikap siswa dalam melakukan berbagai gerakan dalam pembelajaran penjasorkes. Disamping itu belum diketahui secara pasti tingkat kemampuan gerak siswa kedua sekolah tersebut. Dengan demikian penulis menduga terdapat perbedaan kemampuan gerak siswa dari kedua sekolah tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi.

SD Negeri 28 Rawang terletak di desa Rawang Muaralabuh. Lingkungan sekolah ini berada di area pemukiman penduduk dan dekat dengan areal persawahan. Untuk pergi ke sekolah siswa lebih banyak berjalan kaki dari pada yang diantar menggunakan transportasi sepeda motor maupun mobil. Ada juga siswa yang menempuh jarak 1 km untuk pergi pulang setiap harinya tanpa diantar dan dijemput oleh orang tuanya. Sepulang sekolah aktifitas dari siswa SD Negeri 28 Rawang banyak diluar rumah seperti : bermain, bersepeda, main layang-layang di areal persawahan, mandi-mandi ke sungai, main sepak bola di sawah, dan ada juga yang menolong orang tuanya bekerja disawah maupun diladang. Dengan aktifitas tersebut secara tidak langsung dapat melatih kemampuan gerak siswa.

Kalau dilihat dari segi ekonomi orang tua, rata-rata orang tua siswa SD Negeri 28 Rawang bekerja sebagai petani, buruh bangunan, pedagang, dan hanya sedikit bekerja sebagai pegawai negeri sipil maupun swasta. Jadi rata-rata ekonomi orang tua siswa SD tersebut tingkat ekonomi menengah kebawah.

Sedangkan di SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh terletak di pusat kota Muaralabuh pada lingkungan yang berdekatan dengan taman kota, kantor-kantor sipil dan swasta dengan tingkat polusi udara yang tinggi. Kebanyakan dari siswa untuk pergi ke sekolah dan pulang diantar dan dijemput oleh orang tua menggunakan transportasi sepeda motor maupun mobil. Bagi siswa yang tinggal dekat dengan sekolah cukup dengan berjalan kaki. Sedikit siswa yang melakukan aktifitas gerak saat menuju sekolah. Sepulang sekolah aktifitas

siswa SD 05 Pasar Muaralabuh bertolak belakang dengan siswa SD Negeri 28 Rawang seperti belajar kelompok dirumah, main game online di warung internet, game online di handphone (HP), main playstation dan nonton TV dirumah. Dengan hal itu akan membuat siswa malas untuk melakukan gerak apapun, dan ini juga berdampak pada kemampuan gerak siswa saat belajar penjasorkes disekolah.

Kalau dilihat dari segi ekonomi orang tua banyak yang bekerja sebagai pegawai negeri maupun swasta, pengusaha, dan karyawan swasta. Jadi rata-rata tingkat ekonomi orang tua siswa sekolah tersebut menengah ke atas.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas bahwa pentingnya kemampuan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Oleh sebab itu perlu upaya untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa agar menjadi lebih baik. Siswa sebagai objek pendidikan diharapkan mempunyai tubuh yang sehat untuk bisa menjadi manusia yang berpotensi dalam kemajuan bangsa Indonesia dimasa yang akan datang. Siswa yang mempunyai prestasi yang tinggi dan bagus hendaknya juga memiliki kemampuan gerak yang baik sehingga hasil yang dicapai lebih memuaskan.

Dari permasalahan dan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan suatu penelitian yang berjudul “Perbandingan Kemampuan Gerak Siswa Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SD Negeri 28 Rawang dengan SD

Negeri 05 Pasar Muaralabuh Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah diantaranya :

1. Kemampuan gerak
2. Status gizi
3. Aktivitas bermain
4. Kebugaran jasmani
5. Lingkungan sekolah
6. Pemahaman guru penjasorkes
7. Latar belakang ekonomi siswa
8. Persepsi orang tua siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah, maka penulis akan membatasi masalah, yaitu :

1. Kemampuan gerak siswa SD Negeri 28 Rawang.
2. Kemampuan gerak siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh.
3. Perbandingan kemampuan gerak siswa SD Negeri 28 Rawang dengan siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kemampuan gerak siswa SD Negeri 28 Rawang ?
2. Bagaimanakah tingkat kemampuan gerak siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh ?
3. Apakah terdapat perbandingan dari tingkat kemampuan gerak siswa SD Negeri 28 Rawang dengan siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan gerak siswa SD Negeri 28 Rawang.
2. Untuk mengetahui kemampuan gerak siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh.
3. Untuk mengetahui perbandingan kemampuan gerak siswa SD Negeri 28 Rawang dengan siswa SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan di lakukan ini akan bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang kompetensi siswa untuk lebih mampu memancing kemampuan gerak siswa agar tercapainya hasil belajar yang lebih maksimal dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Bagi SD Negeri 28 Rawang dan SD Negeri 05 Pasar Muaralabuh sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan gerak siswanya.
2. Bagi guru penjasorkes, sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa pada pembelajaran penjasorkes.

3. Bagi siswa, sebagai pedoman untuk lebih dapat meningkatkan kemampuan gerakanya.
4. Sebagai bahan pustaka Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.