

**HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP  
KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR  
NEGERI 14 AUR TAJUNGGANG TANGAH SAWAH  
KOTA BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**MUKHLIS ADINDA**

2005/65904

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## ABSTRAK

Mukhlis Adinda, 2009 : “Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 Aur Tajung Kang Tengah Sawah Kota Bukittinggi”

Masalah penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi yang diduga berhubungan dengan kemampuan motorik. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang hubungan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah survei dengan menggunakan analisis korelasional yang bertujuan untuk melihat seberapa jauh hubungan antara variabel kemampuan motorik (variabel bebas) terhadap kesegaran jasmani siswa (variabel terikat). Populasi penelitian ini adalah siswa SDN 14 ATTS Kota Bukittinggi.

Penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 30 orang yang terdiri dari siswa putra kelas V SDN 14 ATTS Kota Bukittinggi.

Instrumen untuk mengukur variabel terdiri dari : (1) kemampuan motorik dengan menggunakan pengukuran motorik dasar siswa (Barrow Motor Ability). (2) Kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa SD kelas 4 , 5 dan 6. sedangkan teknik analisa data menggunakan korelasi sederhana (product moment).

Hasil penelitian adalah "terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan motorik dengan kesegaran jasmani Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi dengan dibuktikan oleh hasil pengujian hipotesis yaitu  $r_o (0,427) > r_{tab} (0,361)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Kata kunci : kemampuan motorik, kesegaran jasmani

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II
4. Bapak Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Hj. Rosmanelli selaku Tim Penguji

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

6. Bapak / Ibu majelis guru serta staf dan pegawai di SDN 14  
ATTS Kota Bukittinggi.

7. Rekan-rekan mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan,  
untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat  
membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak  
yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal  
dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2009

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Hakikat Kemampuan Motorik .....	14
B. Kerangka Pemikiran .....	20
C. Hipotesis.....	20

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian.....	21
	B. Populasi dan Sampel.....	21
	C. Definisi Operasional.....	22
	D. Pengembangan Instrumen .....	23
	E. Teknik Analisa Data.....	25
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Analisis Deskriptif .....	27
	1. Kemampuan Motorik .....	27
	2. Kesegaran Jasmani.....	30
	B. Analisa Induktif .....	32
	1. Uji Normalitas Sebaran Data.....	32
	2. Uji Hipotesis .....	33
	C. Pembahasan .....	36
	D. Keterbatasan Penelitian.....	39
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan.....	40
	B. Saran .....	40
	C. Implikasi.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....		42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Siswa SD Negeri 14 ATTS.....	21
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik (X).....	28
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani (Y) .....	30
Tabel 4.	Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors.....	32
Tabel 5.	Analisis korelasi antara kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi.....	34
Tabel 6.	Sumbangan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bagan hubungan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi.....	20
Gambar 2.	Histogram Kemampuan Motorik .....	29
Gambar 3.	Histogram Kesegaran Jasmani.....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik (X)
- Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani (Y)
- Lampiran 3. Uji Normalitas Kemampuan Motorik (X)
- Lampiran 4. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (Y)
- Lampiran 5. Analisis Korelasi Sederhana

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan itu sendiri. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk

membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) tahun 2004 ke Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan pemahaman terhadap kurikulum KTSP bagi guru penjas dianggap sebagai bentuk pengajaran yang dilakukan sesuai dengan keadaan sekolah dan berimbas kepada keadaan kemampuan guru itu sendiri. Guru penjas melakukan proses belajar mengajar apa adanya dan cenderung mengarah kepada keterampilan olahraga.

Keterampilan olahraga pada dasarnya merupakan bagian dari kurikulum penjas yang perlu di ajarkan pada anak didik. Keterampilan olahraga juga dapat menimbulkan potensi dalam pembinaan atlet usia dini. Selain itu keterampilan olahraga juga dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa. Meskipun dalam KTSP keterampilan olahraga tidak lagi dapat seluruhnya diterapkan dikarenakan guru penjas untuk mengajarkan keterampilan olahraga di sesuaikan dengan kondisi sekolah. Sebagai contoh jika sekolah tidak mempunyai lapangan bola voli, maka keterampilan olahraga bola voli cenderung kurang di ajarkan kepada anak didik.

Pendidikan jasmani dengan lebih banyak porsi pengajaran keterampilan olahraga, dapat membentuk kemampuan motorik dan pengembangan potensi atlet. Namun timbul satu permasalahan, apakah kesegaran jasmani anak juga akan ikut berkembang seperti halnya kemampuan motoriknya. Permasalahan ini muncul dikarenakan pola pengajaran pendidikan jasmani yang berorientasi kepada keterampilan olahraga menyerupai pelatihan olahraga layaknya di cabang olahraga. Guru seolah-olah seperti pelatih, disiplin dan aturan juga di buat layaknya dalam satu pelatihan.

Dari observasi di daerah tempat penulis melaksanakan tugas, pendidikan jasmani banyak mengarah kepada keterampilan olahraga. Tentu saja dengan proses belajar mengajar yang kaku layaknya latihan olahraga yang kurang menimbulkan kesenangan bagi anak. Anak didik yang kurang mempunyai kemampuan akan banyak pasif

dan menjadi penonton, selain itu banyak dari peserta didik seperti terpaksa melakukan olahraga, terutama olahraga yang sedang diajarkan oleh guru yang materinya tidak mereka senangi. Misalnya anak perempuan akan kurang semangat jika pada jam pendidikan jasmani mereka belajar tentang sepakbola.

Meskipun dalam KTSP kompetensi keterampilan olahraga bukan satu-satunya materi belajar, namun pada umumnya di sekolah terutama tempat penulis melaksanakan tugas dalam pendidikan jasmani lebih banyak mengajarkan teknik-teknik keterampilan olahraga. Padahal seharusnya di usia sekolah dasar guru mestinya lebih banyak memodifikasi teknik atau materi olahraga ke dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan menciptakan kondisi kesegaran jasmani bagi anak didik.

Jika tetap saja guru selalu mengajarkan keterampilan olahraga yang berorientasi kepada kemampuan motorik siswa, tentu timbul pertanyaan bagaimana dengan kesegaran jasmaninya. Hal ini dikarenakan indikator penting dalam pendidikan jasmani adalah peningkatan kesegaran jasmani anak. Akan lebih baik dan bagus lagi apabila anak didik memiliki tingkat kemampuan motorik tetapi juga memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Fenomena yang penulis temui di lapangan menimbulkan keinginan bagi penulis untuk meneliti bagaimanakah hubungan kemampuan motorik siswa terhadap kesegaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri Nomor 30 Aur Tajungkang Tengah Sawah Kota ( SDN 30 ATTS ) Bukittinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah penerapan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa ?
2. Apakah pembelajaran keterampilan olahraga dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa ?
3. Apakah metode mengajar guru dengan banyak memberikan teknik-teknik keterampilan olahraga telah sesuai dengan tuntutan kurikulum dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa ?
4. Apakah kemampuan motorik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani siswa ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan banyaknya masalah yang diduga berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa, maka penulis membatasi penelitian ini hanya pada hubungan kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 30 ATTS.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani siswa ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan tentang gambaran :

1. Kemampuan motorik siswa SDN 30 ATTS.
2. Kesegaran jasmani SDN 30 ATTS.
3. Hubungan kemampuan motorik dengan kesegaran jasmani siswa SDN 30 ATTS.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan dan bermanfaat bagi :

1. Bagi guru terutama SDN 14 ATTS khususnya dan guru penjas umumnya sebagai bahan informasi dalam melaksanakan tugas mengajar.
2. Pimpinan sekolah dan unsur terkait dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah.
3. Peneliti lainnya yang ingin mengkaji hubungan kemampuan motorik dengan kesegaran jasmani.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani dapat diartikan secara luas sebagai suatu kondisi dimana kemampuan kerja jantung, paru-paru dan pernafasan mampu bekerja secara optimal, terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi cadangan. Berikut diuraikan pengertian kesegaran jasmani dari beberapa para ahli.

Dewasa ini sering kali ditemui istilah kesegaran jasmani. Istilah tersebut menurut Nurhasan (2001:131) merupakan bagian dari *total fitness*. Dalam *total fitness* menurut Morehouse dan Miller dalam Nurhasan (2001:132) menyebutkan ada tiga komponen penting yang dapat dijelaskan sebagai berikut :Pertama *anatomical fitness* yaitu kesempurnaan bentuk dan struktur kerangka dalam anatomi manusia, hal yang sulit untuk dikembangkan karena harus dimulai sejak anak-anak dan adanya faktor keturunan. Kedua *physiological fitness* merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya dalam mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara efisien, tidak lelah, dan pulih dengan cepat. Ketiga *psychological fitness* adalah keadaan emosi yang stabil dan kemampuan mengatasi gangguan emosi.

Istilah yang dikemukakan di atas cukup sepadan dan umumnya telah digunakan untuk mengganti istilah kesegaran jasmani. Meskipun masih ada istilah lain seperti kebugaran jasmani atau istilah asing yang disebut *physical fitness*.

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Bustamam (2003:272) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Mathews dalam Nurhasan (2001:132) mengemukakan definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang diberikan. Dua pendapat ahli di atas menekankan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang dimiliki tubuh dalam melakukan aktivitas.

Pendapat ahli di atas sejalan dengan hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional yang diselenggarakan oleh Dirjen Olahraga dan Pemuda tahun 1971 di Jakarta, memaparkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Depdikbud, 1986:12)

Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat kesehatan dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama untuk keesokan harinya. Selanjutnya dijelaskan

bahwa kesegaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan. Kesegaran jasmani bagian dari peningkatan derajat kesehatan seseorang melalui aktifitas gerak untuk mewujudkan sehat dinamis. (Santosa, 1991:49).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari, dengan kemampuan jantung, pernapasan dan paru-paru secara optimal, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas lainnya. Dengan demikian, kesegaran jasmani yang baik adalah kemampuan yang dimiliki oleh tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan produktifitasnya.

#### b. Komponen kesegaran jasmani

Mengenai komponen kesegaran jasmani, banyak para ahli yang menyampaikan pendapat yang berbeda-beda. Beberapa ahli sepakat bahwa kesegaran jasmani memiliki dua komponen penting yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*).

Menurut Nurhasan (1999:93) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) di antaranya ; (1) daya tahan jantung dan paru, (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) fleksibilitas, dan (5) komposisi tubuh. Sedangkan yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*)

di antaranya ; (1) kecepatan, (2) daya ledak, (3) keseimbangan, (4) kelincahan, (5) koordinasi, dan (6) kecepatan reaksi. Jika dihubungkan dengan pengertian kesegaran jasmani, maka komponen tersebut sangat erat dikaitkan dengan kualitas tubuh.

Pendapat lain dikemukakan oleh Hairy dan Ahady dalam Mutohir & Gusril (2004:120) mengelompokan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut ; (1) kekebalan terhadap penyakit, (2) kekuatan dan daya tahan otot, (3) ketahanan kardiorespiratory, (4) daya otot, (5) fleksibilitas, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, dan (9) ketepatan. Dalam pendapat ini komponen tidak di pisahkan antara keterkaitan dengan kesehatan dan keterkaitan dengan keterampilan.

Penjelasan yang kompleks dikemukakan oleh Bustamam (2003:273). Kesegaran jasmani selain memiliki hubungan terhadap kesehatan dan keterampilan motorik, juga berhubungan dengan *wellness*. Robbins, dkk dalam Bustamam (2003:274) menjelaskan pengertian *wellness* adalah suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. Selanjutnya tiga komponen dimaksud dijelaskan sebagai berikut :

1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Terdiri dari lima komponen dasar yang saling berhubungan satu dengan lainnya, yaitu :

- a) Daya tahan *kardiovaskuler* ; Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan *aerob*, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah, dan pernapasan dalam mengambil dan menyediakan oksigen.
  - b) Kekuatan otot ; Kekuatan otot dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi beban/berat suatu benda dalam bekerja.
  - c) Daya tahan otot ; Kemampuan otot bekerja mengatasi beban secara berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
  - d) Fleksibilitas ; Kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Fleksibilitas disebut juga dengan kelenturan.
  - e) Komposisi tubuh ; Pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh. Perbandingan banyak otot dan lemak yang ada dalam tubuh seseorang secara proporsional.
- 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik.

Terdiri dari komponen-komponen yang berhubungan dengan kondisi fisik dan kemampuan motorik, terdapat enam unsur antara lain :

- a) Keseimbangan ; adalah sikap mempertahankan keadaan keseimbangan tubuh dalam keadaan diam atau pun bergerak.

- b) Daya ledak (*power*) ; adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya dikali dengan percepatan (*force x velocity*)
  - c) Kecepatan ; kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dalam waktu yang singkat.
  - d) Kelincahan ; kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi.
  - e) Koordinasi ; merupakan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi secara serasi.
  - f) Kecepatan reaksi ; kecepatan waktu yang dipergunakan dari mulai adanya stimulus atau rangsangan sampai terjadinya gerak/reaksi.
- c. Alat ukur kesegaran jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui dari beberapa bentuk tes (alat ukur) kesegaran jasmani yang telah ada (dibakukan). Namun untuk dapat mengukur kesegaran jasmani secara menyeluruh perlu kiranya diperhatikan unsur-unsur atau komponen yang berhubungan dengan kesegaran jasmani tersebut, di antaranya komponen kesehatan dan komponen kemampuan motorik.

Bentuk tes sederhana yang sering digunakan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani diambil dari tes lari 12 menit yang dikembangkan oleh Cooper. (Giriwijoyo. 1991Z:60). Selain itu ada pula tes lari 2,4 Km, tes lari 1,6 Km, tes lari 15 menit balke dan bleep tes yang juga mengukur kapasitas jantung, paru-paru dan pernapasan (Moeslim, 1995:34). Tes tersebut di atas dapat digunakan untuk usia mulai dari 13 tahun dan tidak efektif untuk siswa sekolah dasar yang berusia 7 sampai 12 tahun.

Bagi siswa sekolah dasar, tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani bentuk tes yang dapat digunakan antara lain ; (1) Tes A.C.S.P.F.T. yang terdiri item tes : lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan, lari hilir mudik, baring duduk 30 detik, kelentukan togok ke depan dan lari jauh. (2) Tes kebugaran jasmani Indonesia. (Mutohir & Gusril, 2004:125)

Lebih jelas mengenai Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa sekolah di kemukakan oleh Nurhasan (2001:135) bahwa tes dibagi menjadi dua kelompok, pertama siswa kelas 1, 2, dan 3 dan kedua siswa kelas 4, 5 dan 6. Adapun jenis tes untuk dua kelompok tersebut dipaparkan sebagai berikut :

- 1) Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Dasar kelas 1, 2 dan 3, terdiri dari 5 butir tes, yaitu :
  - b. Tes lari cepat 30 meter
  - c. Tes angkat tubuh 30 detik

- d. Tes baring duduk 30 detik
  - e. Tes loncat tegak
  - f. Tes lari 600 meter
- 1) Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Dasar kelas 4, 5 dan 6, terdiri dari 5 butir tes, yaitu :
- g. Tes lari cepat 40 meter
  - h. Tes angkat tubuh 30 detik
  - i. Tes baring duduk 30 detik
  - j. Tes loncat tegak
  - k. Tes lari 600 meter

Perbedaan kedua kelompok tes tersebut hanya pada lari cepat yaitu 30 meter dan 40 meter.

## 2. Hakikat kemampuan motorik

### a. Pengertian kemampuan motorik

Kemampuan motorik berasal dari alih bahasa istilah dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*. Istilah *motor ability* mengacu kepada gerakan fisik (Mutohir & Gusril, 2004). Kemampuan adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu (Depdikbud, 1980). Kemampuan dapat diperoleh dari proses belajar dikarenakan kemampuan memiliki nilai ukur yang terus meningkat dengan pengalaman dan hasil dari perubahan perilaku dari belajar. Seperti halnya kemampuan motorik yang dapat diperoleh dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Sebelum dikemukakan pengertian kemampuan motorik dari para ahli, pengertian motorik dari beberapa literatur mengandung makna yang sama dengan gerak ataupun movement. Kata motorik dan gerak mempunyai hubungan sebab akibat. Gerak terjadi sebagai hasil kongrit dari proses motorik, dengan kata lain gerak sebagai sesuatu yang dapat diamati dari proses motorik yang tidak dapat diamati sebagai penyebab terjadinya gerak. (Kiram, 1992)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, gerak adalah seatu proses perpindahan suatu benda dalam suatu ruang dan waktu yang nyata dan dapat diukur. (Depdikbud, 1988). Sedangkan motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Ditambahkan bahwa peristiwa laten yang tidak dapat diamati antara lain : penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi motorik. (Kiram, 1992)

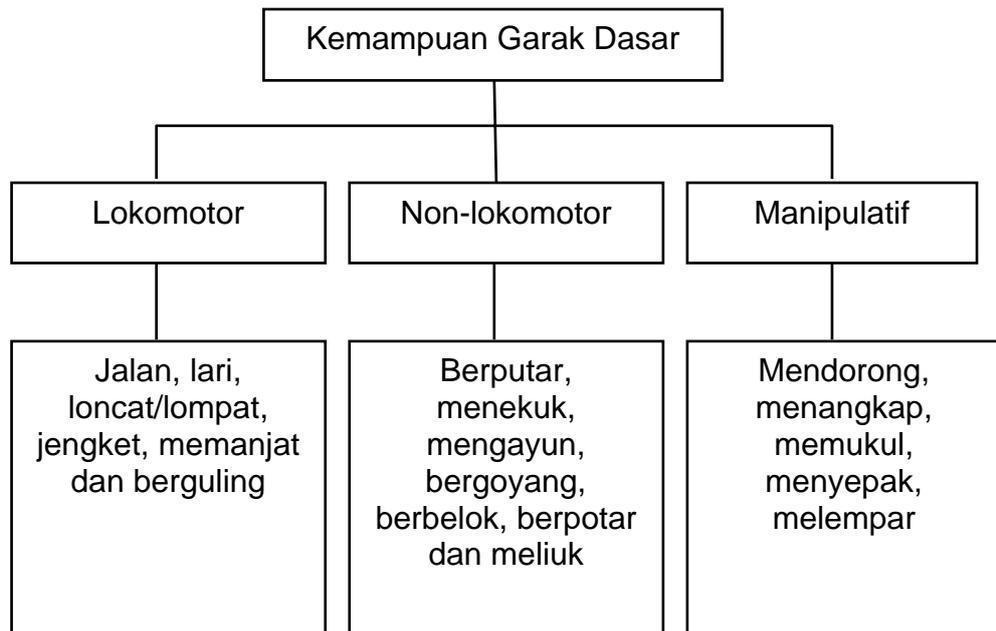
Menurut Sukintaka (2004) kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non-olahraga maupun gerakan dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kualitas hasil gerak merupakan

kemampuan (*ability*) gerak seseorang dalam melakukan tugas gerak.

Kemampuan motorik dikatakan sebagai kualitas kemampuan yang dimiliki seseorang yang dapat mempermudah dirinya dalam melakukan keterampilan gerak. Kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan (Lutan, 1998). Disisi lain, Menurut Burton dalam Mutohir dan Gusril (2004) kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik. Selanjutnya dikatakan pula bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak.

Dari beberapa pernyataan tentang kemampuan motorik di atas terlihat bahwa keterampilan gerak merupakan produk dari kemampuan motorik. Dengan kata lain seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik pasti akan mempunyai keterampilan gerak yang baik pula. Keterampilan gerak dimaksud selanjutnya disebut dengan keterampilan motorik yang berarti tugas gerak yang berujud teknik olahraga (Sukintaka, 2004)

Oleh Gabbard, Le Blanc, dan Lowy dalam Sukintaka (2004) diutarakan tentang jenis-jenis gerak dasar sebagaimana berikut :



Sejalan dengan hal tersebut diatas selanjutnya menurut A. Ateng (2003 : 53) keterampilan gerak dapat dikelompokkan kedalam tiga bentuk gerak dasar yaitu (a) keterampilan gerak lokomotor seperti : berjalan, berlari. Lompat, berjingkat, dan loncat, (b) keterampilan gerak non-lokomotor, seperti : membungkuk, merentang, mengayun dan berputar, dan (c) keterampilan gerak manipulasi, seperti : menangkap menendang dan melempar.

Kemampuan motorik yang dimiliki oleh seseorang sangat berpengaruh kepada perkembangan aspek yang sangat kompleks dalam dirinya. Kemampuan motorik diperoleh dari interaksi manusia dengan lingkungannya. Interaksi yang dimaksud, meliputi interaksi manusia sebagai individu yang dibangun oleh empat komponen dasar yaitu : kognitif, motorik, afektif, dan emosional. (Kiram, 1995).

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan motorik yang baik akan mempengaruhi kemampuan kognitif, afektif dan emosional seseorang. Kemampuan motorik juga sangat berkaitan erat dengan kesegaran jasmani yang merupakan komponen dasar dari kesegaran jasmani.

b. Unsur-unsur kemampuan motorik

Seperti yang telah di utarakan sebelumnya, kesegaran jasmani berhubungan salah satunya dengan keterampilan motorik. Dari hal tersebut dapat digambarkan bahwa unsur kemampuan motorik sama dengan unsur keterampilan yang berkaitan dengan : keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Menurut A. Ateng (2003 : 54) kemampuan motorik berkaitan dengan unsur koordinasi, kelincahan (agilitas) keseimbangan dan kekuatan eksplosif (power). Selanjutnya dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh, sedangkan keseimbangan adalah kemampuan untuk memelihara penguasaan tubuh selama diam maupun saat bergerak. Kekuatan eksplosif (power) merupakan pelepasan kekuatan otot maksimum dalam satuan waktu tertentu.

c. Alat ukur kemampuan motorik

Pengukuran kemampuan motorik berpedoman kepada unsur dari kemampuan motorik itu sendiri. Telah disebutkan bahwa unsur kemampuan motorik terdiri dari ; keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Dari unsur-unsur tersebut dikembangkan alat ukur untuk mengetahui kemampuan motorik.

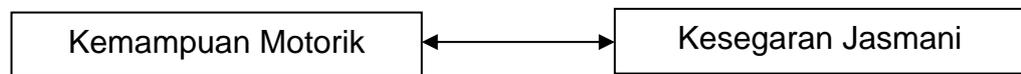
Tes yang umum digunakan dalam mengukur kemampuan motorik adalah *Borrow Motor Ability Test* dan *Scott Motor Ability Test*. (Mutohir dan Gusril, 2004).

Selanjutnya dijelaskan bahwa *Borrow Motor Ability* (untuk putra) dengan item tes yang terdiri dari ; (1) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) untuk mengukur daya ledak (*power*) tungkai kaki, (2) lempar bola basket (*softball throw*) untuk mengukur daya ledak otot tangan, (3) lari zig-zag (*zig-zag run*) untuk mengukur kelincahan gerak, (4) passing bola kedinding (*wall pass*) untuk mengukur koordinasi mata dengan tangan, (5) lari cepat 50 meter, untuk mengukur kecepatan.

*Scott Motor Ability* (untuk putri) dengan item tes yang terdiri dari : (1) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*), (2) lempar bola basket (*softball throw*), (3) passing bola kedinding (*wall pass*), dan (4) lari cepat 40 meter.

## B. Kerangka Pemikiran

Kemampuan motorik yang terdiri dari komponen dasar keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi merupakan unsur penting kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik secara langsung akan berakibat bagi perkembangan kemampuan kebugaran jasmaninya.



## C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis serta kerangka berfikir, maka sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani SDN 30 ATTS.
2. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani SDN 30 ATTS.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : "terdapat hubungan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 14 ATTS Kota Bukittinggi". Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_o (0,427) > r_{tab} (0,361)$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada temuan dan implikasi hasil penelitian terdahulu, dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat lebih meningkatkan kinerjanya Dalam pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa
2. Para orang tua siswa diharapkan untuk memberikan motivasi dan sarana bagi anaknya untuk melakukan berbagai aktivitas gerak (motorik).

### **C. Implikasi**

Implikasi atau arah tindak lanjut dari makna yang terkandung dari temuan penelitian ini adalah perlunya berbagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik demi meningkatkan kesegaran jasmani yang mana pada hakekatnya inti dari pendidikan jasmani adalah gerak (motorik). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu memfokuskan materi pembelajaran pada upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik siswanya. Hal ini antara lain dapat diupayakan dengan perencanaan program pembelajaran dan penggunaan metode yang tepat.