

**HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
KELAS V PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI 25 AIR TAWAR
SELATAN KECAMATAN PADANG UTARA
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu
Keolahraagaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**O S M I L A
NIM: 89883**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

J u d u l : Hubungan Kesegaran Jasmani dan kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Kecamatan Padang Utama Kota Padang

N a m a : Osmila
BP / NIM : 2007 / 89883
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2010

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP: 1958091411981021001

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP: 195907051985031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP: 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

J u d u l : Persepsi Guru Terhadap Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pramuka
di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah
Gumanti Kabupaten Solok

N a m a : Adri Efendi
BP / NIM : 2008 / 08550
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2010

Tim Penguji

N a m a		Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Nirwandi, M.Pd	1.
2. Sekretaris	Drs. Yulifri, M.Pd	2.
3. Anggota	Drs. Zainul Johor, M.Pd	3.
4. Anggota	Drs. Edwarsyah M.Kes	4.
5. Anggota	Drs. Kibadra	5.

ABSTRAK

” Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pramuka Di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kota Solok”

Oleh :Adri Efendi, /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya keterlambatan siswa yang datang saat pembelajaran pramuka, dan kehadiran siswa yang tidak mencukupi serta kurangnya dukungan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tentang bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Juli - Agustus 2010. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas III, IV, dan V, yang terdaftar pada tahun ajaran 2009 / 2010. Penarikan sampel menggunakan teknik *Proporsive Random Sampling* dengan persentase sebesar 20 % dari jumlah populasi. Instrument yang yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah angket dengan menggunakan skala Guttman.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok bahwa minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler pramuka baik dengan persentase 75% Dan motivasi siswa juga sangat baik dengan persentase 83 %. Jadi dapat disimpulkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pramuka sudah berjalan dengan baik, hal ini perlu ditingkatkan oleh masing- masing siswa.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pramuka Di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kota Solok”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Drs. H. Syahrial B, M. Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, dorongan, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Nirwardi, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Zainul Johor, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes, dan Drs. Kibadra selaku Tim Penguji, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Kepala SDN di Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kota Solok yang telah membantu penulis memberikan kemudahan dan izin untuk melakukan penelitian.
8. Guru staf pengajar dan pegawai tata usaha Gugus Depan 13/14 Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kota Solok yang telah membantu penulis dalam memberikan data penelitian.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT,dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua,amin.

Padang, Juli 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Persepsi	10
2. Hakekat Kepramukaan	15
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	22

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Verifikasi Data	24
2. Deskriptif Data	24
a. Variabel Minat Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka	25
b. Motivasi Siswa	28
B. Pembahasan	30
1. Minat Siswa.....	30
2. Motivasi Siswa.....	32

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA	35
----------------------	----

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang ini memberikan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang pendidikan olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori tertuang dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) khusus untuk olahraga disebut dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan kesegaran jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional (SKN) dalam bab 2 pasal 4 (2005: 82) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada

semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah dalam pencapaian kualitas diri serta kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang merupakan salah satu lembaga pendidikan dasar yang bergerak dalam berbagai bidang dasar keilmuan di antaranya olahraga dan kesehatan, sekolah ini selalu tanggap dengan perkembangan dunia olahraga dan pendidikan jasmani. Mulai dari kelas I (satu) sampai kelas VI (enam) dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sesuai dengan tuntutan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang bertujuan untuk:

“1). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3).meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan

kebugaran trampil serta memiliki sikap yang positif.” BSNP (2006: 703).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diterapkan di sekolah dasar bertujuan untuk pertumbuhan pola hidup sehat, perkembangan peserta didik secara wajar dan normal serta untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Berbagai aktivitas jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimaksud yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas di air, pendidikan luar sekolah, serta kesehatan. Dengan demikian jelas bahwa siswa yang telah mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesegaran jasmaninya.

Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidik jasmani. Menurut Standar Kompetensi Mata Pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar, Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional (Depdiknas, 2003:1).

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan dalam mengikuti

pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah dan untuk meningkatkan kualitas diri serta kemampuan dalam keterampilan yang dimiliki.

Usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah:

1. Sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa
2. Waktu tidur dan istirahat yang dilakukan.
3. Aktivitas gerak dan latihan olahraga.
4. Lingkungan dimana siswa bertempat tinggal.

Berdasarkan pengamatan penulis sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta pembina kegiatan luar sekolah, penulis belum punya data yang akurat tentang kebugaran jasmani siswa, serta sejauh mana kontribusi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa pada Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang.

Di samping itu berdasarkan pengamatan penulis terlihat anak malas bergerak, kurang bergairah waktu belajar, serta sering mengantuk. Berbagai aktivitas jasmani dan olah raga telah dilaksanakan pada sekolah dimaksud melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, namun juga sering timbul pertanyaan di berbagai kalangan guru, masyarakat, maupun insan olahraga, apakah mata pelajaran tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Selanjutnya kemampuan motorik sangat penting dan merupakan kebutuhan yang harus dipelajari terutama pada usia sekolah dasar, karena hal ini

dapat menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh akan lebih baik jika dilaksanakan pada usia dini. Disamping itu kemampuan motorik anak dapat dipantau dengan baik dan benar. Elizabet (1978:150) mengatakan bahwa “secara normal anak yg berumur 6 tahun akan siap menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah dan berperan serta dalam bermain dengan teman sebaya.

Menurut Nugroho (2005:12) kinerja dalam keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) memiliki komponen-komponen sebagai berikut: “1) kekuatan otot, 2) daya tahan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) koordinasi. Komponen-komponen kemampuan motorik tersebut sangat perlu diketahui olahraga para guru pendidikan jasmani dalam peningkatan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar.

Pada umumnya yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan pengembangan dari mototik yang bertujuan untuk mencapai kesegaran jasmani. Oleh karena itu disetiap sekolah harus memiliki data dan dokumentasi tentang tingkat kemampuan motorik siswa sehingga akan memudahkan dan membantu guru pendidikan jasmani dalam memantau kemampuan motorik siswa di sekolah.

Selanjutnya sesuai dengan tujuan penelitian ini maka keterkaitan variabel penelitian nantinya antara kemampuan motorik, dan hasil belajar, kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Selatan Kecamatan Padang Utara Kota Padang, sangat perlu ditinjau agar proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih dapat diarahkan sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah secara umum dan khususnya pada sekolah dasar.

Sedangkan data primer yang diambil langsung dari sampel penelitian yaitu tentang kemampuan motorik siswa, data tentang siswa yang mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tahun 2010 diperoleh dari guru dan bagian administrasi. Sumber data berasal dari siswa kelas V (lima) putra Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Selanjutnya observasi pada beberapa sekolah dasar di kota Padang sering kita dapat aktivitas proses belajar mengajar masih terintegrasi dengan model dan metode pengajar terdahulu, sehingga capai tujuan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih sulit untuk ditingkatkan.

Dalam hal ini salah satu faktor dilihat tidak adanya rutinitas fisik yang berlebihan seperti; sprint, jogging dalam waktu lama, dan masih banyak lagi yang diberikan kepada siswa sekolah dasar untuk meningkat kemampuan motorik siswa sehingga aktivitas belajar diikuti sering mengalami kejenuhan dan rasa malas, sering hal ini tidak diperhatikan sehingga saat ujian akhir siswa sangat banyak tidak mampu untuk mendapat penilai sesuai acuan patakon dalam kompetensi dasar yang diharapkan.

Selanjutnya agar dapat melakukan aktivitas gerak dengan baik dipengaruhi oleh faktor dan komponen kemampuan motorik siswa sehingga aktivitas gerakan yang akan dilakukan dapat diikuti oleh siswa dengan baik dan maksimal sesuai dengan kemampuan gerak tubuhnya. Sehingga Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dapat dicapai dengan baik dan nilai bagus.

Siswa yang segar belum tentu memiliki kemampuan gerak yang relevan untuk dapat melaksanakan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena kemampuan gerak menurut fisik siswa mampu untuk memecahkan beban, rintangan, dan kejenuhan ditinjau secara psikologi. Sehingga hasil belajar diharapkan akan dicapai oleh siswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar khusus SDN 25 Air Tawar Selatan kecamatan padang utara.

Untuk itu perlu adanya penelitian, sehingga dapat diperoleh data dan informasi yang akurat dari keterkaitan antar variabel baik secara langsung atau tidak langsung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Kemampuan motorik siswa kelas V (lima) putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?
2. Keterampilan gerak terhadap proses pembelajaran pratek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas V (lima) putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?
3. Status gizi dapat mendukung kesegaran jasmani siswa
4. Latihan gerak dapat mendukung kemampuan motorik.

5. Siswa malas beraktivitas dalam proses belajar mengajar, tidak ada dukungan dalam meningkatkan kemampuan gerak.

C. Pembatasan Masalah

Banyak permasalahan dalam hasil belajar yang perlu diungkapkan dalam penelitian ini namun mengingat berbagai keterbatasan, maka penelitian ini dibatasi masalahnya pada “Hubungan kemampuan motorik terhadap Hasil belajar siswa kelas V (lima) putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu. “Sejauhmana hubungan tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar siswa kelas V (lima) putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas V (lima) putra di Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?
2. Untuk melihat tingkat kemampuan siswa kelas V (lima) Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?
3. Untuk mengetahui hubungan kemampuan motorik terhadap hasil belajar kelas V (lima) Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang?

4. Sekolah, hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan sekolah untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam melakukan PBM Penjasorkes.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan FIK Universitas Negeri Padang

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata 1 (Sarjana Pendidikan) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang;
2. Siswa dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar pada Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Padang;
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi pada Perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP;
5. Peneliti selanjutnya sebagai pedoman dan acuan untuk penelitian olahraga dan kesegaran jasmani pada masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsure kematang dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan control motorik, keterampilan motorik anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematang control motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kesegaran dan kebugaran tubuh (jasmani).

Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa aktivitas fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah dasar adalah motorik kognitif, emosional, social, moralitas dan kepribadian. Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*.

Gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk gerak manusia. Sedangkan psikomotorik khususnya digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Menurut Oxendine yang dikutip Setyo Nugroho (2005:9) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah terminology yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah kepenguasaan keterampilan dasar aktivitas kesegaran jasmani.

Selanjutnya kemampuan motorik adalah kualitas gerak individu dalam melakukan gerak penunjang kegiatan olahraga. Rusli Luthan (1988) mengatakan kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Menurut Elizabeth B Hurlock, (1978:150) perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir (2004:4) kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik.

Selanjutnya Gusril (2005:10) mengatakan di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas yang telah diuraikan pada halaman sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan dan merupakan perubahan gerak dasar dari semenjak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas gerak sehari-hari

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Prinsip kemampuan motorik anak satu perubahan, baik fisik mau psikis, sesuai dengan masa pertumbuhan dan masa perkembangannya.

a. Komponen Kemampuan Motorik

Komponen motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Komponen kemampuan motorik secara umum menurut Robert V Hockey (1977:156) yaitu: ‘1) kelincahan (*agility*), 2) daya ledak (*power*), 3) koordinasi (*coordination*), 4) kecepatan (*speed*), 5) waktu reaksi (*reaction time*), 6) keseimbangan (*balance*)’.

Sedangkan Barrow (1976:120) mengemukakan bahwa unsure-unsur kemampuan motorik terdiri dari: “1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) power, 4) ketahanan, 5) kelicahan, 6) keseimbangan, 7) fleksibilitas, dan 8) koordinasi”. Selanjutnya Sukintaka (2001:47) menyatakan bahwa perkembangan kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Setyo Nugroho (2005:12) berpendapat bahwa dalam kinerja keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) memiliki komponen-komponen mencakup hal-hal sebagai berikut: “1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) daya tahan kardiovaskuler, 4) kecepatan, 5) kelincahan, 6) keseimbangan, 7) power, 8) koordinasi mata tangan, 9) koordinasi mata-kaki.

b. Tahap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar

Tahap atau fase belajar motorik adalah suatu fase yang menggambarkan keadaan penguasaan keterampilan motorik seseorang dalam melaksanakan gerakan-gerakan olahraga. Kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahrag berbeda-beda.

Pada anak-anak usia sekolah dasar pada umumnya memiliki pengalaman-pengalaman gerak. Pengalaman gerakan yang mereka miliki pada umum pengalaman gerakan yang mereka peroleh dari berbagai aksi motorik yang mereka lakukan dari kehidupan sehari-hari. Misalnya berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, berguling, dan sebagainya. Tetapi belum lagi terarah pada satu cabang olahraga tertentu, walaupun pengalaman gerakan yang mereka miliki tersebut akan membantu mempermudah penguasaan keterampilan motorik olahraga.

Didalam pembentukan, pembinaan dan pengembangan keterampilan motorik olahraga pada anak-anak usia sekolah dasar harus dikelola dengan baik karena pada usia tersebut merupakan fase yang sangat menentukan bagi perkembangan keterampilan motorik mereka dalam suatu cabang olahraga

tertentu. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani sekolah dasar perlu memahami setiap ciri-ciri koordinasi gerakan yang merupakan factor yang sangat menentukan kebersihan seseorang dalam penguasaan keterampilan motorik olahraga.

Kiram (2000:23) mengemukakan kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda, perbedaan tersebut ditentukan oleh: “kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, perbedaan usia, pengalaman gerakan, jenis kelamin, frekuensi latihan, perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik serta perbedaan suatu kemampuan kognitif”.

Pertumbuhan yang dimaksud disini adalah pertumbuhan kuantitatif dari organ tubuh yang dapat diukur dalam panjang (cm = sentimeter), dalam berat (Kg = Kilogram) atau dalam ukuran isi (volume). Sedangkan perkembangan merupakan proses perubahan menuju ke arah yang lebih baik. Dalam arti lain merupakan kualitatif misalnya berkaitan dengan kepribadian, psikis dan perubahan fungsi otot menjadi baik.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak meliputi dua factor eksternal, pengaruh yang diterima oleh anak diawali sejak anak masih dalam kandungan ibunya. Oleh karenanya, kondisi ibu pada saat mengandung akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik bayi (janin) yang sedang dikandung. Setelah anak dilahirkan, factor eksternal dan factor internal berpadu serta berinteraksi dengan lingkungan yaitu: “factor-faktor ,

keturunan, status gizi, aktivitas fisik, system kelenjer dan hormone pertumbuhan, suku bangsa, kondisi social ekonomi, kondisi psiko-sosial dan kecendrungan sekuler”, (Husdarta & M. Saputa, 2000:21)

Selanjutnya Sukintaka (2001:47) mengemukakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua factor yaitu: “factor pertumbuhan dan factor perkembang”. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik.

Factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor keturunan/Genetik

Tingkat kemampuan motorik sangat tergantung pada keadaan fisik seseorang, dengan latar belakang kehidupan yang berbeda-beda maka kemampuan motorik antara seseorang dengan yang lain belum tentu akan sama. Di samping itu perbedaan ras sangat ditentukan oleh keturunan dan pembawaan. Misalnya, yang lain pendek dan kecil. Ada pula ras yang mempunyai tulang tubuh panjang, kokoh dan bentuk tubuh yang kekar. Dengan demikian perbedaan latar belakang itu juga dapat menentukan perbedaan tingkat kemampuan motorik anak.

2. Status gizi

Gusril (2003:45) mengatakan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indicator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-sehari, sehingga makanan ataw zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Gizi diartikan sebagai

suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transformasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsure-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh, makanan yang bergizi diperlukan untuk kesehatan tubuh yaitu: untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktifitas.

3. Jenis kelamin

Guyton (1976:540) menyatakan bahwa selama periode kanak-kanan yaitu pada usia 6-10 tahun kecepatan pertumbuhan anak laki-laki maupun wanita hampir sama. Hanya saja pelvis pada anak wanita cenderung lebih cepat melebar dari pada anak laki-laki. Hal ini disebabkan karena pengaruh hormone estrogen, hormone ini mempunyai efek samping khusus memperluas pelvis fungsi ini sangat penting dalam persalinan. Karena perbedaan yang paling mendasar ini mempengaruhi terhadap kemampuan motorik seseorang.

4. Tahap kematang

Menurut Elizabeth B Hurlock (1978:28) kematangan adalah terbukanya karakteristik yang secara potensial ada pada individu yang berasal dari warisan genetic individu. Perkembangan berasal dari proses kematangan, sesungguhnya latihan hanya memberi sedikit keuntungan. Sebaliknya mengendalikan lingkungan dengan cara mengurangi kesempatan berlatih akan menghalangi perkembangan. Berbeda halnya dalam fungsi antogenetik fungsi klan untuk individu misalnya: berenang, melempar bola dan naik sepeda. Tanpa latihan, perkembangan tidak akan terjadi. Kecendrungan yang diwariskan tidak dapat matang sepenuhnya tanpa dukungan dari lingkungan.

5. Fungsi kemampuan motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu, kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien (Depdiknas, 2002:7).

Sedangkan fungsi motorik menurut Gusril (2004:51) fungsi utama kemampuan adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus.

Semua unsure-unsur motorik pada siswa sekolah dasar dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan ktivitas bermain yang melibatkan otot. Sampai saat ini belum terdapat ketepatan yang bersofat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, namun demikian guru pendidikan, ahli latihan maupun pelatih olah raga kerapkali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk melakukan identifikasi. Berdasarkan hasil indentifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya tidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya.

6. Cara mempelajari kemampuan motorik

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja, melainkan keterampilan motorik tersebut harus dipelajari. Sehingga keterampilan motorik anak dipelajari dapat meningkatkan kualitas keterampilan motorik. Masa kecil sering dikatakan saat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik, karena berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua factor yaotu: pertumbuhan dan pekembang dari kedua factor ini masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematannan anak dan gizi yang baik.

Menurut Sukintaka (2004) ada beberapa alasan kenapa masa kecil dikatakan masa ideal untuk mempelajari keterampilan motorik yakni: a) karena tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh remaja atau orang dewasa, sehingga anak-anak lebih mudah menerima pelajaran, b) anak belum memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajari, maka bagi anak

mempelajari keterampilan baru lebih mudah, c) secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil ketimbang telah besar”

Dengan demikian tentunya kita sebagai guru pendidikan jasmani ataupun orang tua dirumah, untuk dapat memberi kesempatan belajar keterampilan pada anak. Banyak anak yang tidak mempunyai kesempatan belajar keterampilan motorik disebabkan factor orang tua, lingkungan yang tidak memiliki tempat bermain, banyaknya tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah dan sebagainya.

2. Hakekat Hasil Belajar

Secara umum belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Perubahan tingkah laku diperoleh dengan adanya usaha, yaitu usaha belajar. Berarti perubahan tingkah laku dapat disebut juga sebagai hasil belajar bila diperoleh dari usaha belajar. Snellbecker (1974:34) mengatakan bahwa “Ciri-ciri tingkah laku yang diperoleh dari belajar adalah: (1) terbentuknya tingkah laku baru berupa kemampuan aktual maupun potensial, (2) kemampuan itu berlaku dalam waktu relatif lama, dan (3) kemampuan baru itu diperoleh melalui usaha.”

Uraian di atas menegaskan bahwa akibat dari usaha belajar akan menyebabkan terciptanya apa yang disebut dengan hasil belajar. Dengan demikian, hasil belajar adalah produk dari kegiatan belajar yang diikuti oleh seseorang. Hasil belajar yang dicapai tersebut bisa naik dan bisa juga jelek, tergantung dari upaya dan kerja keras yang dilakukan seseorang dalam belajar.

Arikunto (1993:32) menyatakan “Hasil belajar merupakan suatu hasil yang diperoleh sesudah proses belajar. Hasil belajar biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf, atau kata-kata baik, sedang, dan kurang.” Berdasarkan pendapat tersebut, maka hasil belajar adalah sesuatu yang diperoleh siswa melalui proses belajar yang dinyatakan dalam bentuk angka, huruf atau kata-kata.

Hasil belajar merupakan pengetahuan, keterampilan serta sikap yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses pembelajaran. Dalam menilai hasil belajar umumnya dapat diukur dengan tes formatif ataupun selama proses pembelajaran. Hasan (1994:52) menyatakan bahwa “Hasil belajar atau prestasi belajar adalah segala sesuatu yang menggambarkan tingkat pencapaian belajar selama waktu tertentu.”

Hasil yang dicapai melalui proses pembelajaran merupakan tujuan dari pembelajaran. Bloom dan Almeto (1995:41) mengemukakan bahwa

“Taksonmi tujuan pembelajaran ada tiga kawasan, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Kawasan kognitif meliputi tujuan yang berhubungan dengan berfikir, mengetahui, dan memecahkan masalah. Kawasan efektif mencakup tujuan-tujuan yang berkaitan dengan sikap, nilai, minat, dan apresiasi. Psikomotor meliputi tujuan-tujuan yang berhubungan dengan keterampilan dan motorik.”

Romiszowski (1982:50) menyatakan “Hasil belajar diperoleh dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan.” Pengetahuan dikelompokkan oleh Romiszowski kepada empat kategori, yaitu: fakta, konsep, prosedur, dan prinsip. Keterampilan juga dikelompokkan dalam empat kategori, yaitu keterampilan kognitif, acting, reacting, dan interaksi. Pendapat tersebut menekankan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang terjadi karena usaha. Perubahan

tingkah laku meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperoleh peserta didik dari suatu proses belajar.

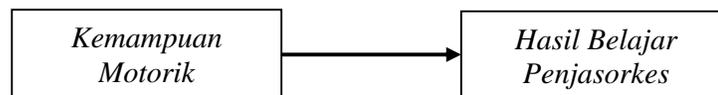
B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan di atas bahwa dengan tingkat kemampuan motorik yang baik akan dapat membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kebugaran bagi setiap orang sangat berarti apalagi siswa, dimana mereka melewati hari demi harinya duduk di bangku sekolah mendengarkan dan mengikuti proses pembelajaran di kelas, di rumah membantu orang tua, dan bermain dengan teman-temannya, serta mengerjakan tugas-tugas membutuhkan kesegaran jasmani yang prima.

Kemampuan motorik adalah kemampuan dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah. Motorik merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar, mengingat hal tersebut sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan postur tubuh di masa remaja dan dewasa.

Uraian di atas menegaskan bahwa akibat dari usaha belajar akan menyebabkan terciptanya apa yang disebut dengan hasil belajar. Dengan demikian, hasil belajar adalah produk dari kegiatan belajar yang diikuti oleh seseorang. Hasil belajar yang dicapai tersebut bisa naik dan bisa juga jelek, tergantung dari upaya dan kerja keras yang dilakukan seseorang dalam belajar.

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka yang akan dilihat adalah hubungan kemampuan motorik terhadap hasil belajar siswa kelas V (lima) putra Sekolah Dasar Negeri Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar kota Padang. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian dapat diajukan yaitu; “Terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan motorik dengan hasil belajar penjasorkes”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dari penelitian hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Dari hasil analisa data terhadap koefiesien korelasi maka berdasarkan tabel distribusi t dengan $dk = n - 23$, diperoleh nilai t_{tabel} 1.72, yaitu dari $1 - \alpha$ atau 0.95 sebagai dk pembilang dan $n - 2$ (21) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara table yang di tolak. Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima. Oleh karena itu t_{hitung} (4,835) $> t_{tabel}$ (1.72) maka H_0 di tolak dan H_a diterima.

Dengan demikain dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variable bebas dengan variable terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara Kemampuan motorik dengan Hasil belajar dan konsekuensinya H_a diterima.

Saran

1. Kepada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang agar bisa memahami instrusional materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru guna mendapatkan hasil belajar yang lebih baik lagi.

2. Bagi pembina kegiatan ekstrakurikuler agar lebih mengembangkan dan mengarahkan aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa ke arah pengembangan kemampuan motorik di Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang agar membuat program pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswa baik secara fisik ataupun sosial
3. Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melanjutkan penelitian ini, dengan melihat variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan tingkat kemampuan motorik.
4. Sebagai pedoman bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Kecamatan Padang Utara Kota Padang, dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Hasil penelitian sebagai modal dasar dalam melihat kekuarang siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di kota padang secara khusus atau secara nasional secara umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muchtar, Hairy, Junusul. 1982. *Kesegaran Jasmani*. Padang; FPOK IKIP Padang.
- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang FIK UNP.
- Bompa TO. 1983. *Theory and Methodologi of Training: The key to athletic performance 2nd edition*, Iowa: Kendal/Hunt Pub. Company.
- Cooper, Kenneth. 1982. *Aerobic*. Jakarta; PT. Gramedia.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 1993. *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Cipta Jaya.
- Depdiknas, 2002. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pendidikan Jasmani Luar Biasa
- Gusril, 2003. *Fakto-faktor Yang mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kodya Padang*. Disertasi. Jakarta: Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Kiram, Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*, Jakarta: Depdikbud.
- Lutan Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Dirjen OR.
- Miller, K David, 2002. *Measurment By The Phsyical Educator Why and How*. New York: Mc Graw Hill Higher Education
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Depdikbud; Jakarta
- Sudjana. 1992. *Teknik Regresi dan Korelasi*. Bandung; Tarsito.
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung; PT. Remaja Rosada Karya.