

**PENGARUH SENAM KESEKARAN JASMANI 2008 TERHADAP
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 03 TARAM
KECAMATAN HARAU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**ZULVIA MARTESA
NIM. 90001**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Zulvia Martesa, 90001 : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

Penelitian ini berawal observasi penulis di lapangan bahwa ternyata kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota masih rendah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik di antaranya adalah aktifitas gerak dalam kegiatan senam kesegaran jasmani 2008 dengan demikian tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen semu. Populasinya adalah seluruh siswa/i di Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah sebanyak 206 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 19 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran kemampuan motorik terhadap siswa yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data nama siswa yang diperoleh dari Tata Usaha sekolah. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data uji-T.

Dari hasil analisis data diperoleh senam kesegaran jasmani 2008 memberikan pengaruh terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (*pree test*) adalah 9,16 dan mean sesudah diberikan perlakuan (*post test*) adalah 9,79, artinya terjadi peningkatan sebesar 0,63 terhadap kemampuan motorik.

Kata kunci: Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Kemampuan Motorik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasamani 2008 Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten 50 Kota”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahril Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Arsil, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang sudah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tuaku dan kakakku serta adik-adik ku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil ke pada penulis.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kemampuan Motorik	8
2. Senam Kesegaran Jasmani 2008	19
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26

C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kemampuan Motorik Sebelum Diberi Perlakuan.....	35
2. Kemampuan Motorik Sesudah Diberi Perlakuan.....	37
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, karena itu upaya peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama Sekolah Dasar yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di Sekolah Dasar dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga di Sekolah Dasar perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, menurut Depdiknas (2003:1) tujuannya adalah:

“Untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa dalam menghadapi tantangan dan perkembangan zaman, maka peserta didik dituntut untuk memiliki dan memelihara serta meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan motorik. Terlebih bagi anak-anak dalam menghadapi aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, banyak yang mengalami

kesulitan terutama dalam pembelajaran yang menuntut kerja fisik seperti dalam pembelajaran penjasorkes.

Tingkat kemampuan motorik siswa dalam menghadapi pembelajaran penjasorkes atau kegiatan belajar lainnya di sekolah, mereka lakukan dengan baik tidak terlepas dari kesiapan kemampuannya dalam bergerak. Luthan (1988:213) mengatakan bahwa “kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Artinya kemampuan motorik dapat ditingkatkan misalnya melalui latihan olahraga seperti kegiatan senam kesegaran jasmani 2008, yang memang banyak menampilkan gerakan-gerakan, yang memungkinkan dapat memberi pengaruh terhadap motorik siswa.

Pengembangan kemampuan motorik dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan kegiatan-kegiatan seperti senam kesegaran jasmani 2008 merupakan solusi yang dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa. Olahraga senam dalam materi pokok masih dalam pengertian secara umum kalau kita lihat jenisnya terdiri dari senam dasar, senam irama, senam kesegaran jasmani (SKJ) dan senam lantai, belajar senam bagi siswa sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai

perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam sebagai alat pendidik yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik dan atlet.

Banyak sekolah memilih melakukan senam Senam Kesegaran Jasmani 2008 karena sudah merupakan program sekolah, menyenangkan, waktunya tidak terlalu lama dan dapat menyegarkan. Senam Kesegaran Jasmani 2008 sangat bermanfaat sekali terhadap tubuh sebab kegiatan dari Senam Kesegaran Jasmani 2008 dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energi pada sel-sel tubuh dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik.

“Siswa menjadi lebih baik karena pengetahuan gerak yang banyak dalam pelaksanaan materi pokok dan sub materi pokok guru harus memperhatikan pola pengajaran ke dalam yang di mulai dari memperkenalkan materi yang akan dipelajari dan pemanasan (*introduction*) pengembangan keterampilan (*skill development*), penenangan (*cooling down*) yang berisi kegiatan yang rileks dan kesimpulan”. (Ashton, 1994:13)

Dari kutipan di atas disimpulkan bahwa senam kesegaran jasmani 2008 merupakan olahraga yang menguntungkan bagi siswa yang melakukannya yaitu: tercapainya perubahan yang menguntungkan bagi aktivitas geraknya, hal ini akan tercapai apabila latihan senam kesegaran jasmani yang dilakukan secara terprogram dan terkontrol serta terus menerus sebagaimana yang tercapai dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan dapat meningkatkan aktivitas gerak atau motorik mereka.

Terlaksananya program Senam Kesegaran Jasmani 2008 ini sangat baik dan benar tergantung pada kemampuan dan keterampilan guru Penjaskesrek dalam menetapkan program latihan, sebab guru penjas adalah sebagai pemandu dan juga sebagai pelatih. Selain dari itu motivasi peserta didik juga sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang tercapai dan diharapkan motivasi ini bisa datang dari dalam diri peserta didik sendiri maupun orang lain. Dengan adanya motivasi yang tinggi maka latihan yang dilakukan akan penuh semangat dan kegembiraan.

Disiplin latihan yang diterapkan dan jadwal yang sudah terencana juga akan membawa pengaruh yang besar terhadap hasil yang dicapai. Tanpa adanya pengelola jadwal latihan, kegiatan tersebut tidak akan terarah dan terlaksana dengan baik. Hal lain yang tak kalah pentingnya yaitu sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan seperti ruangan halaman sekolah dan musik. Dengan tidak adanya sarana dan prasarana yang menunjang, latihan ini kurang terlaksana sesuai tuntunan dari program latihan yang sudah direncanakan.

Sekolah Dasar Negeri 03 Taram merupakan salah satu lembaga pendidikan yang ikut melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani 2008, kegiatan tersebut dilaksanakan setiap pagi sebelum pembelajaran dimulai. Adapun tujuan dari senam kesegaran jasmani 2008 yang diberikan oleh guru penjasorkes dan merupakan

kegiatan rutin dilakukan oleh siswa, dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan aktivitas gerak siswa. Siswa yang kaya dan senang beraktivitas gerak, tentunya dapat tercermin dari penampilan motoriknya. Dengan demikian dapat juga dikatakan melalui senam kesegaran jasmani 2008 dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Berdasarkan pengamatan pelaksanaan senam kesegaran jasmani 2008 di Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, penulis beranggapan kurang berjalan dengan baik, sehingga hal ini berdampak pada kesiapan fisik siswa dalam beraktivitas seperti mengikuti pembelajaran penjasorkes yang banyak menuntut gerak fisik siswa. Penulis melihat dari penampilan dan sikap siswa pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran, bersemangat cepat lelah dan kadang-kadang melakukan sesuatu kegiatan belajar asal-asalan.

Berdasarkan uraian tentang kenyataan di halaman sebelumnya penulis berfikir salah satu solusi dalam memecahkan permasalahan adalah dengan melakukan senam kesegaran jasmani 2008 dengan sungguh-sungguh dan secara rutin, karena dapat membuat siswa aktif bergerak. Seseorang yang kaya dengan gerak tentunya akan dapat terlihat dari kemampuan motorik (gerak) mereka. Maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap

Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Statu Gizi
2. Senam kesegaran jasmani 2008
3. jenis kelamin
4. Kebiasaan beraktivitas
5. sarana dan prasarana
6. Kreativitasan guru penjasorkes
7. Lingkungan tempat tinggal
8. Sosial ekonomi
9. usia

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi hanya satu faktor saja yaitu: Senam kesegaran jasmani 2008 dan Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut: apakah ada pengaruh

senam kesegaran jasmani 2008 terhadap kemampuan motorik siswa SD Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten 50 Kota.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun nantinya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd), pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa untuk dapat membiasakan melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani 2008 secara sungguh–sungguh.
3. Guru penjasorkes sebagai bahan acuan/pedoman untuk melakukan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2008 di sekolah dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.
4. Pihak sekolah merupakan bahan masukan dalam pelaksanaan kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2008.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa.
6. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan Motorik

a. Pengertian kemampuan motorik

Menurut Kiram (2000:5) mengatakan motorik adalah “suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan”. Sementara Gusril (2005:10) di dalam operasionalnya, motorik (gerak) dapat dikatakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. Misalnya sewaktu siswa Sekolah Dasar melakukan lari, jalan, lompatan dan memanjat serta kejar-kejaran.

Selanjutnya Luthan (1988:213) menjelaskan bahwa “kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Di sisi lain Magill (1980:53) *movement* adalah setiap pergeseran tempat (*motion*) yang terjadi secara terus menerus dan dapat diamati

secara eksternal, sedangkan motor adalah impuls yang juga terjadi secara terus menerus dan bersifat internal serta tidak dapat diamati. Sukintaka (2004:77) juga berpendapat bahwa motorik merupakan gerak dari dorongan dalam (*internal*) yang diarahkan kepada beberapa maksud lahiriah (*external*) dengan ujud keterampilan rendah, sedangkan movement dengan ujud mempunyai pengertian gerak lahiriah yang dapat diamati dan ia mengutamakan ketepatan.

Dari beberapa batasan tentang pengertian di atas, maka jelaslah bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan yang dimiliki seseorang (individu) dalam melakukan suatu gerakan sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak. Dalam arti lain dapat dikatakan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus.

Kemampuan motorik tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan dan dalam aktivitas bermain. Begitu juga dengan kemampuan motorik siswa sekolah dasar yang dapat mereka peroleh melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Kemampuan motorik adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu (Depdikbud, 1990). Kemampuan banyak tergantung dari keturunan dari pada

belajar, tetapi seberapa besar tergantung dari kedua nya. Ahli lain menyatakan bahwa kemampuan membunyai arti bakat, prestasi dan kapasitas. Prestasi merupakan kemampuan actual yang dapat di ukur langsung dengan tes tertentu (Michael, 1960). Kapasitas adalah kemampuan potensial yang diukur secara tidak langsung melalui pengukuran terhadap kecakapan individu. Kecakapan itu berkembang melalui perpaduan antara kemampuan dasar dengan latihan yang intensif dan pengalaman.

Latihan dalam olahraga di isi dengan macam-macam gerakan di katakan sebagai perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat di amati secara objektif. Misalnya: sewaktu siswa SD melakukan lari, jalan, lompat, memanjat, dan kejar-kejaran. Berbicara masalah pengertian gerak beberapa literatur memakai istilah gerak dengan motor dan movement untuk maksud yang sama. Hal ini dapat ditemukan dalam belajar keterampilan motorik, kata motorik dan gerak mempunyai hubungan sebab akibat. Pengertian gerak tidak hanya di lihat dari perubahan tempat, posisi, dan kecepatan tubuh melakukan aksi motorik. Tetapi gerak juga di lihat sebagai hasil yang nyata dari proses motorik. Penampilan (performance) siswa dalam melakukan pukulan

dan berlari dapat pemakaian kasti adalah gerak yang dapat di amati, sedangkan motorik adalah suatu proses yang tidak dapat di amati dan merupakan penyebab terjadinya gerak. Contoh lain: proses pemegangan tongkat dan mengayunkan pemukul pada bola kasti serta kegiatan berlari dapat diamati sebagai suatu gerak. Tetapi gerak yang terjadi juga di artikan sebagai hasil yang kongrit dari proses motorik. penampilah yang kongrit maksudnya adalah gerak sebagai sesuatu yang dapat di amati, sedangkan motorik adalah suatu proses yang tidak dapat di amati dan merupakan penyebab terjadinya gerak (Kiram, 2000)

Tetapi menurut N.E Kephart istilah itu berbeda dan di jelaskan bahwa *movoment* adalah setiap pergeseran tempat (*motion*) yang terjadi secara terus menerus dan dapat di amati secara eksternal. Motor adalah implus yang juga terjadi secara terus menerus dan bersifat internal serta tidak dapat di amati (Kephart, 1960). Singer (1980) menyatakan motor adalah gerakan yang melibatkan persepsi dengan kognitif. Jadi motor adalah proses yang di mulai dengan datangnya stimulus, di teruskan ke pusat syaraf sampai pada respons yang sukar di amati.

Meskipun Kephart dan singer membedakan istilah tersebut, dalam bahasa selanjutnya di gunakan istilah motorik.

Kiram menyatakan 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 gerak. Ditambah peristiwa laten yang tidak dapat di amati antara lain: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan dan dorongan untuk melakukan sebagainya bentuk aksi motorik.

Kata kemampuan motorik merupakan terjemahan dari *motor ability*, istilah *motor ability* sering terjadi pencampuradukan penggunaan istilahnya dengan *athletic ability*. Sebenarnya kedua istilah tersebut berbeda, yaitu : istilah motor mengacu kepada gerak fisik dalam kompleks olahraga. Jadi *motor ability* akan *athletic ability*, jika kemampuan gerak dimanifestasikan berada dalam cakupan olahraga. Kemampuan motorik dikatakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat di tingkatkan melalui latihan (Lutan, 1988:45).

Disisi lain kemampuan motorik adalah kemampuan individu yang mendasari keterampilan motorik (Burton, 1998). Kirkendal menyatakan kemampuan motorik merupakan kualitas

kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak (1980). Ahli lain menyatakan kemampuan motorik dapat ditinjau dari dua aspek, yaitu : kemampuan persepsi motorik (*perceptual motor ability*) dan kemampuan ketangkasan fisik (*physical proficiency ability*) (Magill, 1980).

Dalam kemampuan persepsi motorik terdapat dua komponen, yaitu proses pengamatan (persepsi) dan saling berinteraksi satu sama lainnya. Dapat dikatakan bahwa semua gerakan yang dilakukan oleh anak dipengaruhi oleh persepsi motoriknya terhadap rangsangan yang datang kepadanya. Hal ini tidak hanya datang dari dalam maupun dari luar dirinya (Barrow & Mc Gee, 1976). Adapun komponen-komponen yang terlibat dalam persepsi motorik di samping tubuh dibantu oleh: “a) persepsi visual (penglihatan), b) persepsi audio (pendengaran), c) persepsi peraba, d) persepsi kinetis, e) persepsi penciuman dan, f) persepsi rasa”.

b. Unsur-unsur kemampuan motorik

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik yaitu: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan yang dapat dikembangkan secara penuh melalui program latihan. Harsono (1988:155) mengatakan

unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincihan, daya tahan dan koordinasi gerakan. Daya tahan adalah "keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus di punyai oleh anak. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktifitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berjalan, berlari, melompat, memanjat, bergantung dan mendorong.

Waharsono dan Sajoto (2002) menyatakan pada masa anak besar perkembangan jaringan ototnya cepat. Pada anak perempuan peningkatan kekuatan tercepatnya di capai pada usia 9 tahun sampai 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki peningkatan tercepatnya terjadi pada usia antara 11 sampai 12 tahun. Ditambahkan bahwa anak laki-laki kekuatannya meningkat dua kali lipat selama usia dari 6 sampai 18 tahun.

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistim syaraf (Larson,

1974). Sebagai contoh : anak dalam melakukan lempar harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik. Waharsono dan Sajoto menyatakan kemampuan koordinasi gerak secara umum anak laki-laki dengan perempuan tidak berbeda sampai umur 11 tahun. Tetapi bila dibandingkan dalam beberapa aspek kemampuan tertentu bisa di jumpai ada perbedaan. Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Misalnya: beberapa jarak yang di tempuh siswa dalam melakukan lari empat detik. Semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin tinggi kecepatannya.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari satu titik lain. Misalnya : siswa melakukan tes lari zig-zag dan sedemikian cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahan.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak meliputi dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor 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.

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

Sukintaka (2001:47) mengemukakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yaitu: "faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan". Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. 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 unsur-unsur/ikatan

kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Setelah anak dilahirkan, faktor eksternal dan faktor internal berpadu serta berinteraksi dengan lingkungannya seperti yang dikemukakan oleh Husdarta & M. Saputra (2000:21) yaitu “faktor keturunan, status gizi, aktivitas fisik, sistem kelenjer dan hormon pertumbuhan, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psiko-sosial dan kecenderungan sekuler”.

Gusril (2003:45) mengatakan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau 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, transportasi, penyimpanan metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga. 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 berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas.

Faktor lain yang mempengaruhi keterampilan motorik adalah 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 dna pembawaan. Misalnya, suatu ras mempunyai bentuk tubuh tinggi, besar sedangkan yang lain pendek dan kecil. Ada pula rasa yang mempunyai tulang tubuh yang panjang, kokoh dan bentuk tubuh yang kekar.

Selanjutnya tahap Kematangan dapat mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Menurut Elizabeth B Hurlock (1978:28) kematangan adalah terbukanya karakteristik yang secara potensial ada pada individu yang berasal dari warisan genetik 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 khas 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. Kemudian Guyton (1976:540) mengatakan kemampuan motorik juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin seperti selama periode kanak-kanak 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 hormon estrogen, hormon ini mempunyai efek samping khusus memperluas pelvis fungsi ini sangat penting dalam persalinan. Karena perbedaan yang paling mendasar ini akan mempengaruhi terhadap kemampuan motorik seseorang.

2. Senam Kesegaran Jasmani 2008

Senam kesegaran jasmani pada dasarnya adalah suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh namun karena pelaksanaannya di pagi hari maka di katakan senam kesegaran jasmani berdasarkan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini maka senam yang dilakukan adalah senam kesegaran jasmani 2008 secara rutinitas dan terstruktur.

Ditingkat sekolah dasar salah satu yang dilakukan secara rutin yang terartur adalah senam kesegaran jasmani 2008. senam

kesegaran jasmani 2008 adalah suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Dinata (2002:10) mengemukakan bahwa: “senam adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga di pilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu”

Dari uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, senam mempunyai dua tujuan, pertama meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat sedemikian rupa ke target latihan atau disebut juga zona latihan. kedua, pembentukan tubuh gerakan yang dipilih harus mengandung klatnik yang memenuhi tuntutan, selain itu senam ini dikarenakan berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru-paru. Sadjono, (1989:43) mengemu bahwa:

“kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila diperluakan sewaktu-waktu”

Pendapat di atas langsung mengisyaratkan bahwa seseorang harus mempunyai jantung dan paru-paru yang sehat agar tugas sehari-hari yang akan diselesaikan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut pendapat chaplin yang dikutip muhibbin (2005:109) menyatakan proses berasal dari bahasa latin

yaitu proses yang berarti “berjalan kedepan” dengan demikian proses belajar suatu perubahan khususnya yang menyangkut perubahan tingkah laku atau perubahan kejiwaan, proses dari suatu kegiatan juga pendorong atau penggerak dari sikap seseorang dalam melakukan aktifitas. hal ini disebabkan tidak semua orang dapat melakukan kegiatan atau aktifitas pada proses yang sama dan bentuk yang sama.

Di dalam kegiatan senam kesegaran jasmani 2008, pelatih atau guru penjas, waktu pelaksanaan dan materi yang disajikan atau gerakan yang dilakukan dan bentuk pelaksanaan menjadi bahan pertimbangan bagi para peserta. hal ini dikarenakan kegiatan senam kesegaran jasmani 2008 akan berdampak terhadap diri individu yang melaksanakan jika pelaksanaannya baik dan benar gerakan yang dilakukan juga benar. pelaksanaan dilakukan dengan teratur maka siswa akan mendapatkan kesegaran jasmani dengan baik dan daya tahan tubuh yang baik pula untuk menghadapi materi pelajaran selanjutnya.

Senam merupakan dasar kegiatan olahraga artinya semua kegiatan dalam cabang atau kegiatan olahraga apapun, banyak didasari oleh gerakan-gerakan senam misalnya merayap, merangkak, jalan, jingrak, lari, lompat, loncat, lempar, tarik, dorong, angkat, guling, standing. Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga.

Senam dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistematis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000:1).

Sedangkan Kusuma (1997:120) mengemukakan bahwa “senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang.” Lebih jauh Darnela (1998:2) mengatakan bahwa, “senam merupakan gerakan-gerakan lokomosi yang berarti gerakan-gerakan yang mengacu kepada kualitas gerakan hingga mengandung arti sebagai suatu sistem latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui latihan tubuh”.

Berdasarkan definisi-defenisi yang dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, senam adalah suatu kegiatan yang muncul ketika si pelakunya berusaha keras untuk menguji kemampuan gerak tubuhnya dalam hubungan dengan kekuatan

dan tingkat kesulitan yang dipilih secara sengaja. Latihan tubuh tersebut diciptakan dan dipilih secara terencana, terprogram dan disusun secara sistematis dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik. Setelah itu baru banyak sekali bermunculan senam-senam yang lain yang salah satunya adalah Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang mulai diperkenalkan sejak tahun 2008. Tujuan dari Senam Kesegaran Jasmani 2008 adalah untuk mencapai kesegaran jasmani yang maksimal. Oleh karena itu tata urutan senam dikemas sedemikian rupa sehingga dimungkinkan dapat meningkatkan kesegaran. Hal itu dapat kita lihat dari gerakan atau latihan-latihan senam.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang terdiri atas tiga bagian ialah Pemanasan, Inti dan Pendinginan, masing-masing bagian mempunyai gerakan-gerakan yang kalau dilakukan semua unsur otot digerakkan. Sekalipun ada selang-selang waktu antar gerakan, tetapi karena beban latihan cukup merangsang paru-paru, jantung dan peredaran darah, maka diperlukan O_2 yang banyak untuk memenuhi kebutuhan tersebut sedangkan beban latihan

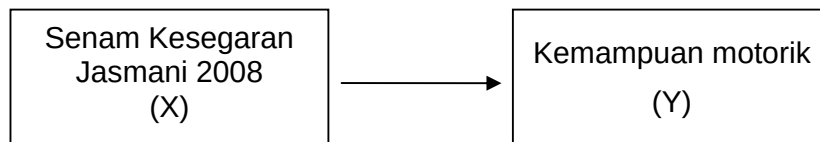
untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga kelelahan bukan terjadi secara primer pada otot-otot karena otot-otot tidak bekerja secara berlebihan, tetapi secara sekunder ialah oleh karena kurang mempunyai mekanisme penyediaan O_2 dan menyingkirkan sampah-sampah metabolisme pada saat itu.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kaitan teori yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu senam kesegaran jasmani 2008 dan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. Kemampuan motorik dapat diartikan sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak". Selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Sedangkan Senam Kesegaran Jasmani 2008 pada dasarnya adalah suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh namun karena pelaksanaannya di pagi hari. Senam kesegaran jasmani 2008 secara rutinitas dan terstruktur yang terdiri atas tiga bagian ialah pemanasan, inti dan pendinginan dan masing-masing bagian mempunyai gerakan-gerakan yang kalau dilakukan semua unsur otot digerakkan . Berdasarkan uraian di atas maka Senam Kesegaran Jasmani 2008 dimungkinkan dapat meningkatkan kemampuan motorik. Untuk lebih jelasnya adanya

keterkaitan antara senam kesegaran jasmani 2008 dengan kemampuan motorik, dapat dilihat bagan kerangka konseptual pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian: "Terdapat Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota ."

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut: senam kesegaran jasmani 2008 memberikan pengaruh terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Taram Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan mean kelompok kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan (pree test) adalah 9,16 dan mean sesudah diberikan perlakuan (post test) adalah 9,79, artinya terjadi peningkatan sebesar 0,63 terhadap kemampuan motorik.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat:
 - a. Meningkatkan pengawasan terhadap kegiatan Senam Kesegaran Jasmani 2008, karena dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa.

- b. Meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan senam kesegaran jasmani 2008, karena erat kaitannya dengan aktivitas jasmani, sehingga kemampuan motorik siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa untuk lebih banyak melakukan aktivitas-aktivitas bermain pada cabang olahraga tertentu agar dapat meningkatkan kemampuan motorik.
 3. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga kebutuhan energinya cukup dan kemampuan motoriknya dapat ditingkatkan.
 4. Pihak sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga sehingga siswa termotivasi dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (1997). Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil (1999). Pembinaan Kondisi Fisik, FIK UNP, Padang.
- Berty Tilarso, 2000, Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam, Semarang : Seminar dan Lokakarya
- Chairudin, Hst. (1986). Metode Pembelajaran Penjas/Olahraga FIK UNP. Padang.
- Depdikbud (1993). Psikologi Pendidikan, Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud (1996). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud RI.
- Depdiknas. (2003). Undang-undang Pendidikan Nasional, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Depdikbud.1995 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun, Jakarta : Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi.
- Effendi. (1983). Referensi Tugas Akhir /Skripsi UNP. Padang
- Fox Ad Al. (1988). Basic of Fitness. New York : Macmilton Publishing Company.
- Gusril (2004). Perkembangan Motorik pada Anak-anak, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga, Jakarta: Depdiknas.
- Jonni. (2009), Senam Aerobic, FIK UNP Padang.
- Lutan,rusli (2001). Azas-azas pendidikan jasmani, jakarta : dirjen olahraga.
- Sadoso (2003). Kesehatan Olahraga, Jakarta: PT Erlangga.
- Sarjono,sumar (1994). Sehat dan Bugar. Jakarta : Gramedia.
- Slameto. (1995). Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi, Depdikbud
- Sukarman. R (1989). Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Syahara, Sayuti. (2010), Senam Dasar, FIK UNP. Padang.
- Tim Mata Kuliah Statistik, (2009) Statistik Lanjutan. FIK UNP Padang.