

**TINJAUAN TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 21 KELABU KECAMATAN DUA KOTO
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**EFRI CANRA
NIM : 10303**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri
21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman
Nama : EFRI CANRA
NIM : 10303
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. EDWARSYAH, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang.

Judul : Tinjauan Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri
21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman
Nama : EFRI CANRA
NIM : 10303
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olah Raga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2010

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2. _____
3. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	3. _____
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Efri Canra, 2010 : Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa tingkat Kemampuan Motorik siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Dengan demikian penelitian ini dilakukan dengan tujuan yaitu untuk mengetahui gambaran nyata tentang bagaimana tingkat Kemampuan Motorik siswa Sekolah Dasar tersebut.

Metode penelitian menggunakan deskriptif, populasi adalah seluruh siswa kelas tinggi SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman, sampai diambil dengan teknik purposive random sampling dengan jumlah sebanyak 31 orang siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran tes Kemampuan Motorik : tes kecepatan (lari cepat 30 meter), kelincahan (lari bolak-balik) dan kekuatan (loncat tegak).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kemampuan Motorik siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman, secara keseluruhan dapat diartikan bahwa tingkat Kemampuan Motorik siswa SD Negeri 21 Kelabu masih rendah, dari 31 orang sampel siswa tidak seorangpun yang memiliki kategori yang baik sekali dan 6 orang (6 %) memiliki kategori baik. Sedangkan selebihnya 25 orang (94 %) memiliki kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Disarankan kepada guru penjas sebagai orang yang bertanggung jawab dalam pembelajaran penjaskes, lebih kreatif dalam pembelajaran karena dapat meningkatkan Kemampuan Motorik siswa.

Kata kunci : Tingkat Kemampuan Motorik

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Didalam penulisan 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 terima kasih 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 Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Zarwan, M. Kes, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan saran dan memasukkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin ya rabbal alamin.

Padang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Siswa Sekolah Dasar.....	7
2. Kemampuan Motorik	9
3. Komponen Kemampuan Motorik	11
4. Tahap Kemampuan Motorik	13
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik ..	14
6. Fungsi Kemampuan Motorik	18

7. Cara Mempelajari Kemampuan Motorik	19
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Defenisi Operasional.....	23
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Teknik Pengumpulan Data.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	29
B. Pembahasan.....	38
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
 DAFTAR PUSTAKA.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik seseorang mendekati kesempurnaan hidup, yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Depdiknas (2006 : 131) mengatakan bahwa :

“Pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka diambil satu kesimpulan bahwa pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan merupakan factor yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas fisik dan psikis yang seimbang dimeningkatkan dan meningkatkan perkembangan motorik seseorang.

Disamping itu pendidikan jasmani merupakan sebagai media bagi seseorang bagi seseorang dalam meningkatkan pengetahuan dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat dan penghayatan nilai-nilai seperti menanamkan sifat sportifitas, emosional, dan sikap mental serta hubungan sosial yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara Rusli (2000:1-2) menjelaskan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak dan merupakan alat untuk membina anak agar

mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani hidup sehat sepanjang hayat. Dengan demikian aktifitas jasmani dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan nilai-nilai fungsional yang mencakup Kognitif, efektif dan sosial. Kebugaran jasmani sangat penting dan merupakan kebutuhan yang harus dipelajari terutama di usia sekolah dasar, karena hal ini dapat menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh, akan lebih baik jika dilaksanakan pada usia dini. Disamping itu keterampilan gerak anak dapat dipantau dengan baik dan benar. Elizabet (1978:150) mengatakan bahwa “secara norma anak yang berumur 6 tahun akan siap menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah dan berperan serta dalam bermain dengan teman sebaya.

Dari uraian diatas bila dikaitkan dengan kemampuan gerak siswa sekolah dasar yang umurnya berusia 6-12 tahun pada dasarnya memiliki gerak dasar yang dibawanya sejak lahir dan mulai mengajar gerak (sambil bermain ditaman kanak-kanak) dengan demikian sumbagan dasar yang dimiliki anak tersebut merupakan kemampuan dasar yang kemampuan gerak yang dapat dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah Dasar Negeri 21 Kelabu merupakan salah satu SD yang terdapat di Kecamatan Dua Koto, Kabupaten Pasaman 6 ruang kelas untuk proses pembelajaran meliputi kelas 1 sampai 6 dalam penelitian ini penulis membagi kelas menjadi 2 bagian yaitu kelas rendah terdiri dari kelas 1, 2 dan 3. sedangkan kelas tinggi terdiri dari kelas 4, 5 dan 6. adapun fasilitas lain

yang terdapat di SD Negeri 21 Kelabu tersebut antara lain pustaka, halaman sekolah sebagai tempat arena bermain, dan ruangan komputer.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan siswa SD 21 Kelabu berasal dari berbagai lapisan masyarakat dengan tingkat perekonomian yang berbeda-beda, gisi, dan kebiasaan dilakukan aktifitas yang berbeda-beda pula. sehingga hal ini diduga bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa juga akan berbeda-beda. Disamping itu anak-anaknya berasal dari pedesaan tentunya kemampuan gerak yang dimiliki anak akan ada batasnya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diambil satu kesimpulan bahwa kemampuan gerak siswa tidak sama antara anak satu dengan anak yang lainnya. Namun didalam proses pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai hak yang sama dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu seorang guru penjas harus mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak sekolah dasar secara menyeluruh di setiap proses

Menurut Nugroho (2005:12) kenerja dalam keterampilan motorik yang kasar, (*Gross motor skill*) memiliki komponen-komponen sebagai berikut : “1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) koordinasi”. Komponen-komponen kemampuan motorik tersebut sangat perlu diketahui oleh para guru penjas dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Disamping itu dalam pelajaran pendidikan jasmani diharap siswa akan memperoleh kemampuan pemahan keterampilan gerak, yang dianggap

berguna dalam mencapai keberhasilan dan penyesuaian diri dalam kehidupan remaja dan dewasa dan nantinya.

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

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang antara lain : Gizi siswa, tingkat ekonomi kebiasaan dan pengetahuan siswa tentang kemampuan motorik. Disamping itu perlu adanya kemampuan guru atau pihak sekolah dalam mengukur cara untuk melakukan tes dan pengukuran kemampuan gerak siswa. Khususnya kemampuan gerak siswa yang berada dikelas I, II, dan kelas III.

Berdasarkan observasi dan informasi dari kepala sekolah dan pengalaman penulis selama mengajar di SD 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman tingkat kesegaran jasmani siswa, belum maksimal hasilnya untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman
2. Kemampuan guru atau pihak sekolah dalam mengukur cara untuk melakukan tes dan pengukuran kesegaran jasmani.
3. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman
4. Gizi siswa
5. Tingkat ekonomi
6. Kebiasaan siswa

C. Pemabatasan Masalah

Mengingat bahwa banyaknya masalah, maka peneliti ini dibatasi pada “kesegaran jasmani siswa melalui kemampuan gerak dasar di SD Negeri 21 Kelabu, Kecamatan Dua Koto, Kabupaten Pasaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut.”sejauh mana kebugaran jasmani siswa SD Negeri 21 Kelabu, Kecamatan Dua Koto, Kabupaten Pasaman

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan pada bagian sebelumnya maka, penelitian ini bertujuan untuk “mendapatkan gambaran nyata sejauh mana kemampuan gerak siswa SD Negeri 21 Kelabu, Kecamatan Dua Koto, Kabupaten Pasaman.

F. Mampaot Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru Penjas sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pelajaran penjas dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik siswa terutama dalam kemampuan motorik siswa disekolah dasar.
3. Kepala Sekolah, merupakan informasi tentang kesegaran jasmani siswa yang bermanfaat bagi dalam meningkatkan motivasi siswa dalam belajar dan sebagai gambaran dalam memilih anak-anak berbakat pada cabang olah raga tertentu untuk dapat dikembangkan.
4. Peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada umur berapa anak matang untuk masuk sekolah dasar sebernarnya sukar dipastikan karena kematangan tidak ditentukan umur semata-mata. Namun demikian pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar. Zulkifli (2002:52) menyatakan batasan umur anak untuk masuk sekolah dasar dan dengan alasan yaitu :

“Setelah anak mencapai usia 6 atau 7 tahun. Perkembangan jasmani dan rohaninya mulai sempurna. Anak keluar dari lingkungan keluarga dan memasuki lingkungan sekolah. Artinya lingkungan yang lebih besar akan lebih baik pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Karena mereka lebih banyak mengenal lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas sehingga peranan sosialnya semakin berkembang.’

. Berdasarkan kutipan diatas maka dapat diambil suatu kesimpulan rata-rata umur anak memasuki sekolah dasar yaitu usia 6 atau 7 tahun. Pada usia tersebut diharapkan anak akan lebih dapat berkembang dengan baik, karena anak lebih banyak mendapat pengalaman jika dibanding anak pada saat berada dilingkungan keluarga. Pengalaman baru yang diperoleh disekolah akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berfikirnya. Karena pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik pada masa sebelum dan sesudahnya.

Masa keserasian bersekolah dan seiring perkembangannya yang beranjak matang maka kemampuan gerak anak sudah dapat terkoordinir dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik seperti menulis, menggambar, melukis, bermain bola, bermain kasti dan lain-lain.

Sesuai dengan kemampuan fisik (motorik) sangat tepat diajarkan di sekolah dasar, seperti yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2002) yaitu :”1) dasar-dasar keterampilan untuk menulis dan menggambar, 2) keterampilan dalam menggunakan alat-alat olahraga (menerima, menendang dan memukul), 3) gerakan-gerakan untuk melompat, berlari, berenang dan sebagainya, 4) baris-berbaris secara sederhana untuk menanamkan kebiasaan dan kedisiplinan”.

Sementara Kiram (1992:70) menjelaskan ciri-ciri khusus dalam kemampuan motorik di sekolah dasar adalah :

“a) Gerakan-gerakan yang dituntut, baru dapat dilaksanakan dalam bentuk gerakan kasar dan hanya dapat dilakukan bila situasi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung, b) Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan sederhana dan penggabungan beberapa gerakan dengan serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan, c) Kemampuan dalam menerima, mengartikan dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas, d) Laju perkembangan seiring dan

seirama, pada masa bayi dan kanak-kanak perubahan fisik sangat cepat, pada usia sekolah menjadi lambat dan mulai pada masa remaja terjadi amat menyolok”.

Berdasarkan uraian diatas maka jelaslah bahwa keterampilan motorik yang diberikan disekolah dasar kelas rendahnya hanya dalam bentuk pelaksanaan gerakan kasar. Artinya gerakan-gerakan yang dilaksanakan masih dalam bentuk sederhana dan disesuaikan dengan kondisi dan situasi tempat dalam pelaksanaan gerakan tersebut. Disamping itu kemampuan anak sekolah dasar kelas rendah masih memiliki keterbatasan dalam mengolah informasi yang diberikan, sehingga lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kemampuan gerak dasar merupakan gerak unsur kematangan dan pengadilan gerak tubuh, keterampilan motorik dan control motorik. Keterampilan dasar anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak sekolah dasar adalah motorik, kognitif, emosional, sosial, moralitas dan kepribadian. Kemampuan motorik berasal dari Bahasa Inggris yaitu *Motor Ability* gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk gerak manusia sedangkan fisikomotorik khususnya digunakan pada domain mengenai

perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Menurut Oxsendine yang dikutip oleh Setiyo Nugroho (2005:9) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah kepengusaha keterampilan usaha aktivitas kesegaran jasmani.

Kemampuan motorik adalah kualitas gerak individu dalam melakukan gerak penunjang kegiatan berolah raga. Rusli Lutan (1988) mengatakan kemampuan motorik sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah keterampilan gerak, keterampilan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat digunakan melalui latihan.

Menurut Elisabet B Hur Lock (1978:150) perkembangan pengendalian gerak jasmanilah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Tohocholik Muthohir (2004:4) kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik.

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

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan pada halaman sebelumnya, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal

dari dalam maupun dari 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 olah raga maupun aktivitas gerak sehari-hari.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kemampuan gerak rendah. Kemampuan gerak yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik anak saat suatu perubahan, baik fisik maupun psikis, sesuai dengan masa pertumbuhannya atau masa perkembangannya.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Komponen kesegaran jasmani secara umum menurut Robert V Hockey (1977-1961 : 59) yaitu : “1). Kelincahan (*agility*), 2). Daya ledak (*power*), 3). Koordinasi (*coordination*), 4). Kecepatan (*speed*), 5). Kelincahan, 6). Keseimbangan, 7). Fleksibilitas, dan 8). Koordinasi”. Selanjutnya Sukintaka (2001 : 47) menyatakan bahwa perkembangan kesegaran jasmani 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 kesegaran jasmani seseorang.

Setyo Nugroho (2005 : 12) berpendapat bahwa dalam kinerja keterampilan motorik dasar (*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”.

Didalam penelitian ini peneliti yakni mengkaji tingkat kesegaran jasmani SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman tidak menyajikan seluruh komponen yang telah ditemukan oleh para ahli, akan tetapi lebih mengfokuskan pembahasan pada tingkat komponen yang telah dipilih dan dinyatakan dalam Barrow Motor, *Ability* adalah motor ability components tested meliputi : “*power, aqility, speed*”. (Bosco dan Gustafson, 1983 : 148).

Setyo Nugroho (2005 : 14) mengemukakan bahwa :

“Power adalah kemampuan yang berisi kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan. Aqility adalah kemampuan untuk mengubah arah gerakan tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat. Sedangkan speed adalah kemampuan untuk bergerak dengan kecepatan yang maksimal dan dengan kecepatan yang tinggi”.

4. Tahap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

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

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

Didalam pembentukan, pembinaan dan pengembangan keterampilan dasar olah raga 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 olah raga. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani sekolah dasar perlu memahami setiap ciri-ciri koordinasi gerakan yang merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan seseorang

dalam penguasaan keterampilan motorik dalam olah raga 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”.

Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Pertumbuhan yang dimaksud disini adalah perubahan kuantitatif dari organ tubuh yang dapat diukur dalam panjang (cm= centimeter), dalam berat (kg= kilo gram) atau dalam ukuran ini. Sedangkan perkembangan merupakan dalam proses perubahan menuju kearah yang lebih baik dalam arti lain merupakan perubahan kualitatif misalnya berkaitan dengan kepribadian, psikis dan perubahan fungsi otot menjadi lebih baik.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

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 karena, kondisi ibu pada saat mengandung akan sangat berpengaruh kepada pengembangan kemampuan motorik bayi (janin)

yang sedang dikandung. Setelah anak dilahirkan, faktor eksternal dan faktor internal berpadu serta berintegrasi dengan lingkungannya yaitu : “faktor-faktor : keturunan, status gizi, aktifitas fisik, sistem kelenjer dan hormon pertumbuhan, suku bangsa kondisi sosial ekonomi, kondisi fisik sosial dan kecenderungan skuler”, (Husdarta & M. Saputra, 2000: 221).

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

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut :

a. Faktor keturunan/ genetik

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

b. Status Gizi

Gusril (2003:45) menyatakan 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-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.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, makanan adalah bahan-bahan selain mengandung obat-obat dan atau unsur-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 diartikan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas.

c. Jenis Kelamin

Guyton (1976:540) menyatakan bahwa selama periode kanak-kanak yaitu pada usia 6 sampai 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 oleh karena pengaruh hormon estrogen, hormon ini mempunyai efek samping khusus memperluas pelvis fungsi ini sangat penting dalam persalinan. Karena perbedaan yang sangat mendasar ini akan mempengaruhi terhadap motorik seseorang.

d. Tahap Kematangan

Menurut Elisabethh 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 mengalami perkembangan. Berbeda halnya dalam fungsi antogenetik fungsi khas untuk individu misalnya : berenang, melempar bola, dan naik sepeda. Tanpa latihan, perkembangan tidak akan terjadi. Kecenderungan yang diwariskan tidak dapat matang sepenuhnya tanpa dukungan dari lingkungan.

6. Fungsi Kesegaran Jasmani

Tujuan dan fungsi kesegaran jasmani sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari berapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi berarti motorik yang dilakukannya efektif dan efisien (Depdiknas, 2002 : 7). Sedangkan fungsi motorik menurut Gusril (2004 : 51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus.

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

7. Cara Mempelajari Kesegaran Jasmani

Keterampilan dasar tidak akan berkembang melalui kematangan saja, melainkan keterampilan motorik tersebut harus dipelajari. Sehingga keterampilan motorik anak yang dipelajari dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani. Masa kecil sering dikatakan saat ideal untuk mempelajari keterampilan gerak dasar, karena berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh 2 faktor yaitu : pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor ini masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak, dan gizi yang baik.

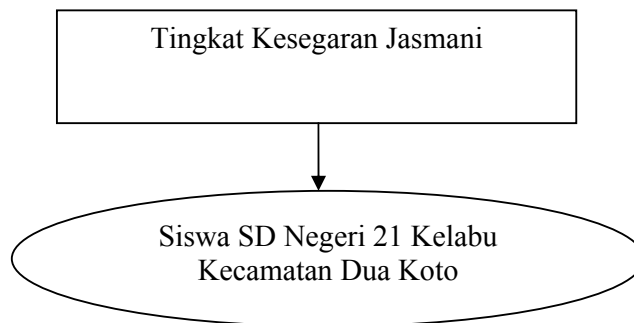
Menerut Sukintaka (2004) ada beberapa alasan kenapa masa kecil dikatakan masa ideal untuk mempelajari keterampilan motorik yakni : a) karena ubah anak lebih lentur ditimbang tubuh remaja atau orang dewasa, sehingga anak-anak lebih mudah menerima pelajaran, b) anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajari, maka bagi anak yang mempelajari keterampilan yang baru lebih mudah, c) cara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil ketimbang pada waktu telah besar”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa cara yang tepat untuk belajar keterampilan motorik adalah pada masa anak-anak, karena pada masa ini mereka akan lebih mudah mempelajari keterampilan motorik dan tubuhnya masih lentur disamping itu mereka belum banyak

memiliki keterampilan, jika dibandingkan dengan anak remaja dengan orang dewasa.

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

B. Kerangka Konseptual



C. Pertanyaan Penelitian

Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran.

Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah :

A. Kesimpulan

1. Tingkat Kesegaran jasmani kelas IV dari jumlah sampel siswa 9 orang ternyata tidak satu orangpun yang memiliki kategori baik sekali dan yang memiliki kategori baik adalah 2 orang (25%) Sedangkan 3 orang (35%) berada pada kalsifikasi sedang dan selebihnya 4 orang (40%) , memiliki kategori kurang dan kurang sekali.
2. Tingkat Kesegaran jasmani kelas V dari 11 orang siswa sebagai sampel, ternyata tidaka satu orangpun memiliki kategori baik sekali, 2 (15%) memiliki kategori baik dan 6 orang (65%) memiliki kategori sedang. Selebihnya 3 orang (20%) memiliki kategori kurang dan kurang sekali.
3. Tingkat Kesegaran jasmani kelas VI dari 11 orang siswa sebagai sampel, ternyata tidak ada yang memiliki kemampuan kategori baik sekali dan 2 orang (40%) memiliki kategori baik. Sedangkan 7 orang (60%)) memiliki kategori sedang dan sisanya 2 orang (40%) memiliki kategori kurang dan kurang sekali.

4. Secara keseluruhan dapat diartikan bahwa Tingkat Kesegaran jasmani kelas IV siswa SD Negeri 21 Kelabu Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman masih rendah, dari 31 orang sampel siswa tidak ada satu orangpun yang memiliki kategori baik sekaligus 6 orang (6%) memiliki kategori baik, selebihnya 25 orang (94%) memiliki kategori sedang , kurang dan kurang sekali.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni sebagai berikut :

1. Guru penjas sebagai guru yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolah agar lebih kreatif lagi memberikan materi ajar dalam bentuk-bentuk permainan yang mampu meningkatkan aktifitas gerak anak. Di samping itu guru juga harus dituntut untuk mampu memodifikasi peralatan yang mampu memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran terutama dalam bermain.
2. Kepala sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjas, khususnya peralatan yang disesuaikan dengan kemampuan atau karakteristik siswa Sekolah Dasar.
3. Orang tua agar lebih dapat memperhatikan kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bosco & Gustafson, (1983). *Belajar Motorik*. Jakarta : Erlangga
- Depdiknas, (2006). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olah Raga*, Jakarta : Proyek Pendidikan Jasmani Luar Biasa
- Gusril, (2003), *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kodya Padang*. Disertai. Jakarta : Pasca Sarjana, UNJ.
- Gusril, (2005), *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang : FIK-Universitas Negeri Padang.
- Guyton, (1976), *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Hadi Soetrisno, (1993). *Metodologi Research*. Jogjakarta : Andi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Motorik Anak Jilid 1* (terjemahan). Jakarta : Erlangga.
- Husdarta & Yudha M Saputra, (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Depdikbud.
- Ibnu Hajar, (1996). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Yanuar Kiram, (1992), *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud.
- Yanuar Kiram, (2000), *Belajar Motorik*. Padang FIK Universitas Negeri Padang.
- Rusli Lutan, (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Miller, K David, (2002). *Measurment By The Phsycal Educator Why And How*, Newyork : Mc Graw Hill Higher Education.
- Riduwan, (2005). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*, Jakarta : Alfabeta.
- Setyo, Nugroho, (2005). *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.