

**HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWI DI SD NEGERI 02 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**SYAFRIAL. B.
NIM. 1209741**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

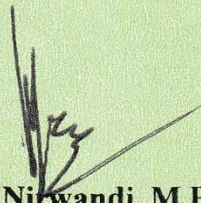
HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SD NEGERI 02 ENAM LINGKUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Syafrial B
NIM : 1209741
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2015

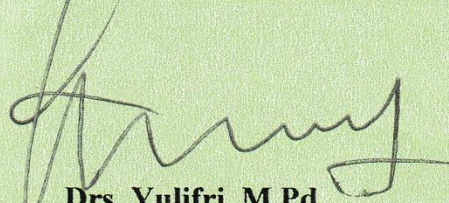
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



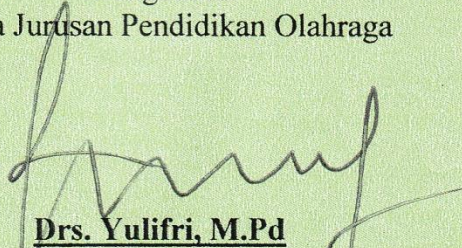
Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : **HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN
HASIL BELAJAS PENJASORKES SISWI SD NEGERI 02
KEC. ENAM LINGKUNG KAB. PADANG PARIAMAN**

Nama : **SYAFRIAL B**

NIM : **1209741**

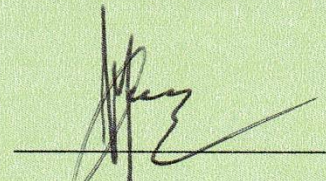
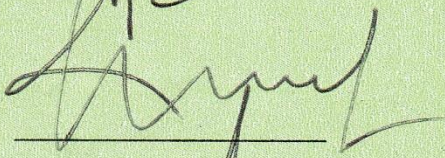
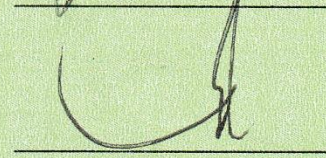
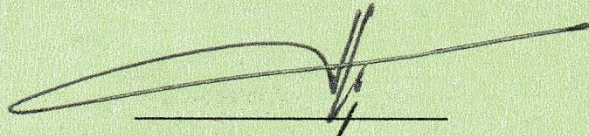
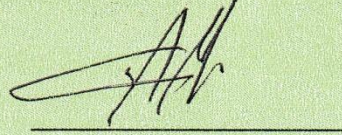
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Juni 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
5. Anggota	: Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

Syafrial. B : Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes tersebut diantaranya adalah kemampuan motorik. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 164 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 31 orang siswa puteri. Untuk memperoleh data kemampuan motorik diperoleh dari hasil tes kemampuan motorik. Sedangkan hasil belajar diperoleh dari guru penjasorkes. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *productmoment*.

Hasil penelitian ditemukan bahwa kemampuan motorik mempunyai hubungan secara signifikan dan berkontribusi sebesar 15,05% terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya semakin tinggi kemampuan motorik siswa, maka semakin baik hasil belajar penjasorkes yang dimilikinya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan UNP.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi yang begitu bermanfaat sekali bagi penulis.

5. Kedua orangtua ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalu mendampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Pihak Sekolah Dasar Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk pengambilan data penelitian.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, 19 Juni 2015

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Hasil Belajar	
a. Pengertian Hasil Belajar	8
b. Prinsip-prinsip Belajar.....	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	13
d. Hasil Belajar Penjasorkes	16
2. Kemampuan Motorik	
a. Kemampuan Motorik	19

b. Tahap Kemampuan Motorik siswa Sekolah Dasar	20
c. Unsur dan Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Defenisi Operasional	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Prosedur Penelitian.....	41
I. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	44
B. Uji Persyaratan Analisis	48
C. Uji Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Motorik Siswa.....	45
4. Distribusi Frekuensi Data hasil Belajar Penjasorkes Siswa.....	46
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	48
6. Rangkunam Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara (X) dan (Y)	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lempar Bola Basket (<i>Basket Ball Throw</i>)	36
2. Lari Cepat 40 Meter	38
3. Passing Bola Kedinding (Wall Pass)	40
4. Lompat Jauh Tanpa Awalan (Broad jump).....	41
5. Histogram Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa	45
6. Histogram Frekuensi Hasil Belajar Penjsorkes.....	47
7. Foto Peneliti, Guru dan siswa SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.....	63
8. Foto Tes Lempar Bola Basket (<i>Basket Ball</i>).....	64
9. Foto Tes Lari Cepat 40 Meter	64
10. Foto Tes Passing Bola Kedindig.....	65
11. Foto Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (Broad Jump)	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Tes Kemampuan Motorik	58
2. Rekap Hasil Data Hasil Belajar	59
3. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Motorik	60
4. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar Penjasorkes	61
5. Uji Hipotesis Variabel Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Penjasorkes	62
6. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan, oleh karena itu pendidikan tidak dapat di pisahkan dari kehidupan. Bahkan maju mundurnya suatu masyarakat atau bangsa ditentukan oleh maju dunia pendidikan. Dalam setiap proses pendidikan, peserta pendidik merupakan komponen yang mempunyai kedudukan yang paling sentral, dan tidak mungkin suatu proses pendidikan dapat berlangsung tanpa adanya kehadiran peserta didik. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan orang dewasa dalam situasi pergaulan dengan anak-anak melalui proses perubahan yang di alami oleh anak-anak dalam pembentuk pembelajaran atau penelitian, perubahan itu meliputi perubahan pemikiran, perasaan dan keterampilan. (Taqiyuddin, 2008:45)

Di antara lembaga, pendidikan Sekolah Dasar (SD) merupakan bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Menurut Dediknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah:

Untuk membantu siswa dalam pengembangan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*), dan kesegaran jasmani (*physical fitness*), yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni

untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial). Di samping itu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan pembinaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, sehingga hasil belajar yang diperoleh juga akan menjadi baik.

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila di tinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat di kelompokkan ke dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani (Penjas).

Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2004:1) ditegaskan oleh Mutohir, penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh (1995:1). Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Bila tujuan dan fungsi penjas sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik (*motorability*) siswa menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang

banyak. Lebih lanjut di katakan bahwa factor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

Pencapai tujuan pendidikan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik dari komponen-komponen pendidikan guru/pendidikan, siswa/peserta didik, dan lingkungan pendidik. Peserta didik sebagai objek pendidikan di atas di mana peserta didik di harapkan mempunyai tubuh yang sehat untuk bisa menjadi manusia Indonesia yang berpotensi dalam pembangunan dimasa yang akan datang. Siswa mempunyai prestasi yang tinggi/bagus hendaknya juga memiliki kemampuan motorik yang baik pula sehingga hasil yang di capai dapat lebih memuaskan.

Motorik dan gerak seringkali menjadi satu. Hal ini di sebabkan karena diantara kedua istilah kedua tersebut sangat sulit di tarik suatu batas yang kongkrit. Motorik dapat diartikan secara umum adalah sebagai suatu rangkaian peristiwa laten yang tidak dapat diamati dari luar. Jangan sampai terindahkan oleh penyelenggaraan pendidikan. Tetapi motorik dapat diartikan sebagai suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi organ-organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak.

Hasil belajar siswa juga di pengaruhi oleh berbagai faktor yang secara garis besar dapat di kelompokkan atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah Inteligensi, kemauan,

perhatian, minat, bakat, kemampuan motorik, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, kurikulum, program, sarana dan fasilitas dan guru.

Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kemampuan motorik. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik berkorelasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik kemampuan motorik seseorang, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan motorik seseorang, maka makin rendah pula hasil belajar.

Berdasarkan observasi yang penulis temui di lapangan bahwa masih terdapat siswa yang bermasalah dalam belajar penjasorkes atau proses belajar mengajar kurang berjalan menurut semestinya, ini dapat dilihat banyaknya siswa yang terlambat, sering bergadang, sering bolos sekolah, tidak mau belajar di rumah, sering nonton, tidak buat PR, tidur di lokal dan juga rendahnya motivasi dalam pelajaran penjasorkes, seperti waktu guru memberikan penjelasan masih ada siswa-siswi yang tidak memperhatikan dan waktu guru memberikan praktek masih ada yang tidak melakukan perintah guru untuk melakukan gerakan sesuai materi yang diberikan sehingga mengakibatkan rendahnya hasil belajar Penjasorkes di SD 24 Koto Raya.

Masalah lain yang terjadi di lapangan adalah kemampuan guru penjasorkes yang terbatas dalam pelaksanaan pembelajaran sehingga guru mengajar tidak sesuai dengan pola pengajaran, disamping itu sarana dan

prasarana yang tersedia sangat minim jika dibandingkan dengan tuntutan kurikulum yang ada sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan semestinya.

Karena keterbatasan sarana dan prasarana tersebut membuat siswa-siswi jenuh dan tidak semangat, membuat siswa tidak termotivasi dalam belajar penjasorkes.

Pemasalahan yang diuraikan diatas merupakan dasar peneliti untuk melakukan penelitian ini, permasalahan tersebut adalah hal penting untuk dikaji agar dapat ditemukan faktor yang diduga berpengaruh dan berguna untuk peningkatan hasil belajar siswa-siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurikulum Penjasorkes
2. Kemampuan guru dalam mengajar
3. Sarana dan prasarana
4. Kemampuan motorik
5. Program pembelajaran
6. Motivasi siswa
7. Kesegaran jasmani

8. Status gizi
9. Metoda dan media pembelajaran
10. Lingkungan belajar
11. Perhatian orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas cukup banyak yang perlu dibahas. Namun mengingat terbatasnya waktu, dana, dan kemampuan yang dimiliki maka penulis membatasi masalah dalam beberapa faktor, yaitu: “ Kemampuan motorik “

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :
 “Apakah terdapat hubungan antara kemampuan motorik dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman ”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah “ untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kemampuan motorik dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. SD N Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesegaran jasmani muridnya. Bila kesegaran jasmani siswa meningkat tentu prestasi belajarnya akan meningkat pula.
3. Penelitian selanjutnya sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dengan penelitian ini.
4. Guru-guru pengajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SD Negeri Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.
5. Pepustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengetian Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pengertian hasil belajar menurut Woodworth dalam Mulyanti (2005:21) adalah kecakapan nyata dan dapat diukur dengan menggunakan test-test. Sedangkan Hamalik (2009:27) berpendapat bahwa hasil belajar adalah interaksi antara beberapa faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam individu maupun dari luar individu yang bersangkutan. Jadi hasil belajar adalah suatu produk atau keluaran yang dicapai secara maksimal yang dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam maupun dari luar dan dapat diukur dengan menggunakan test.

Belajar adalah suatu perbuatan yang sangat kompleks sehingga pengertian belajar tidak dapat didefinisikan secara pasti. Banyak para ahli memberikan definisi belajar dengan rumus yang berbeda - beda. Belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadi yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau suatu pengertian.

Menurut Slameto (2010:2) belajar suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Morgan dalam Sobry Sutikno (2009:4) belajar adalah sebagai suatu perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa belajar ditandai dengan adanya perubahan yaitu perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan suatu aktifitas atau kegiatan tertentu. Tetapi perubahan yang diperoleh bukan dari segi negatifnya tetap perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Perubahan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha dari individu itu sendiri. Perbuatan belajar yang dilakukan

senantiasa terarah pada tingkah laku yang sudah ditetapkan sebelumnya. Perubahan yang terjadi sebagai hasil dari proses belajar yaitu perubahan keseluruhan tingkah laku. Manusia dalam belajar membutuhkan proses dan unsur kesengajaan, sedangkan makhluk lainnya seperti kerbau, sapi, ayam dan burung melakukan segala sesuatu berdasarkan insting, bukan berdasarkan hasil belajar.

Dari defenisi-defenisi diatas tersebut dapat dikemukakan adanya beberapa unsur yang penting tentang pengertian belajar. Unsur-unsur itu adalah “(1) Belajar merupakan perubahan tingkah laku (2) Didalam belajar perubahan tingkah laku terjadi disebabkan oleh pengalaman yang berulang – ulang (3) Perubahan itu relative permanen (4) Perubahan tingkah laku menyangkut berbagai macam aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis”.

Dari keempat fungsi diatas terkandung unsur bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang menyangkut berbagai macam aspek kepribadian yang dikarenakan adanya pengalaman yang berulang – ulang dan perubahan itu berlangsung relative permanen sehingga yang tadinya tidak mengetahui menjadi tahu. Pada umumnya orang melakukan tindakan karena mempunyai tujuan. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, maka harus melakukan tindakan itudengan sungguh – sungguh. Demikian

puladalam hal belajar, seseorang belajar karena ada tujuan yang hendak dicapai, yaitu hasil belajar yang baik.

b. Prinsip – prinsip Belajar

Proses belajar adalah sangat kompleks, tetapi dapat juga dianalisa diperinci dalam bentuk prinsip–prinsip belajar atau azaz–azaz belajar. Hal itu dapat diketahui agar kita memiliki pedoman dan teknik belajar yang baik. Diantara prinsip–prinsip belajar yaitu:

- (1) Belajar harus bertujuan dan terarah (2) Belajar memerlukan bimbingan, bimbingan dari guru atau buku pelajaran itu sendiri (3) Belajar memerlukan pemahaman atas hal–hal yang dipelajari sehingga diperoleh pengertian–pengertian (4) Belajar memerlukan latihan dan ulangan agar apa – apa yang telah dipelajari dapat dikuasainya (5) Belajar adalah suatu proses aktif dimana terjadi saling pengaruh secara dinamis antara murid dengan lingkungannya (6) Belajar harus disertai keinginan dan kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan (7) Belajar dianggap berhasil apabila telah sanggup menerapkan kedalam bidang praktek sehari – hari (Sardiman:2008:18).

Berdasarkan kutipan di atas, maka hasil belajar dapat diartikan sebagai produk atau hasil yang telah dicapai setelah yang bersangkutan melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar biasanya diwujudkan dalam bentuk angka atau nilai. Di dalam mencapai hasil belajar maka berbagai proses yang dapat dilalui baik itu dari guru maupun dari sumber lainnya.

Hasil belajar dapat dilihat dalam kurun waktu yang relatif lama dan telah melalui ulangan – ulangan sehingga apa yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik, itu semua tidak lepas dari kemauan dari

diri sendiri. Sehingga apa yang menjadi tujuan belajar itu dapat tercapai dengan baik. Belajar itu sendiri harus dapat dipraktekkan di dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat berguna untuk orang banyak. Menurut Sutikno (2009:8-9) prinsip – prinsip belajar dapat dibagi menjadi :

(1) Belajar perlu memiliki pengalaman dasar (2) belajar harus bertujuan yang jelas dan terarah (3) belajar memerlukan situasi yang problematis (4) belajar harus memiliki tekad dan kemauan yang keras dan tidak mudah putus asa (5) belajar memerlukan bimbingan, arahan, serta dorongan (6) belajar memerlukan latihan (7) belajar memerlukan metode yang tepat (8) belajar membutuhkan waktu dan tempat yang tepat.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa proses belajar harus melalui suatu pengalaman. Pengalaman yang didapat harus jelas sehingga membantu di dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Selain itu belajar juga harus memiliki tekad dan kemauan yang kuat. Mudah putus asa akan mempengaruhi keberhasilan dalam belajar yang menyebabkan gairah belajar menjadi berkurang karena menganggap sesuatu yang dipelajarinya tersebut tidak sesuai atau benar-benar tidak sanggup dipelajari.

Belajar memerlukan bimbingan, seseorang yang mengalami kelemahan dalam belajar akan banyak mendatangkan hasil yang membangun jika diberi arahan dan dorongan yang baik. Dalam memberikan materi pembelajaran juga harus memperhatikan waktu dan tempat yang tepat karena sangat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam belajar.

c. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Slameto (2010:54-72) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu “faktor intern dan faktor ekstern”. Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa faktor intern meliputi kondisi jasmaniah yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda cara belajarnya dengan orang yang mengalami kelelahan. Anak – anak yang kurang gizi kemampuan daya pikir dan daya tangkapnya dibawah anak – anak yang bergizi baik, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah penting adalah kondisi panca indra yaitu pendengaran dan penglihatan.

Yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi pengaruh kecacatannya itu. Selain faktor jasmaniah ada lagi faktor intern yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor psikologis. Menurut Slameto (2010:55-59) faktor yang mempengaruhi belajar adalah “intelligensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan”. Orang yang memiliki cacat tubuh juga mempengaruhi belajar siswa.

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa semua faktor psikologis berasal dari diri seseorang. Intelligensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Siswa yang memiliki intelligensi yang tinggi akan

lebih berhasil daripada siswa yang memiliki tingkat inteligensi yang rendah. Namun inteligensi seseorang harus diiringi oleh faktor yang lainnya untuk mencapai hasil yang optimal. Seorang siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan sehingga siswa tidak lagi suka belajar. Agar pelajaran selalu menarik hendaknya pelajaran sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki. “Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan” (Slameto,2010:57).

Kelelahan juga mempengaruhi belajar, kelelahan jasmani dan rohani dapat memicu berkurangnya prestasi dalam belajar. Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena kekacauan substansi sisa pembakaran di dalam tubuh, sehingga darah tidak/kurang lancar pada bagian– bagian tertentu. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. Kelelahan sangat terasa pada bagian kepala dengan pusing–pusing sehingga sulit untuk berkonsentrasi, seolah–olah otak kehabisan daya untuk bekerja. Kelelahan rohani dapat terjadi terus– menerus memikirkan masalah yang dianggap berat tanpa istirahat, menghadapi hal – hal yang selalu sama/konstan tanpa ada variasi, dan mengerjakan sesuatu

karena terpaksa dan tidak sesuai dengan bakat, minat dan perhatiannya.

Faktor eksternal juga mempengaruhi belajar yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Lingkungan keluarga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap belajar anaknya.

Keluarga mempunyai peranan yang sangat penting di dalam pendidikan anak-anak. Cara orang tua mendidik anak – anaknya akan berpengaruh terhadap belajarnya. Banyak kita temukan kasus seperti anak yang pintar namun terjerumus kedalam hal – hal yang buruk. Itu semua mungkin disebabkan oleh orang tua yang kurang bahkan tidak perhatian kepada anaknya. Mereka hanya sibuk mencari uang sehingga lupa akan kewajibannya untuk membimbing anak – anak mereka. Namun mendidikan anak dengan memanjakannya juga cara yang tidak baik. Membiarkan anak tidak belajar karena tidak mau memaksanya untuk belajar.

Keadaan ekonomi keluarga juga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya, misalnya makan, pakaian, perlindungan kesehatan dan alat –alat untuk belajar. Jika fasilitas tersebut tidak terpenuhi akibat kemiskinan maka akan berpengaruh terhadap kesehatan anak, sehingga belajar anak juga terganggu. Selain itu anak akan merasa minder dengan teman-temannya. Akibatnya anak harus bekerja untuk membantu orang tua demi memenuhi kebutuhannya,

yang akan mengganggu belajar anak. Sebaliknya orang kaya lebih cenderung memanjakan anak-anak mereka akibatnya juga tidak baik yaitu anak-anak kurang dapat memusatkan perhatiannya kepada belajar. Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar dapat berasal dari metode mengajar yang diberikan oleh seorang guru. Seorang guru yang profesional harus mampu menguasai materi pembelajaran, selain itu harus memberikan metode yang efektif sehingga dapat meningkatkan kegiatan belajar mengajar siswa sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik.

Faktor penting lainnya yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar, sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lama atau terus – menerus, tetapi ada juga siswa yang cepat jenuh atau bosan. Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki kondisi fisik yang berbeda, maka status gizi dapat dikatakan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap hasil belajar.

d. Hasil Belajar Penjasorkes

Zalfendi,dkk (2010:196) mengemukakan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terdapat dalam tujuan Pendidikan Jasmani. Sementara Sardiman, (2007:26) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: “a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal,

kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik)”. Menurut Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP:2009) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan hasil Penjasorkes terdapat dalam tujuan Pendidikan Jasmani ditujukan untuk setiap anak didik (dari mulai anak yang berbakat sampai anak yang sangat kurang keterampilannya), melalui proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pertumbuhan watak, untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam bentuk bentuk permainan dengan menerapkan peraturan sederhana, sehingga anak dapat bergerak dengan aktif dimana tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Depdiknas dalam Zalfendi,(2010:180) menjelaskan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga yakni untuk:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan mengembangkan psikis yang lebih baik.

- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif,jujur, disiplin,bertanggung jawab,kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri,orang lain,dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna pola hidup sehat dan kebugaran,keterampilan,serta memiliki sikap yang sportif.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas yang berorientasi pada aktivitas tubuh untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap kegiatan selalu mempunyai tujuan yang jelas. Tujuan yang jelas ini dapat diidentifikasi dengan tingkat penguasaan kemampuan yang ingin dicapai. Hasil belajar merupakan perolehan/ prestasi yang dicapai seseorang melalui suatu kegiatan belajar.

Berkaitan dengan kemampuan yang diperoleh sebagai hasil belajar, Bloom dalam Mardapi, (2005:90) membagi hasil belajar dalam tiga ranah atau kawasan yaitu: “1) Ranah Kognitif, bisa diukur melalui tes lisan, dan tes tulisan, 2) Ranah afektif, diukur melalui angket, observasi dan wawancara dan 3) Ranah Psikomotor, diukur melalui tes keterampilan gerak (perbuatan atau (Praktik)”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud hasil belajar penjasorkes adalah nilai rapor siswa semester januari-juni 2012 yang terdiri dari penilaian kognitif, psikomotor, dan afektif. Pada akhirnya akan menghasilkan kemampuan atau kapabilitas yang mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan. Bila seseorang telah

melakukan kegiatan belajar maka dalam dirinya akan terjadi perubahan yang berupa hasil perbuatan tersebut. Hasil belajar yang sesuai dengan tujuan yang dapat di ukur dengan mengadakan penilaian atau evaluasi yang menunjukkan sudah sejauh mana suatu kemampuan sudah tercapai.

2. Kemampuan Motorik

a) Kemampuan Motorik

Di lingkungan pendidikan jasmani olahraga kemampuan motorik sangat perlu dibicarakan, sebab ia merupakan bagian ranah psikomotorik, dan pengembangannya diharapkan terbentuknya penguasaan keterampilan motorik dalam cabang olahraga tertentu. Kemampuan motorik menurut Depdikbud (1990) adalah kecakapan, kekuatan, dan kesanggupan melakukan sesuatu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kecakapan, kekuatan, dan kesanggupan melakukan sesuatu gerakan. Misalnya seorang siswa mampu melakukan gerakan menendang bola ke gawang dalam cabang olahraga sepakbola dengan baik atau siswa mampu mengikuti berbagai gerakan dalam bermain sepakbola .

Sedangkan arti dari kemampuan motorik dikemukakan oleh Mutohir dkk (2004:74) yaitu "kapasitas seseorang dalam bergerak dilihat dari fisik dan daya fisik yang mengacu kepada otot". Sementara Lutan (1988:213) mengatakan bahwa "kemampuan motorik sebagai

kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian kemampuan motorik yang telah diuraikan di atas, maka jelaslah bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang (individu) dalam melakukan gerakan yang dipandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak. Dengan demikian dapat dikatakan seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus. Karena kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak.

Kemampuan motorik ini dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan olahraga dan aktivitas bermain yang sering dilakukan oleh anak-anak seusia Sekolah Dasar. Aktivitas bermain merupakan suatu kegiatan yang spontan masa anak-anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa. Dalam kegiatannya melibatkan lingkungan, imajinasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan.

b) Tahap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar

Pengalaman motorik atau gerakan yang dimiliki anak-anak usia sekolah dasar pada umumnya mereka peroleh dari berbagai aksi

motorik yang mereka lakukan dari kehidupan sehari-hari. Sehingga pengalaman gerakan yang mereka miliki terbatas pada variasi-variasi yang mereka lakukan tersebut. Pengalaman gerakan tersebut bisa berkembang dengan cara belajar. Belajar motorik merupakan suatu proses penguasaan, penghalusan, penstabilan dan penerapan kemampuan-kemampuan motorik melalui olahraga.

Fase atau tahap belajar motorik bagi anak-anak merupakan suatu fase yang menggambarkan keadaan penguasaan keterampilan motorik mereka dalam melaksanakan gerakan-gerakan dalam berbagai cabang olahraga yang mereka senangi. Kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda. Yanuar Kiram (2000:41) menjelaskan bahwa:

“Fase belajar motorik adalah fase yang menggambarkan keadaan penguasaan kemampuan dan keterampilan motorik seseorang dalam pelaksanaan gerakan-gerakan olahraga. Perbedaan fase belajar motorik tidak dapat dilihat dari segi umur, jenis kelamin atau ukuran tubuh seseorang. Perbedaan tersebut dilihat dari segi penguasaan kualitas gerakan yang dilaksanakan”.

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa fase belajar motorik bagi seseorang tidak tergantung pada jenis kelamin, usia atau ukuran tubuh seseorang, namun perbedaan fase belajar motorik tersebut sangat tergantung atau ditentukan oleh penguasaan kualitas yang dia laksanakan. Misalnya seorang anak

Sekolah Dasar belajar motorik pada fase tingkat pertama hanya menggambarkan penguasaan kemampuan, namun ada seorang yang lain belajar motorik tingkat pertama akan tetapi sudah menguasai keterampilan olahraga yang sudah halus gerakannya.

Sukintaka (2004:80-90) mengelompokkan tahap-tahap kemampuan motorik siswa kelas V dan VI (umur 10-12 tahun) Sekolah Dasar sebagai berikut:

“1) Aktivitas rekreasi; mengembangkan pengetahuan keterampilan dalam permainan dan aktivitasnya, keterampilan sosial yang berguna untuk hidup kemudian hari, dan menunjukkan aktivitas kepemimpinan sosial agar menjadi contoh yang baik 2) aquatik: keterampilan menyelam dan berenang dalam bermacam-macam gaya, daya tahan, koordinasi antara lengan dan tungkai, adanya perbaikan dalam pernafasan. 3) permainan dan olahraga: mengembangkan dasar bermain dan gerak, koordinasi. 4) aktivitas ritmik: keseimbangan, mampu menampilkan dasar langkah, berkembangnya keterampilan, sopan santun, kemampuan jasmani, berkembangnya koordinasi tungkai, lengan. 5) aktivitas pengembangan: perbaikan kekuatan lengan bahu, punggung dan tungkai, mengoreksi kekurangan kekuatan otot bila mana mungkin dengan frekuensi latihan yang banyak, perbaikan parameter kebugaran fisik. 6) tes terhadap diri sendiri: bentuk dan kekuatan tubuh menjadi lebih baik dan koordinasi otot berkembang, perlindungan waktu rekreasi dan refleks, keberanian dan jasmani diri menjadi lebih baik”.

Berdasarkan kutipan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa pengelompokan tahap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar pada usia 10-12 tahun banyak aktivitas yang dapat dikembangkan seperti aktivitas ritmik, akuatik, permainan dan olahraga serta aktivitas rekreasi. Semua ini akan dapat menambah pengetahuan dan

pengalaman bermacam-macam keterampilan olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, koordinasi gerakan, kecepatan dan ketepatan dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anak yang memiliki kemampuan motorik dengan tingkat baik, maka mereka terlatih dalam menampilkan sikap pada orang lain, dia mampu berlaku sopan santun, bersosialisasi dengan teman-temannya. Selanjutnya melalui aktivitas gerak yang mereka lakukan akan dapat memperbaiki kebugaran fisik dan kesegaran jasmani akan menjadi lebih baik.

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”.

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=sentimeter), dalam berat (kg=kilogram) atau dalam ukuran isi. Sedangkan perkembangan merupakan proses perubahan menuju ke arah yang lebih baik. Dalam arti lain merupakan perubahan kualitatif misalnya berkaitan dengan kepribadian, psikis dan perubahan fungsi otot menjadi lebih baik.

Menurut Sukintaka (2004:79) bahwa “perkembangan motorik tidak akan berhenti pada unsur tertentu, tetapi akan berjalan secara kontiniu dari sebelum lahir sehingga orang itu mati”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa perkembangan motorik seseorang tidak terbatas, karena perkembangan motorik tersebut berjalan secara kontiniu, namun perkembangannya dengan cepat dapat ditingkatkan melalui aktivitas olahraga seperti aktivitas bermain atau dengan pendekatan metode bermain.

c) Unsur-Unsur Dan Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Menurut Harsono (1988:155) unsur-unsur kemampuan motorik yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan dan koordinasi gerakan”. Sementara Mutohir dkk (2004:79) mengatakan unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah “kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan yang dapat dikembangkan secara penuh melalui program latihan”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik yaitu:

1) Kekuatan

Depdiknas (2000:108) mengatakan “secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dengan percepatan”. Dengan demikian kekuatan dapat juga diartikan sebagai kemampuan otot dalam mengatasi beban. Apabila seorang anak tidak memiliki kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan sebagainya.

2) Daya tahan

Menurut Ismaryati (2006:118) daya tahan adalah “kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

3) Kecepatan

Syafruddin (2011:123) mengatakan bila ditinjau secara fisiologis kecepatan diartikan ‘kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot’. Misalnya dapat dicontohkan seorang anak melakukan lari selama satu menit dan berapa jarak yang dia tempuh yang dihitung dalam satuan kilo meter.

4) Kelincahan

Sedangkan unsur kemampuan motorik kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari suatu titik ke titik lain. Misalnya saja siswa melakukan tes zig-zag da semakin cepat waktu yang ditempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.

5) Koordinasi

Wahjoedi (2001:61) mengemukakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Di sisi lain Kiram (1994:12) mengartikan “koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”.

Dengan demikian dalam belajar motorik, unsur kemampuan motorik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan dan koordinasi gerakan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan olahraga, melalui berbagai aktivitas bermain yang memang banyak disenangi dan disukai anak, khususnya anak-anak usia Sekolah Dasar. Begitu juga halnya dengan anak-anak Sekolah Dasar Negeri Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Selanjutnya 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 anak, dan gizi yang baik.

Sedangkan menurut Gusril (2003:32) Kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor fisik dan mekanik. faktor fisik terdapat unsur-unsur sebagai berikut: a) faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari kekuatan, daya tahan aerobik, kelenturan dan posisi tubuh, b) faktor kesegaran gerak (motor fitness) terdiri dari kecepatan, kelincuhan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak.

Sedangkan fungsi utama kemampuan motorik menurut Cureton dalam Gusril, (2003:33) adalah “untuk mengembangkan kesanggupan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Keterampilan motorik yang berbeda, memainkan peran yang berbeda pula dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak”. Sebagai contoh, sebagian keterampilan motorik berfungsi membantu anak untuk memperoleh kemandiriannya, sedangkan sebagian lainnya berfungsi untuk membantu penerimaan sosial.

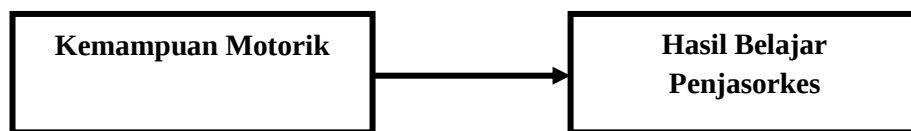
B. Kerangka Konseptual

Hasil belajar salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kemampuan motorik yang dimiliki seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas olahraga dengan benar. Tingkat kemampuan motorik siswa sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga, tingkat kemampuan motorik yang tinggi akan menyebabkan tingkat kesegaran jasmani semakin baik. Apabila tingkat kesegaran jasmani siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik dan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku baik berupa pengetahuan, keterampilan, maupun sikap yang merupakan hasil aktivitas belajar siswa di sekolah. Hasil belajar adalah prestasi yang mampu dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah tingkat kemampuan motorik yang dimiliki siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kemampuan motorik yang baik akan dapat melakukan kegiatan olahraga dengan baik dan

tahan kelelahan. Akan tetapi, sebaliknya apabila siswa tidak memiliki tingkat kemampuan motorik yang baik, maka diduga siswa tidak akan bisa belajar dengan baik dan tidak bisa mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini untuk melihat hubungan antara variable bebas yaitu kemampuan motorik dengan variable terikat yaitu hasil belajar penjasorkes siswa, seperti yang terlihat dalam gambar konseptual dibawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan pada kajian teoritis dan kerangka konseptual, maka dapat ditarik hipotesis penelitian ini yaitu “terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan hasil belajarsiswa SD Negeri Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Kemampuan motorik mempunyai hubungan secara signifikan dan berkontribusi sebesar 15,05% terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman dan diterima kebenarannya secara empiris. Artinya semakin tinggi kemampuan motorik siswa, maka semakin baik hasil belajar penjasorkes yang dimilikinya.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjas agar dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes dengan cara:
 - a. Dalam setiap pembelajaran melakukan modifikasi sarana dan prasarana, materi pembelajaran, sehingga dapat melibatkan banyak siswa, atau siswa menjadi aktif belajar.
 - b. Memberikan banyak aktivitas belajar penjasorkes dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan, sehingga kemampuan motorik dapat ditingkatkan

- c. Memberikan pengawasan dan perhatian pada siswa yang kurang aktif bergerak atau mengikuti pembelajaran penjasorkes karena berpengaruh pada hasil belajar mereka.
2. Siswa agar menyadari bahwa kemampuan motorik, sangat penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes. Hal ini dapat dilakukan dengan cara aktif dalam pembelajaran penjasorkes dan mengisi waktu luang dengan aktivitas bermain.
3. Kepala Sekolah sebagai orang yang mengambil keputusan, agar menambah atau melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan .
4. Orang tua agar memberikan perhatian dan pengawasan pada anak mereka dalam belajar, dan memberikan kesempatan pada mereka beraktifitas atau bermain untuk mengisi waktu luang, karena hal ini dapat meningkatkan kemampuan motorik yang dapat mendukung hasil belajar penjasorkes.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2010). Padang UNP.
- BNSP. 2009. *Panduan penyusunan kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2000). *Dasar – dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pendidikan Jasmani Liar Biasa.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang R.I. No. 20 Th. 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Gusril. (2003). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kotamadya Padang*. Jakarta: UNJ.
- Gusril. (2005). *Model Pengebangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang. FIK UNP
- Gusril. (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP PRESS.
- Hamalik, Oemar. (2009). *Psikologi Belajar dan mengajar*. Bandung: Pt. Sinar baru Algesindo.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. jakarta
- Kiram, Yanuar. (1994). *Belajar Motorik Dasar*. FIK UNP.
- Kiram, Yanuar. (2000). *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP.
- Lutan, Rusli. (1988). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T. Cholik.(1995). *The future of physical educationin indonesia*, paper presented in the workshop-seminar on modification to sport with in physical education: an alternative strategy to teaching. Ausrtalia-indonesia Sport Program, 5-14 june 1995. Surabaya:FPOK IKIP Surabaya.