

**STUDI TENTANG TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA
SD NEGERI 15 LANSANO KECAMATAN SUTERA
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



**Oleh
RIFAN LISRA PAJUMA**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

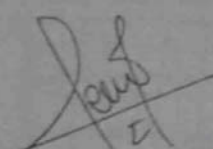
STUDI TENTANG TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SD NEGERI 15 LANSANO KECAMATAN SUTERA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : RIFAN LISRA PAJUMA
NIM : 53413
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

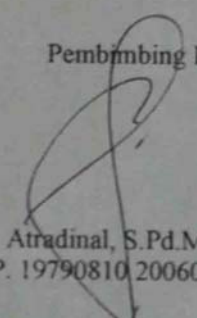
Padang, Oktober 2015

Disetujui oleh:

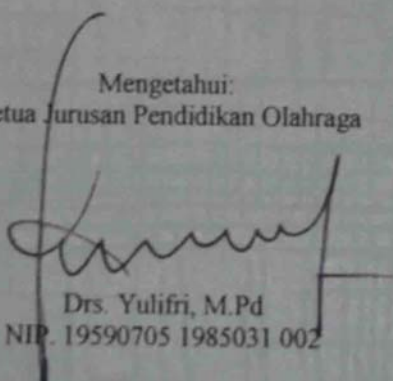
Pembimbing I


Drs. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 1984032 001

Pembimbing II


Atradinal, S.Pd.M.Pd
NIP. 19790810 2006041 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 1985031 002

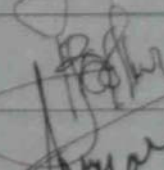
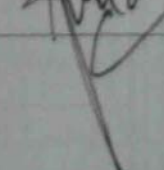
PENGESAHAN

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

Judul : Studi Tentang Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD
Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten
Pesisir Selatan
Nama : RIFAN LISRA PAJUMA
NIM : 53413
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Atradinal, S.Pd.M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Yaslindo, MS	3. 
4. Anggota	Dra. Rosmaneli, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**"Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai mengerjakan sesuatu kerjakanlah yang lain dan memohon hanya kepada Allah SWT
(QS. Alam Nasrah 5-8)**

**Kuhadapkan wajah dan bersujud di depan-MuKu ucapkan rasa syukur atas segala Rahmat-Mu dan dengan Izin-Mu ku capai suatu asa dan ku gapai cita-cita namun semua itu belum berakhir Semoga saja setitik keberhasilan ini dapat mengiringi dan menjadi bekal dalam hidupku
Amin.....**

Ku persembahkan karya tulis ini buat Ayahanda (Asral, S.Pd), Ibunda (Nursyamsilis, S.Pd) Limpahan kasih sayangmu Setiap doa yang keluar dari bibirmu Telah menuntunku untuk meraih sejuta asa. Keringatmu telahku jadikan tinta untuk berkarya dan semoga segala pengorbanan serta harapanmu tak sia-sia

Teruntuk seluruh saudaraku(Fauzi lisra,Fadlan lisra, Aulia lisra), serta seluruh keluarga besarku (Mamak,Syafriwan) dan semua yang tercinta. Kuucapkan terimakasih atas didikan dan bimbingan yang telah dberikan selama ini

Perjalanan panjang yang melelahkan itu telah kita lalui bersama, rintangan yang menghadang juga telah kita pikul bersama, untuk mengantarkan Ananda ke gerbang masa depan Hari ini Ananda datang bersujud dihadapan Ayahanda, Ibunda Ampunilah semua kesalahan Ananda. Ridhoilah setiap langkah Ananda menempuh perjalanan hidup Mudah-mudahan ilmu yang Ananda peroleh dapat menjadi berkah kebahagiaan bagi kita semua.

**Terimakasih mendalam saya ucapkan kepada "Ibu Drs. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing I dan PA dalam penulisan Skripsi ini), Bapak Atradinal, S.Pd.M.Pd (selaku pembimbing II), "Bapak Drs.Yaslindo, MS, Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd, Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd (selaku penguji skripsi ini, terimakasih atas saran dan masukan yang diberikan). Semoga semua ini menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan dari Allah, SWT
Amin.....**

Kepada teman-temanku S.1 Penjaskesrek FIK 2010

terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepadaku sehingga aku seperti ini. sahabatku motivasimu sangat berarti bagiku

*Yang terkhusus buat orang yang tersayang Dan Yng Senasip Seperjuangan khususnya buat Lokal C Reguler dan Non Reguler, diantaranya (Aryanto,WahyuRahmi ,M,Alinaffiah, marianiEkaPutri, RyanHandika, Wulan , GiaPermata Sari,),dan teman –teman yang sama PL dengan sayya di PL di SD Negeri 09 air pacah Kecamatan Koto Tengah Kota Padang ,dorifebra ,auliaakmal , pendi, nofianantoni, nadri, eko ,nina ,benny,firman,.inop. yang telah memberikan semangat dan motivasi serta membantuku semasa kuliah. Terimakasih atas semuanya, semoga semuanya akan menjadi penerang dalam kegelapan penyejuk dalam kehausan dan akan menjadi pelita dalam hidup dan kehidupan kita bersama hendaknya
Amin.....*

*Tak terlupa bagi semua pihak yang terlibat dan menyumbangkan pikiran pada karyaku ini semoga amal yang selama ini dilakukan diterima dan dibalas oleh Allah SWT
Amin.....*

Dalam Rahmat- Mu aku merasakan kesejukan Aku berteduh disana selama ini menumpahkan tangis hati karena kegelisahan yang menyesak didada tiada dapat kubendung sendiri hari-hari yang ku lalui telah menjadi pengamalan hidup yang begitu berarti bagiku

*Walau lelah dan letih yang kurasakan saat ini namun perjalanan belum usai masih banyak yang akan kutelusuri demi menggapai cahaya yang lebih terang Meraih kebahagiaan yang sejati bersama orang-orang yang kucintai dan menyayangiku
Amin.....*

Penulis

Rifan Lisra, S.Pd
NIM.53413

ABSTRAK

Rifan Lisra Pajuma (2015): Studi Tentang Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui dilapangan ternyata masih kurangnya kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, Belum berjalan sebagaimana yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkannya, salah satu faktor penulis duga disebabkan oleh kemampuan motorik. Maka dengan demikian penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kemampuan motorik siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan tersebut.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 396 orang, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 37 orang siswa putra. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran tes kemampuan motorik yang meliputi tes koordinasi mata-kaki, kelincahan (*shuttle run 4x10m*) dan kelentukan togok (*sit and reach*). Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil menunjukan bahwa tingkat kemampuan motorik pada, kategori “Baik Sekali” frekuensi = 4 (10.81%), “Baik” frekuensi = 6 orang (16.22%), “Sedang” frekuensi = 13 (35.14%), “Kurang” frekuensi = 11 (29.73%), dan “Kurang Sekali” = 3 (8.11%). Untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa maka perlu memberikan materi pembelajaran penjasorkes agar lebih lebih kreatif menciptakan bentuk-bentuk permainan yang menarik, sehingga siswa termotivasi untuk bermain dan kemampuan motorik mereka dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Studi Tentang Tingkat Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”**. 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, sehing.Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.

4. Drs. Rosmawati, M.Pd dan Atradinal, S.Pd.M.Pd pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahannya yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
5. Dra. Rosmaneli, M.Pd , Drs. Qalbi Amra, M.Pd, dan Drs. Yaslindo, MS tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua Ibu (Nursyamsilis, S.Pd) dan Ayah (Asral, S.Pd) yang telah memberikan dorongan baik materil maupun moril yang tak terkira sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sudah memberikan pelayanan urusan akademik secara baik.
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. 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 Robbal ‘Alamin.

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	9
1. Kemampuan Motorik	9
2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	12
3. Fungsi Kemampuan Motorik.....	15
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	17

B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, Waktu penelitian	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Defenisi Operasional	22
E. Jenis dan Sumber Data	22
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data	23
G. Teknik Analisa Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	30
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	45
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Populasi Penelitian.....	21
2.Sampel Penelitian.....	22
3.Distribusi Frekuensi Kategori Koordinasi Mata-Kaki	30
4.Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan.....	32
5.Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan.....	34
6.Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Motorik.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.Kerangka Konseptual	19
2.Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki.....	24
3.Lintasan <i>Shuttle Run</i>	25
4.Testi Berdiri di Depan Garis Start.....	26
5.Testi Mengambil Balok Kayu	26
6.Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	27
7.Tes Kelentukan	28
8.Grafik Koordinasi Mata-Kaki	31
9.Grafik Kelincahan	33
10.Grafik Kelentukan togok.....	35
11.Grafik Kemampuan Motorik.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- 1.Rekap Data Penelitian Kemampuan Motorik
- 2.Dokumentasi Penelitian
- 3.Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- 4.Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SD Negeri 15
Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mempersiapkan lulusan pendidikan memasuki eraglobalisasi yang penuh tantangan dan ketidak pastian, pemerintah telah merancang pendidikan berdasarkan kebutuhan nyata di lapangan. Untuk kepentingan tersebut pemerintah telah memprogramkan kurikulum 2013 sebagai tindak lanjut dari pembaharuan kurikulum berbasis kompetensi.

Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual anak sekolah dasar. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi, serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik.

Diantara gerakan meningkatkan mutu pendidikan, pemerintah telah menetapkan Standar Nasional Pendidikan (SNP), sebagai acuan bagi pelaksanaan pendidikan di Indonesia sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Kurikulum menurut Mulyasa (2010:46) adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan kajian serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Pendidikan juga perlu mengetahui kebutuhan setiap anak untuk mengembangkan otot-otot besar dan kecilnya pada setiap tingkatan usia. Motorik anak perlu dikembangkan karena tubuh anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru

dipelajarinya, anak lebih berani pada waktu kecil, tanggung jawab dan kewajiban anak lebih kecil.

Pendidikan juga perlu mengetahui hal-hal penting sehingga anak dapat mempelajari keterampilan motorik, sehingga anak dapat mempelajari keterampilan motorik yaitu kesiapan belajar, kesempatan belajar, adanya model yang baik, bimbingan, motivasi. Setiap keterampilan motorik harus dipelajari secara individu, keterampilan sebaiknya dipelajari satu per satu.

Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan masa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan tersebut terjadi, anak akan tidak berdaya, kondisi ketidak berdayaan tersebut secara cepat 4 atau 5 tahun pertama kehidupannya, anak dapat mengendalikan gerakan kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian tubuh yang digunakan untuk berjalan, berlari, berenang dan sebagainya. Setelah berusia 5 tahun koordinasi otot-otot semakin baik yang melibatkan kelompok otot yang lebih kecil, melempar, menangkap bola, menulis dan menggunakan alat.

Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak. Otak lah yang menstimulasi setiap gerakan yang dilakukan anak. Semakin matangnya perkembangan system syaraf otak yang mengatur otot memungkinkan berkembangnya kompetensi atau kemampuan motorik anak.

Upaya mengembangkan keterampilan motorik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mencakup kesiapan belajar, kesempatan belajar, kesempatan

berpraktik, model yang baik, bimbingan, motivasi, setiap keterampilan harus dipelajari secara individu, dan sebaiknya keterampilan harus dipelajari satu demi satu. Sebagai contoh, bila anak pada awal menggunakan papan titian di sekolah tidak ada bimbingan yang diberikan oleh guru, maka keterampilan tersebut akan di pelajarnya lebih lambat dan kurang efisien bila dibandingkan dengan anak yang sejak awal mendapatkan bimbingan dari guru. Anak yang tanpa bimbingan pada awal menggunakan papan titian karena tidak tahu caranya, kemungkinan anak kurang berani, kurang keseimbangannya dan kemungkinan jatuh dari papan titian lebih besar.

Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot (CRI, 1997). Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar. Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan-lahan dikembangkan dengan latihan sehari-hari. Lingkungan luar ruangan tempat yang baik bagi anak untuk membangun semua keterampilan ini.

Kemampuan motorik halus bisa dikembangkan dengan cara anak-anak menggali pasir dan tanah, menuangkan air, mengambil dan mengumpulkan batu-batu, dedaunan atau benda-benda kecil lainnya dan bermain permainan di luar ruangan seperti kelereng. Pengembangan motorik halus ini merupakan modal dasar anak untuk menulis. Keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Hindari permainan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. Anak-anak yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berkenti berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk anak-anak yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang (CRI, 1997).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, akan dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan gerak siswa atau kemampuan motorik, sehingga mereka memiliki berbagai keterampilan olahraga. Di samping itu juga dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat, meningkatkan pengetahuan, penghayatan dan penalaran terhadap nilai-nilai sikap dalam kehidupan beragama dan bermasyarakat.

Untuk mencapai fungsi dan tujuan pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar, pelaksanaan pembelajaran hendaknya mendorong guru lebih siap untuk melakukan kegiatan pembelajaran dengan perencanaan yang matang dan mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Pelaksanaan pembelajaran harus disusun secara sistematis dan sistematis, utuh dan menyeluruh. Dalam hal ini materi yang dikembangkan dan disajikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan peserta didik, sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lingkungan sekolah dan daerah.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, diharapkan dapat terlaksana dengan baik, sehingga peserta didik memperoleh pengetahuan, berbagai keterampilan dan merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak peserta didik, penalaran, penghayatan nilai-nilai seperti sikap mental, emosional-spiritual-sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berguna bagi kehidupannya.

Salah satu prinsip penting dalam keberhasilan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah partisipasi peserta didik secara penuh dalam mengikuti proses pembelajaran atau peserta didik terlibat aktif disetiap pembelajaran yang diberikan guru. Dalam arti lain kesiapan siswa dalam menghadapi proses pembelajaran penjasorkes merupakan suatu keharusan untuk ditumbuhkan, sehingga pembelajaran menjadi suatu kesenangan.

Di samping itu pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dapat dilaksanakan dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti kesegaran jasmani, kemampuan dan kreaktifitasan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana yang

dibutuhkan, minat, intelegensi, pemilihan metode dan media pembelajaran yang tepat, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif, status gizi, kemampuan motorik, dan lain-lain sebagainya.

Berdasarkan observasi dan penulis di lapangan terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan, khususnya pada kelas atas yaitu kelas IV, kelas V dan kelas VI, terlihat dari penampilan dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran banyak siswa yang santai, ada yang malas melakukan gerakan yang diajarkan guru, mereka cepat lelah dan terkesan mereka kurang mau bergerak. Sehingga penulis beranggapan kurangnya kemampuan motorik siswa terhadap pelaksanaan penjasorkes belum terlaksana dengan baik sebagaimana mestinya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik yang baik akan dapat mempermudah seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut, maka dapat di kemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Koordinasi mata kaki
2. Kekuatan
3. Kecepatan
4. Ketahanan
5. Kelincahan
6. Keseimbangan

7. Kelentukan
8. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya tentang Tingkat kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan : “Apakah tingkat kemampuan motorik siswa SD Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
3. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan motorik bagi anak-anak sekolah dasar.

4. Peneliti, selanjutnya sebagai bahan kajian dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan Motorik

Motorik menurut Sukintaka (2004:77) mengatakan “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.

Sementara Yunuar Kiram (2000:5) mengartikan 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”. Dengan demikian motorik dapat diartikan sebagai suatu peristiwa gerak yang disebabkan adanya proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis.

Sedangkan kemampuan motorik menurut Luthan (1988:213) adalah “sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak”. Selain itu juga, kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan demikian kemampuan motorik dapat diartikan kualitas kemampuan seseorang (individu) dalam melakukan gerakan yang dipandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak.

Kemampuan motorik orang berbeda-beda satu sama lain dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Menurut Magill dalam Cholik Mutohir (2004:76) mengatakan bahwa “kemampuan motorik dapat ditinjau dari dua aspek, yaitu kemampuan persepsi motorik (*perceptual motor ability*), dan kemampuan ketangkasan fisik (*physical proficiency abilities*)”.

Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian. Menurut Sukintaka (2001: 47), menyatakan bahwa Kemampuan Motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kualitas hasil gerak merupakan kemampuan (*ability*) gerak seseorang dalam melakukan tugas gerak.

Dalam kemampuan persepsi motorik terdapat dua komponen yaitu proses pengamatan (*persepsi*) dan saling berinteraksi satu sama lainnya. Artinya semua gerakan yang dilakukan oleh anak-anak dipengaruhi oleh persepsi motoriknya terhadap rangsangan yang datang. Persepsi motorik menunjukan kepada kemampuan individu untuk menerima, menginterpretasikan, dan memberikan respon yang tepat kepada stimulus yang datang kepadanya.

Dari uraian di atas, maka dapat dicontohkan pada seorang anak yang sedang melakukan pukulan dalam permainan kasti di sekolah. Perhatian utama yang dilakukan siswa antara lain adalah posisi berdiri, cara memegang alat pemukul, arah bola sewaktu dilempar oleh pelempar, dan arah bola akan dipukul agar tidak dapat ditangkap lawan. Selanjutnya anak juga akan berfikir berkenaan

bola, tingginya bola akan dipantulkan dan posisi lawan , serta lain-lain sebagainya. Semua itu adalah merupakan stimulus lingkungan yang harus diperhatikan oleh siswa dalam melakukan pukulan dalam permainan kasti, seperti yang dilihat, dirasakan, diperhatikan, didengar dan dirasakan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik penting artinya untuk dimiliki oleh siswa. Artinya kemampuan/ kesanggupan individu dalam melakukan berbagai macam gerak (motorik) atau kelincahan/ keterampilan dari bagian tubuh individu itu sendiri beserta koordinasi kerja bagian organ tubuh individu sebagai penunjang kualitas dari gerak individu yang tidak terbatas, dari setiap dimensi dalam program suatu tugas yang mungkin sudah dikenal sebelumnya atau baru sama sekali.

Kemampuan motorik seseorang dapat meningkat tergantung kepada banyaknya pengalaman anak yang dikuasainya. Oleh sebab itu pentingnya pendidikan Jasmani, kesehatan di sekolah guna untuk memperluas dan memperbanyak pengalaman gerak termasuk aktivitas bermain yang diberikan oleh guru penjasorkes di sekolah, ini akan dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan dari kemampuan motorik individu. Hal ini dapat diperoleh siswa pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pada kenyataannya pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khususnya lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh, fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Belajar motorik (gerak) menurut Yunuar Kiram (2000:15) adalah suatu proses perbaikan kemampuan koordinasi motorik, melalui optimalisasi faktor-faktor persyaratan luar dan dalam yang bertujuan untuk menguasai keterampilan, kemampuan dan tingkah tertentu”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seorang anak Sekolah Dasar belajar gerak seperti bermain sepakbola, bermain kasti, dan sebagainya, maka hal ini merupakan suatu proses perbaikan kemampuan koordinasi motorik.

Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Harsono (1988:155) adalah “kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan dan koordinasi gerakan”. Artinya ada sebanyak enam unsur kemampuan motorik yang dapat dikembangkan, bagi anak-anak meningkatkan kemampuan motorik dapat diperoleh dari kebiasaan untuk melakukan aktifitas yang berhubungan dengan penampilan fisik, seperti aktivitas bermain.

Adapun unsur kemampuan motorik yang diperoleh dari aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak seperti bermain olahraga sepakbola, bermain bolavoli,

kasti, main kejar-kejaran dan sebagainya. Dengan bermain anak-anak menjadi kuat ototnya, kecepatan bertambah, koordinasi gerakan semakin baik, keseimbangan, gerakannya semakin lincah dan gesit. Artinya aktivitas bermain dapat meningkatkan kemampuan motorik anak.

Menurut Cholik Mutohir (2004:120) kekuatan otot adalah “kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal”. Sedangkan Daya tahan adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Hal ini dapat dilihat ketika anak-anak bermain dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah, mereka bermain dengan gembira dan ceria.

Unsur kemampuan motorik kelincahan dapat dilihat dari penampilan anak-anak berlari dengan lincah dan gesit. Lutan dkk (1991:116) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan kelentukan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tanpa kelentukan yang baik, seseorang tak dapat bergerak dengan lincah.

Kecepatan menurut Ismaryati (2006:57) “adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat dan ditinjau dari system gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. Sementara Syafruddin (2011:123) mengatakan bahwa secara fisiologis diartikan sebagai:

Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, Proses sistem persyarafan, dan kemampuan otot. Sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecepatan merupakan suatu unjuk kerja dalam menempuh waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan seorang anak dalam bergerak dalam permainan sepakbola terlihat ketika membawa bola sambil menghindari pemain lain agar bola tidak rampasan pemain lawan. Begitu juga pada saat lari tanpa bola untuk membantu penyerangan dan sebagainya. Begitu juga dapat dilihat ketika sekelompok anak-anak bermain kasti, dituntut untuk berlari cepat agar sampai pada suatu tempat, sebelum bola tertangkap.

Sementara unsur motorik keseimbangan menurut Cholik Mutohir (2004:81) adalah “kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi”. Misalnya seorang anak menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain, atau disebut juga dengan keseimbangan dinamis. Hal ini sering dialami anak-anak pada saat melakukan berbagai permainan seperti saat menggiring bola atau memindahkan bola dan tubuhnya dari suatu tempat ke tempat yang lain.

Sedangkan pengertian koordinasi dinyatakan oleh Harsuki (2003:54) merupakan “kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara

harmonis”. Sementara Sharkey (2003:169) mengemukakan bahwa koordinasi diimplikasikan sebagai hubungan yang harmonis, penyatuan atau aliran gerakan yang halus dalam melakukan pekerjaan.

Berdasarkan pada beberapa pendapat tentang unsur-unsur kemampuan motorik yang sudah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa untuk meningkatkan kemampuan motorik seseorang, harus meningkatkan unsur-unsur kemampuan motorik tersebut. Kemampuan motorik pada tingkat anak Sekolah Dasar memang belum terjadi keterampilan motorik halus, namun mereka sudah belajar motorik kasar. Setyo Nugroho (2005:12) menjelaskan bahwa dalam kinerja keterampilan motorik kasar (gross motor skill) memiliki komponen-komponen mencakup hal-hal sebagai berikut: “1) kekuatan otot, 2) daya tahan otot, 3) daya tahan kardiovaskuler, 4) kecepatan, 5) kelincahan, 6) keseimbangan, 7) power, 8) koordinasi mata-tangan, 9) koordinasi mata-kaki”.

3. Fungsi Kemampuan Motorik

Cholik Mutohir dkk (2004:82) menyatakan “fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur kemampuan motorik pada siswa Sekolah Dasar dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktifitas bermain yang melibatkan otot.

Semakin banyak siswa mengalami aktivitas gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih. Pengalaman ini di simpan dalam ingatan

untuk dipergunakan pada keempatnya lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar Negeri tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Di samping itu menurut Cholik Mutohir (2004:7) terminologi perkembangan motorik “ada dua konsep dasar yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berarti kenaikan kuantitatif dalam ukuran. Kemudian pertumbuhan lebih ditekankan pada bertambahnya ukuran fisik dan bukan pertumbuhan social atau kesadaran”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa dengan kemampuan motorik baik, dapat meningkatkan pertumbuhan fisik anak.

Sedangkan perkembangan dapat terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif/kualitatif atau kedua-duanya secara serempak. Perkembangan motorik merupakan suatu proses yang berkesinambungan dan berurutan dimana kemajuan individu dari gerak yang sederhana dan belum terorganisir secara baik dalam keterampilan yang kompleks, seperti sekelompok anak-anak laki bermain sepakbola.

Dari penjelasan di atas, maka jelaslah bahwa fungsi kemampuan motorik dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Di samping itu anak-anak kaya dengan gerak dan secara otomatis unsur-unsur kemampuan motorik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincihan dan koordinasi gerakan semakin baik. Hal ini dapat membuat siswa semakin sehat jasmaninya atau tingkat kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kemampuan motorik anak (siswa) 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.

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 kecendrungan sekuler”,

Dengan latar belakang kehidupan yang berbeda-beda maka kemampuan motorik antara seseorang dengan yang lain belum tentu akan sama. Karena faktor keturunan/genetik, tingkat kemampuan motorik sangat tergantung pada keadaan fisik seseorang. 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 seseorang yang mempunyai tulang tubuh yang panjang, kokoh dan bentuk tubuh yang kekar.

Selanjutnya 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.

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, di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas.

B. Kerangka konseptual

Kemampuan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan, dengan demikian kemampuan motorik dapat diartikan kualitas kemampuan seseorang (individu) dalam melakukan gerakan yang di pandang sebagai landasan keberhasilan untuk menyelesaikan keterampilan gerak. Didalam pembentukan, pembinaan dan pengembangan keterampilan motorik olahraga anak-anak usia sekolah dasar harus dikelola dengan baik karena pada usia tersebut merupakan fase yang sangat menentukan bagi perkembangan keterampilan motorik mereka.

Meningkatkan kemampuan motorik dapat dilakukan dengan mengupayakan agar siswa banyak melakukan aktifitas fisik seperti bermain dan latihan olahraga. Dengan siswa aktif bermain dan berolahraga, maka dengan

modifikasi permainan. 2) Permainan harus menarik dan banyak melibatkan siswa untuk aktif bergerak. 3) Orang tua siswa agar memberikan kebebasan bermain anak setelah mereka pulang sekolah dan memenuhi gizi anaknya, 3) Guru ikut serta dalam bermain bersama anak dan menciptakan suasana belajar yang kondusif dan nyaman bagi siswa untuk bebas bergerak dan sebagainya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian studi tentang tingkat kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Lansano Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikemukakan kesimpulan yaitu dari 37 orang responden

menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik pada kategori “Baik Sekali” frekuensi = 4 (10.81%), “Baik” frekuensi = 6 (16.22%), “Sedang” frekuensi = 13 (35.14%), “Kurang” frekuensi = 11 (29.73%) dan “Kurang Sekali” frekuensi = 3 (8.11%).

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes agar lebih banyak memberikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan, dan lebih banyak melibatkan siswa sehingga kemampuan motorik dapat ditingkatkan.
2. Guru penjasorkes agar lebih lebih kreatif menciptakan bentuk-bentuk permainan yang menarik, sehingga siswa termotivasi untuk bermain dan kemampuan motorik mereka dapat ditingkatkan.
3. Siswa agar mengikuti pembelajaran penjas, olahraga dengan baik karena dengan latihan olahraga dan bermain dapat meningkatkan kemampuan motorik.
4. Siswa, agar lebih banyak mengisi waktu luang setelah pulang sekolah dengan melakukan aktivitas bermain dan berolahraga karena melalui latihan-latihan olahraga dan aktivitas fisik lainnya dapat meningkatkan kemampuan motorik.
5. Orang tua, agar lebih dapat memberikan kesempatan dan kebebasan anak dalam bermain dan memperhatikan kebutuhan gizi anak di rumah, karena dapat mempengaruhi kemampuan motorik mereka.

6. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi 1997. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud P2PLTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Husdarta & dkk, 2000. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Dedikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kiram, Yunuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Rusli, Lutan. 1991. *Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.