

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 PASAR TARATAK
KECAMATAN SUTERA KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan*



**Oleh
DORI FEBRA
53414/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

STUDI TENTANG KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 06 PASAR TARATAK KECAMATAN SUTERA KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : DORI FEBRA
NIM : 53414
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

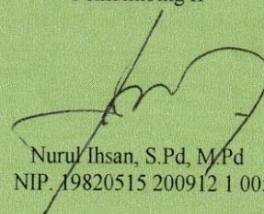
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



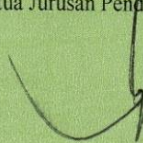
Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 19590513 198403 2 002

Pembimbing II



Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

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 Kemampuan Motorik Siswa Kelas V
Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan
Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : DORI FEBRA

NIM : 53414

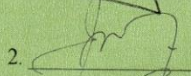
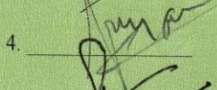
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Pitnawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Kibadra, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Ali Asmi, M.Pd	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN



"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)

Ku hadapkan wajah dan bersujud di depan-Mu Ku 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 (Syahrul), Ibunda (Ernis) 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 (Hendra, Sriwen Nofri Harti, Sri fefni Wahyuni, Tetra, Gebra Wira Iswara), serta seluruh keluarga besarku dan semua yang tercinta. Kuucapkan terimakasih atas didikan dan bimbingan yang telah diberikan 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 Dra. Pitnawati, M.Pd" (selaku pembimbing I dan PA dalam penulisan Skripsi ini), Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd" (selaku pembimbing II), "Bapak Drs. Kibadra, M.Pd, Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Bapak Ali Asmi, M.Pd" (selaku penguji skripsi ini, terimakasih atassaran 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 Yang Senasip
Seperjuangan khususnya buat Lokal C Reguler, diantaranya
(Ariyanto, Wahyu Rahmi, Giã Permata Sari, Rifan Lisra Pajuma, Irfan,
Albert, Aulia Akmal), dan teman –teman, kakak-kakak yang kuliah
di STKIP PGRI PADANG, POLTEKES SITEBA, Alumni UNP 2010 dan
yang sudah kerja, Syafriansa, Mutia Rahmi, Dedi Kurniawan, Gusti,
Windari, Keke Rahayu, Abda Handayani, Fauzi Lisra Agusta, Windo
Angga Pratama dan pendid, yang telah memberikan semangat dan
motivasi serta saran dalam menyelesaikan 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

Dori Febra, S.Pd
NIM. 53414

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016

Yang menyatakan,



Dori Febra

ABSTRAK

Dori Febra (53414) : Studi Tentang Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah kaku dan kurang mampunya Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan dalam melakukan aktifitas gerak saat pembelajaran penjasorkes. Kaku dan kurang mampunya siswa dalam melakukan aktifitas gerak gerak kemungkinan disebabkan oleh rendahnya kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 52 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes koordinasi mata-kaki, tes kelincahan dan tes kelentukan. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan $P \frac{f}{n} \times 100\%$.

Hasil penelitian Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutura Kabupaten Pesisir Selatan yang berada pada kategori Baik Sekali 1 orang (2.86%), kategori Baik 12 orang (34.29%), kategori Sedang 12 orang (34.29%), kategori Kurang 7 orang (20.00%), dan pada kategori Kurang Sekali 3 orang (8.57%). Untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa maka perlu memberikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan, dan lebih kreatif sehingga, kemampuan motorik siswa akan terbentuk dengan baik.

Kata Kunci: Kemampuan Motorik

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 Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutura 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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini
2. Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
4. Dra. Pitawati, M.Pd dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

5. Drs. Kibadra, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua Ibu (Ernis) dan Ayah (Syahrul) 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 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera 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.....	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Kemampuan Motorik	7
2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik	10
3. Fungsi Kemampuan Motorik	13
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, Waktu penelitian	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Defenisi Operasional.....	21
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisa Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data.....	28
B. Deskripsi Data	28
1. Koordinasi Mata-Kaki.....	28
2. Kelincahan.....	30
3. Kelentukan.....	32
4. Kemampuan Motorik	33
C. Pembahasan.....	35
1. Koordinasi Mata-Kaki.....	35
2. Kelincahan.....	37
3. Kelentukan.....	38
4. Kemampuan Motorik	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Kemampuan Koordinasi.....	29
4. Kelincahan	30
5. Kelentukan.....	32
6. Kemampuan Motorik	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	17
2. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki.....	23
3. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	23
4. Testi Berdiri di Depan Garis Star.....	24
5. Testi Mengambil Balok Kayu.....	24
6. Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	25
7. Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>).....	26
8. Grafik Diagram Histogram Koordinasi Mata-Kaki.....	29
9. Grafik Diagram Histogram Kelincahan	31
10. Grafik Diagram Histogram Kelentukan.....	33
11. Grafik Diagram Histogram Kemampuan Motorik	35

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 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mempersiapkan lulusan pendidikan memasuki era globalisasi 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.

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”.

Kurikulum untuk jenis pendidikan umum, kejuruan, dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah di antaranya adalah kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yang dilaksanakan melalui kegiatan jasmani, olahraga dan pendidikan kesehatan. Fungsi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar dinyatakan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2004:1) bahwa: Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap

mental, emosional-spiritual-sosial), Serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia.

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 ada banyak faktor yang mempengaruhi agar pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dapat dilaksanakan dengan baik. Faktor yang mempengaruhinya seperti, kemampuan dan kreaktifitasan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif dan pemilihan metode pembelajaran yang tepat. Selain itu, seperti minat, kesegaran jasmani, intelegensi, motivasi siswa, status gizi, kemampuan motorik, juga termasuk faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan observasi dan penulis di lapangan terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, khususnya pada kelas atas yaitu kelas V, terlihat dari penampilan dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran banyak siswa yang terlihat kaku gerakannya, ada yang tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan guru dan

terkesan mereka itu kurang mau bergerak, sehingga menyebabkan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes belum terlaksana sebagaimana mestinya. Jadi, penulis beranggapan masih lemahnya kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik yang baik akan dapat mempermudah seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan. Maka judul penelitian ini adalah Studi Tentang Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Koordinasi Mata-Kaki
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Ketahanan
6. Keseimbangan
7. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah tentang kemampuan motorik

siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan meliputi unsur:

1. Koordinasi mata kaki
2. Kelincahan
3. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah koordinasi mata-kaki siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Bagaimanakah kelincahan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Bagaimanakah kelentukan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Bagaimanakah kemampuan motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan meliputi unsur:

1. Koordinasi mata-kaki siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Kelincahan (*shuttle run 4x10 m*) siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutra Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kelentukan Togok (*sit and reach*) siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutra Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kemampuan Motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutra 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 V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 35 orang siswa 3 orang yang memiliki koordinasi mata kaki kategori baik sekali dan 5 orang kategori baik. Kemudian 19 orang kategori sedang, 5 orang kategori kurang dan 3 orang kategori kurang sekali.
2. Dari 35 orang siswa tidak ada yang memiliki kelincahan kategori baik sekali dan 14 orang kategori baik. Kemudian 9 orang kategori sedang, 10 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali.
3. Dari 35 orang siswa 3 orang yang memiliki kelentukan togok kategori baik sekali dan 8 orang kategori baik. Kemudian 13 orang kategori sedang, 9 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali.
4. Dari 35 orang siswa hanya 1 orang yang memiliki kemampuan motorik kategori baik sekali dan 12 orang kategori baik. Kemudian 12 orang kategori sedang, 7 orang kategori kurang dan 3 orang kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes agar siswa memiliki kemampuan motorik yang baik.
2. Bagi guru penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 06 Pasar Taratak Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan agar lebih kreatif menciptakan bentuk-bentuk permainan yang menarik, sehingga siswa termotivasi untuk bermain dan kemampuan motorik mereka dapat ditingkatkan.
3. Bagi siswa, agar bersungguh-sungguh untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
4. Bagi siswa, agar mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik karena dengan latihan olahraga dan bermain dapat meningkatkan kemampuan motorik.
5. Bagi kepala sekolah, agar lebih melengkapi sarana dan prasarana dalam proses belajar-mengajar agar terlaksananya pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang ada.
6. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Luthan & dkk, 1991. *Mengajar Untuk Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Luthan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mulyasa. 2010. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muri, Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Nana, Sudjana. 1989. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Setyo, Nugroho. 2005. *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman*. Yogyakarta. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Pendidikan* : Bandung . Alfabeta.
- Sukintaka, 2001. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- T.Cholik, Mutohir dkk 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- UNP 2009, Buku paduan *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi* Universitas Negeri Padang
- Winarno, 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. UNM. Malang.