

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 09  
AIR PACAH KECAMATAN KOTO TANGAH  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
**ARI YANTO**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

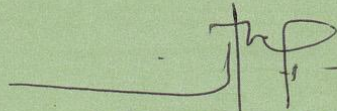
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 09  
AIR PACAH KECAMATAN KOTO TANGAH  
KOTA PADANG

Nama : ARI YANTO  
NIM : 53400  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2014

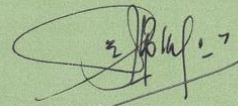
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



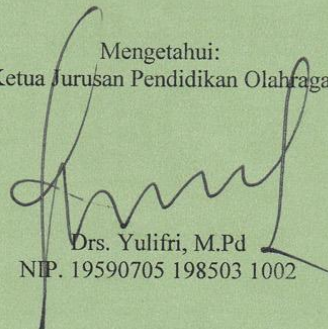
Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO  
NIP. 19621112 198710 1001

Pembimbing II



Dr. Marjohan, HS, M.Pd  
NIP. 19521102 1987031 001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1002

## 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** : Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 09  
Air Pacah Kecamatan Koto Tengah  
Kota Padang

**Nama** : ARI YANTO

**NIM** : 53400

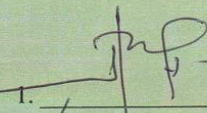
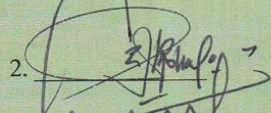
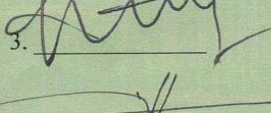

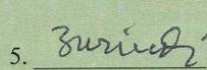
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	Dr. Marjohan, HS, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
5. Anggota	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. 

### 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, 17 April 2014

Yang menyatakan,



Ari yanto

## HALAMAN PERSEMBAHAN

# 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 (Sahardi chan), Ibunda (syafriida) 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( Melda yenisa,Ilda melisa,Handri maika saputra,Tri putri wahyuni,Ranti maida sahara,Aulia syaharani), serta seluruh keluarga besarku (Mamak, Bustami) 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 " Bapak Dr.Kamal Firdaus M.Ks ,AIFO"(selaku pembimbing I dan PA dalam penulisan Skripsi ini), Bapak Dr.Marjohan,HS,M.Pd" (selaku pembimbing II), "Bapak Drs. Yulifri M.Pd, Bapak Drs. Edwarsyah,M.Kes, dan Bapak Willadi Rasyid,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 (Wahyu Rahmi, M, Alinaffiah, mariani Eka Putri, Ryan Handika, Wulan, Giã Permata Sari,) dan teman-teman yang sama PL dengan saya di PL di SD Negeri 09 air pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, dori febra, aulia akmal, rifan, lisra pajuma, pendi, nofian antoni, 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

Ari Yanto, S. Pd  
NIM. 53400

## ABSTRAK

**Ari Yanto (53400): Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 09  
Air Pacah Kecamatan Koto Tangah  
Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, 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 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang tersebut.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi yaitu seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 424 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 penelitian dengan tes koordinasi mata kaki didapatkan paling banyak siswa dengan kategori sedang yaitu sebanyak 13 orang (35,14 %), tes kelincahan didapatkan paling banyak siswa dengan kategori baik yaitu sebanyak 13 orang (35,14 %), tes kelentukan togok didapatkan paling banyak siswa dengan kategori sedang yaitu sebanyak 16 orang (43,24 %), dan kemampuan motorik paling banyak siswa dengan kategori sedang yaitu sebanyak 17 orang (45,95 %). Untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa baik dalam tes koordinasi mata kaki, kelincahan, dan kelentukan togok maka perlu memberikan materi pembelajaran penjasorkes dalam bentuk modifikasi permainan, lebih kreatif, dan melibatkan siswa sehingga siswa termotivasi untuk melakukan kemampuan motorik 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 “ Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”. 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, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku 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, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
4. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO dan Dr. Marjohan, HS, 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. Yulifri, M.Pd , Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua Ibu (Syafriada) dan Ayah (Sahardi Chan) yang telah memberikan dorongan baik materil maupun moril yang 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 09 Air Pacah Kecamatan KotoTengah Kota Padang, 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

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori	
1. Kemampuan Motorik .....	6
2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	8
3. Fungsi Kemampuan Motorik.....	12
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Pertanyaan Penelitian .....	16
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat, Waktu penelitian .....	17
B. Populasi dan Sampel .....	18
C. Defenisi Operasional .....	20
D. Jenis dan Sumber Data .....	20
E. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	21
F. Teknik Analisa Data.....	27

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	28
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	35

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	41

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	18
2. Sampel Penelitian.....	18
3. Distribusi Frekuensi Kategori Koordinasi Mata-Kaki .....	28
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan.....	30
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan.....	32
6. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Motorik.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	15
2. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki.....	22
3. Lintasan <i>Shuttle Run</i> .....	23
4. Testi Berdiri di Depan Garis Start.....	24
5. Testi Mengambil Balok Kayu .....	24
6. Testi Meletakkan Balok Kayu pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran.....	25
7. Tes Kelentukan .....	26
8. Grafik Koordinasi Mata-Kaki .....	29
9. Grafik Kelincahan .....	31
10. Grafik Kelentukan togok.....	33
11. Grafik Kemampuan Motorik.....	34

## **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 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah

# **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 tingkat satuan pendidikan (KTSP) 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 diantaranya 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 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 Sekolah Dasar(SD) Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang , 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.

Dari uraian permasalahan yang telah diuraikan di halaman sebelumnya, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang salah

satu penyebab kurang terlaksananya pembelajaran penjasorkes tersebut penulis duga disebabkan kurangnya kemampuan motorik mereka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik yang baik akan dapat mempermudah seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan. Maka judul penelitian ini adalah Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kesegaran jasmani
2. Kemampuan motorik
3. Sarana dan prasarana
4. Minat
5. Intelegensi
6. Motivasi siswa
7. Status gizi
8. Lingkungan belajar

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya tentang kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

#### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan yaitu Bagaimanakah kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang meliputi unsur:

1. Koordinasi mata-kaki siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Kelincahan(*shuttle run 4x10 m*) siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Kelentukan Togok (*sit and reach*) siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

#### **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. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan motorik bagi anak-anak sekolah dasar.
3. Peneliti, selanjutnya sebagai bahan kajian dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Air Pacah Kecamatan Koto Tangah Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu:

1. Dari 37 orang siswa hanya 2 orang yang memiliki koordinasi mata kaki kategori baik sekali dan 9 orang kategori baik. Kemudian 13 orang kategori sedang, 11 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali.
2. Dari 37 orang siswa tidak ada yang memiliki kelincahan kategori baik sekali dan 13 orang kategori baik. Kemudian 11 orang kategori sedang, 11 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali.
3. Dari 37 orang siswa hanya 2 orang yang memiliki kelentukan togok kategori baik sekali dan 7 orang kategori baik. Kemudian 16 orang kategori sedang, 9 orang kategori kurang dan 3 orang kategori kurang sekali.
4. Dari 37 orang siswa hanya 2 orang yang memiliki kemampuan motorik kategori baik sekali dan 10 orang kategori baik. Kemudian 17 orang kategori sedang, 6 orang kategori kurang dan 2 orang kategori kurang sekali.

## **B. Saran**

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada yakni 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.

## 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.
- 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.
- T. Cholik, Mutohir dkk 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- 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.
- Nana, Sudjana. 1989. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Pendidikan* : Bandung . Alfabeta.
- Sukintaka, 2001. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Keolahragaan*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.