

**STUDI TENTANG KEMAMPUAN MOTORIK ANAK SEKOLAH DASAR
NEGERI 06 MADOBAG KECAMATAN SIBERUT SELATAN
KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**NOLIKAR PURNOMO
NIM. 1306913**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

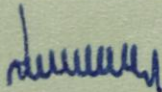
**STUDI TENTANG KEMAMPUAN MOTORIK ANAK SEKOLAH DASAR
NEGERI 06 MADOBAG KECAMATAN SIBERUT SELATAN
KABUPATEN KEPULAUAN MENTAWAI**

Nama : Nolikar Purnomo
NIM : 1306913
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

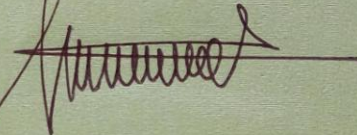
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd
NIP. 198607122010121008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Studi Tentang Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar
Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten
Kepulauan Mentawai**

Nama : Nolikar Purnomo

NIM : 1306913

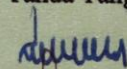
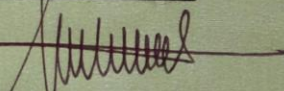
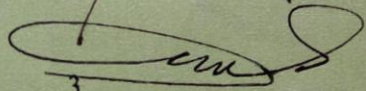

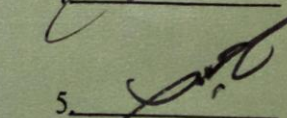
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M. Pd	 1. _____
2. Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M. Pd	 2. _____
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M. Pd	 3. _____
4. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis. M. Biomed	 4. _____
5. Anggota	: Fahmil Haris, S.Pd. M.Pd	 5. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Tentang Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tertulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Nolika Punomo
NIM/BP. 1306913/2013

ABSTRAK

Nolikar Purnomo (2018) : Studi Tentang Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai yang berjumlah 103 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 44 orang siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes lempar bola basket, lari 4 detik, *passing* bola kedinding dan lompat jauh tanpa awalan. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Hasil analisis menyatakan bahwa bahwa : 1) Kemampuan motorik dari 44 orang siswa, 1 orang (2.27) siswa kategori baik sekali, 17 orang (38.64%) siswa kategori baik, 22 orang (50%) siswa kategori sedang, 4 orang (9,09%) kategori kurang, kategori kurang sekali tidak ada, 2) Kemampuan motorik dari 24 orang siswa putra, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan motorik baik sekali, 14 orang (58.33%) siswa kategori baik, 6 orang (25%) siswa kategori sedang, 4 orang (16.67%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada, 3) Kemampuan motorik dari 20 orang siswa putri, 1 orang (5%) siswa kategori baik sekali, 6 orang (30%) siswa kategori baik, 12 orang (60%) siswa kategori sedang, 1 orang (20.83%) siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa putri yang memiliki kemampuan motorik kategori kurang sekali

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Tentang Kemampuan Motorik Anaka Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi 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, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai pembimbing I dan Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd sebagai pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed, Bapak Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

5. Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan kabupaten Mentawai yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Siswa SD Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan kabupaten Mentawai yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Tuhan memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kemampuan Motorik.....	7
2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	9
3. Fungsi Kemampuan Motorik	10
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi kemampuan Motorik	11
5. karakteristik Siswa Sekolah Dasar	12
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Definisi Operasional	19
D. Populasi dan Sampel	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA.....	41
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	42
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Skala nilai untuk 5 Kategori.....	27
4. Destribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa	28
5. Destribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putra.....	30
6. Destribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putri.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	18
2. Lempar Bola Basket.....	23
3. Lari cepat 4 Detik.....	24
4. Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	25
5. Histogram Kemampuan Motorik Siswa	29
6. Histogram Kemampuan Motorik Siswa Putra.....	31
7. Histogram Kemampuan Motorik Siswa Putri.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kemampuan Motorik Siswa	43
2. Data Tes Kemampuan Motorik Siswa Putra	44
2. Data Tes Kemampuan Motorik Siswa Putra	45
3. Norma Tes	46
4. Dokumentasi Penelitian	47
5 Surat Izin Penelitian.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 halaman 8 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan sebagai berikut :

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa pendidikan yang dilaksanakan di sekolah adalah sebagai alat untuk meningkatkan kualitas manusia itu sendiri. 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 Depdiknas (2004: 1) bahwa: pendidikan jasmani merupakan peraturan pemerintah untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional-spiritual-sosial), oksigen, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia.

Dari kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, akan dapat membantuk perkembangan dan pertumbuhan gerak-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 penjasorkes 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 spiritual-sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berguna bagi kehidupannya.

Salah satu prinsip penting dalam keberhasilan pelaksanaan pembelajaran 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.

Banyak faktor yang mempengaruhi agar pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dapat dilaksanakan dengan baik. Faktor yang mempengaruhinya seperti, kemampuan dan kreatifitas guru dalam mengajar, sarana dan psarana 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, lingkungan juga termasuk faktor yang mempengaruhi pembelajaran penjasorkes.

Desa Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, rata-rata orang tua SD Negeri 06 Madobag adalah kebanyakan petani, namun anak- anak SD Negeri 06 Madobag setelah melakukan proses belajar mengajar di sekolah mereka langsung pergi keladang membantu orang tuanya, selain membantu orang tuanya diladang mereka juga bermain sama teman-temanya, seperti bermain bola, berlari, memancing.

Berdasarkan observasi dan penulis di lapangan terhadap pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai, khususnya pada kelas atas yaitu kelas V, terlihat dari penampilan dan sikap siswa dalam megikuti pembelajaran masih banyak Data siswa yang belum maksimal dalam melakukan gerak, gerakan siswa terlihat kaku ketika guru memberikan pengajaran dan masih banyak siswa yang mau bergerak, sehingga menyebabkan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes belum terlaksan sebagaimana mestinya. Jadi, penulis beranggapan masih lemahya kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa.

Dengan demikian untuk memahami dapat kemampuan motorik anak SD perlu diadakan pelatihan. Maka judul penelitian ini adalah Studi Tentang Kemempuan Motorik Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Belum adanya data tentang kemampuan motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kab. Kepulauan Mentawai.
2. Keterbatasan Sarana dan Prasarana, sehingga proses pembelajaran penjaskes kurang maksimal
3. Lingkungan belajar yang kondusif
4. Gaya hidup juga mempengaruhi kemampuan motorik siswa/i di Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas maka perlu dibatasi supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian yaitu: Untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai ?
2. Bagaimana kemampuan motorik siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai ?

3. Bagaimana kemampuan motorik siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawa ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kemampuan motorik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai
2. Kemampuan motorik siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.
3. Kemampuan motorik siswa putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat 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 di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.
3. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan motorik bagi anak-anak sekolah dasar.
4. Penelitian, selanjutnya sebagai bahan kajian dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan pada bab terdahulu tentang pengukuran terhadap kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Madobag Kecamatan Siberut Selatan Kabupaten Kepulauan Mentawai dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan motorik dari 44 orang siswa, 1 orang (2.27) siswa yang memiliki kemampuan motorik kategori baik sekali, 17 orang (38.64%) siswa kategori baik, 22 orang (50%) siswa kategori sedang, 4 orang (9,09%) kategori kurang, kategori kurang sekali tidak ada.
2. Kemampuan motorik dari 24 orang siswa putra, tidak ada siswa yang memiliki kemampuan motorik baik sekali, 14 orang (58.33%) siswa kategori baik, 6 orang (25%) siswa kategori sedang, 4 orang (16.67%) siswa kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada.
3. Kemampuan motorik dari 20 orang siswa putri, 1 orang (5%) siswa kategori baik sekali, 6 orang (30%) siswa kategori baik, 12 orang (60%) siswa kategori sedang, 1 orang (20.83%) siswa kategori kurang, dan tidak ada siswa putri yang memiliki kemampuan motorik kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, ditemukan beberapa orang siswa yang mempunyai kemampuan motorik kurang. Untuk itu disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa.
2. Guru Penjasorkes disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kemampuan motorik dalam menjalankan proses pembelajaran Penjasorkes.
3. Siswa, agar lebih sering melakukan aktivitas fisik dan berolahraga karena melalui latihan-latihan olahraga dan aktivitas fisik dapat meningkatkan unsur-unsur kemampuan motorik
4. Orang tua atau wali murid agar lebih memperhatikan makanan atau kebutuhan gizi anaknya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka.
5. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1997. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asril, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas, 2004. *Standar Kopetensi Guru Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Gusril. M. Pd. 2008. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. UNP Press.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Anak-Anak*. Jakarta: PPKKO Dirjen Olahraga, Depdikbud.
- Ismaryati, 2009. *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*, Jakarta: Dekdibut Dirjen Direktorat.
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutohir, T.Cholik dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Padea Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Mulyasa, 2010. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, 1989. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukintaka, 1992. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuasa.
- _____, 1992. *Permainan dan Metode Buku III*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugdiyanto, 2004. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Dedikbud
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabet.
- Surayabrata. 1983. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas
- Undang-undang Republik Indonesia No. 20, Tahun 2003. Tentang Sistim Pendidikan Nasional. Jakarta: