

**PENGARUH AKTIVITAS BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN
MOTORIK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or)



**ALMUSYOWIR ILYAS
NIM 22089094/2022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

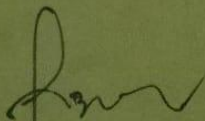
**PENGARUH AKTIVITAS BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR**

Nama : Almusyowir Ilyas
Nim/Bp : 22089094/2022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

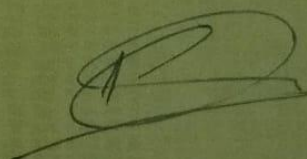
Padang, 15 Juni 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan Dan
Rekreasi

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M.Pd
Nip. 198705022014041001



Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd
Nip. 0244

PENGESAHAN TIM PENGUJI

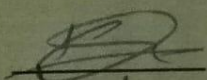
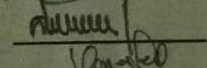
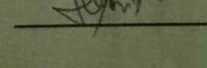
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Ini Di Depan Tim
Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan
Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH AKTIVITAS BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Nama : Almusyowir Ilyas
Nim : 22089094
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd	
Anggota	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	
Anggota	: Dr. Ilham, S.Si, M.Or	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul pengaruh aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik peserta didik sekolah dasar adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 15 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Almusyowir Ilyas

22089094

ABSTAK

Almusyowir Ilyas (2026) Pengaruh Aktivitas Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan motorik siswa SDN 20 Muara Madras, yang ditandai dengan sulitnya mengikuti gerakan dalam pembelajaran olahraga serta kurangnya aktivitas bermain fisik akibat pengaruh gadget dan keterbatasan fasilitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik peserta didik kela V SDN 20 Muara Madras.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode quasi eksperimen, dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan motorik (Scott Motor Ability Test) yang meliputi empat komponen, yaitu Basket Ball Throw, 4 Second Dash, Wall Pass dan Standing Broad Jump. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Paired Sampel T-Test, uji Effect Size Cohen's d, dan Post-hoc Power Analysis menggunakan G*Power 3.1.9.7.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan motorik dari data pretest sebesar 200,00 menjadi 205,67 pada posttest, dengan selisih 5,67 poin. Namun, hasil uji paired sampel T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,096 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik. Hasil uji Cohen's d sebesar 0,429 menunjukkan efek sedang secara praktis. Hasil post-hoc power analysis menunjukkan nilai power sebesar 0,38 (38,3%), jauh dibawah standar minimal 0,80 (80,0%), yang mengindikasikan ketidak signifikan hasil lebih disebabkan oleh keterbatasan ukuran sampel ($n=17$) dari pada ketidak efektifan program. Untuk mencapai power 80% diperlukan sampel minimal $n \geq 45$. Disimpulkan bahwa aktivitas bermain memiliki kecenderungan positif terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa, namun belum terbukti signifikan secara statistik akibat keterbatasan jumlah sampel. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta mengontrol variabel-variabel perancu.

Kata kunci: Aktivitas Bermain, Kemampuan Motorik, Sekolah Dasar, Scott Motor Ability Test

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang tidak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Aktivitas Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar”** dengan baik.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Or) pada fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Proses penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bimbingan, dukungan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, selaku ketua Program Studi Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd.,M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, saran, dan motivasi yang sangat berharga sejak awal hingga terselesaikan proposal ini.

5. Bapak Prof. Dr. Gusril, S.Pd., M.Pd selaku penguji I dan Bapak Dr. Ilham, S.Si, M.Or selaku penguji II yang telah memberikan ilmu, arahan, kritik dan saran yang berharga untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, M.Pd selaku validator ahli yang telah meluangkan waktu memberikan masukan, saran dan perbaikan sehingga instrumen yang dihasilkan layak untuk di uji cobakan.
7. Bapak Dr. Ilham S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membantu dan membimbing peneliti selama diperkuliahan ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Program Studi Kesehatan dan Rekreasi atas ilmu, bimbingan, dan pelayanan yang diberikan selama penulis menempuh studi.
9. Kepala Sekolah SDN 20 Muara Madras, yang telah memberikan izin penelitian, fasilitas dan kemudahan dalam melaksanakan penelitian.
10. Dengan rasa syukur dan cinta yang mendalam, peneliti persembahkan ucapan terima kasih kepada kedua orang tua yang tersayang bapak dan mamak, kedua kakak serta kedua suami, derta keponakan dan keluarga besar peneliti. Tidak ada kata yang benar-benar mampu menggambarkan betapa berharganya setiap doa, pengorbanan, dan kasih sayang yang telah diberikan tanpa henti kepada peneliti. Terima kasih telah menjadi rumah yang paling hangat, tempat pulang paling berharga. Semoga allah membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda.

11. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri, Almusyowir Ilyas yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini, serta tidak menyerah ditengah lelah dan keraguan.

Atas segala bantuan, bimbingan dan petunjuk. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga segala kebaikan tersebut mendapatkan balasan pahala di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga peneliti dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Padang, 11 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Kemampuan Motorik	6
2. Aktivitas Bermain.....	12
B. Penelitian Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	21
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel	25
C. Variabel Penelitian	26

D. Waktu dan Tempat Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian	27
F. Prosedur Penelitian	31
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pembahasan	45
D. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi Penelitian	25
Tabel 2 Sampel Penelitian	26
Tabel 3 Rumus Interval Kemampuan Motorik.....	30
Tabel 4. Kriteria Effect Size Cohen's d.....	35
Tabel 5 Distribusi Data Pretest dan Posttest	37
Tabel 6 Deskripsi Frekuensi Data Pretest	38
Tabel 7 Deskripsi Frekuensi Data Pretest Gabungan	39
Tabel 8. Distribusi frekuensi data posttest	40
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Data Posttes Gabungan	40
Tabel 10 Hasil uji normalitas dari data awal (pretest) dan data akhir (posttest) ...	41
Tabel 11 Uji Paired Sampel T-Test Kemampuan Motorik.....	42
Tabel 12. Hasil Uji Effect Size Cohen's d.....	43
Tabel 13. Hasil Post-hoc Power Analysis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Lempar Bola Basket (Basket Ball Throw)	28
Gambar 2: Lari Cepat 4 Detik (4 Second Dash)	29
Gambar 3: Passing Bola Kedinding (Wall Pass)	29
Gambar 4: Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Broad Jump)	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	56
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	57
Lampiran 3. Kisi-Kisi Program Latihan Penelitian.....	58
Lampiran 4. Hasil Data Pretest	62
Lampiran 5. Hasil Data Posttest.....	63
Lampiran 6. Nilai T Score Pretest-Posttest	64
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	65
Lampiran 8. Hasil uji Paired Sampel T-Test.....	66
Lampiran 9. Hasil uji Post-hoc Power Analysis.....	67
Lampiran 10. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 11. Surat Tanda Sudah Melakukan Penelitian	69
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 13. Bukti Kehadiran.....	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menetapkan bahwa sistem keolahragaan berfungsi sebagai kerangka hukum pokok yang khusus mengatur olahraga pendidikan, sebagai mana disebutkan dalam pasal 13. Pasal tersebut menjadikan sistem ini sebagai fondasi utama untuk memasukkan olahraga pendidikan ke dalam program pembelajaran di sekolah, universitas, dan kegiatan komunitas, sambil menjamin kerja sama antara pemerintah pusat, daerah, dan institusi pendidikan untuk memperbaiki kesehatan fisik dan nilai-nilai moral masyarakat melalui pendidikan jasmani. Dalam bab IV yang membahas pengembangan olahraga, pasal ini membedakan olahraga rekreasi atau kompetitif, dengan penekanan pada pengasuhan generasi muda secara sistematis (UU No. 11 tahun 2022, 2022).

Menurut (Risqa et al., 2023), Pendidikan dasar merupakan jenis pendidikan yang ditujukan untuk anak-anak berusia antara 6 hingga 12 tahun, sesuai dengan alinea pertama Pasal 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut (Azizcha & Komaini, 2019), Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk mempermudah keterampilan gerak mereka.

Perkembangan motorik adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam perkembangan individu. Keterampilannya bergantung pada kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik setiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai jenis gerakan yang telah mereka pelajari. Perkembangan motorik mencerminkan perubahan yang terjadi pada diri seseorang anak dan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungannya.

Menurut (Yahya Putra, 2020), Secara umum, kemampuan motorik anak terbagi ke dalam dua kategori: motorik halus dan motorik kasar. Motorik kasar adalah kegiatan di mana anak-anak menggunakan otot-otot besar mereka untuk melakukan tugas yang membutuhkan tenaga, seperti berlari, melompat, meloncat, memanjat, melempar, menaiki sepeda, dan lain-lain, sementara motorik halus adalah kegiatan di mana anak-anak menggunakan otot-otot halus mereka dengan baik, dengan fokus pada keterampilan otot jari dan tangan.

Secara teratur, anak-anak harus dilatih dalam kegiatan motorik kasar dan motorik halus untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan dan melakukan gerakan tubuh secara efektif. Kegiatan ini harus melatih koordinasi antara tangan dan mata, koordinasi indra dan anggota tubuh, keseimbangan, kepercayaan diri, kelenturan, keberanian, dan kesiapan diri untuk aktivitas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, terlihat beberapa fenomena-fenomena pada siswa di SD N 20/VI Muara Madras 1. Seperti kemampuan motorik mereka cukup rendah, sehingga sulit mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan oleh guru selama praktek olahraga dan sedikitnya permainan yang dimainkan di sekolah. Kondisi aktivitas fisik anak-anak sekarang

ini cukup memprihatikan, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kecanduan bermain game di perangkat yang super menarik, sehingga mereka lupa waktu dan akhirnya melupakan bahwa mereka masih anak-anak yang butuh bermain dan bergerak.

Kekurangan tempat bermain yang memadai menjadi salah satu penyebab anak-anak enggan melakukan aktivitas bermain dan malas bergerak. Faktor lainnya adalah fasilitas dan infrastruktur yang tidak cukup baik, sehingga saat bermain, anak-anak mudah merasa bosan dan kehilangan semangat.

Berdasarkan hal diatas, maka peneliti merasa penting untuk menganalisa tingkat pengaruh aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik peserta didik sekolah dasar.

Berikut contoh model data empiris kemampuan motorik dari pengaruh aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa aktivitas bermain yang terstruktur memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. Dari 30 siswa kelas IV yang menjadi subjek penelitian, 85% menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan setelah mengikuti program permainan selama 8 minggu. Misalnya, hasil tes keseimbangan menggunakan Standing Stork Test meningkat dari rata rata 15 detik sebelum intervensi menjadi 25 detik setelah intervensi. Selain itu, koordinasi mata dan tangan, yang diukur melalui tes melempar dan menangkap bola, meningkat dari keberhasilan rata rata 12 kali dalam 1 menit menjadi 18 kali. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan fisik

terstruktur mampu merangsang perkembangan motorik melalui stimulasi gerak aktif (Sukoco, 2020;)(Widodo, 2021).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan motorik siswa sekolah dasar masih bervariasi, terlihat dari perbedaan kemampuan dalam melakukan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap.
2. Aktivitas bermain yang dilakukan siswa sekolah dasar belum sepenuhnya diarahkan untuk mendukung peningkatan kemampuan motorik.
3. Aktivitas bermain memiliki keterkaitan dengan kemampuan siswa sekolah dasar, namun pengaruhnya belum diketahui secara pasti
4. Terdapat berbagai faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan motorik siswa sekolah dasar, oleh karena itu diperlukan penentuan variabel penelitian yang jelas dan spesifik.

C. Pembatasan Masalah

Setelah masalah diidentifikasi, maka pembatasan penelitian ini harus jelas dan tidak menyimpang. Penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh aktivitas bermain sebagai variabel bebas (X) terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar sebagai variabel terikat (Y).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh

aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik peserta didik SDN 20/VI Muara Madras 1?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik peserta didik SDN 20/VI Muara Madras 1.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut dalam ilmu keolahrgaan, khususnya kemampuan motorik.
2. Praktis
 - a. Bagi Peneliti: Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahrgaan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang.
 - b. Bagi Guru: sebagai referensi dan evaluasi untuk mengembangkan strategi pembelajaran, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang lebih menyenangkan dan efektif.
 - c. Bagi Siswa: Kegiatan yang menyenangkan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar (seperti lari, lompat, lempar) dan motorik halus (seperti menggunting, menulis, menggambar).
 - d. Bagi pembaca sebagai sumber informasi tambahan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan, bahwa:

1. Terdapat peningkatan rata rata kemampuan motorik siswa dari data pretest ke posttest. Nilai rata-rata pretest sebesar 200,00 meningkat menjadi 205,67 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 5,67 poin. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan positif dari pemberian program aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik siswa.
2. Berdasarkan hasil uji Paired sampel T-Test, diperoleh nilai t hitung sebesar -1,768 dengan nilai t tabel 1,746 pada derajat kebebasan $df = 16$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Nilai signifikansi (sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah 0,096, yang dimana lebih besar dari 0,05 ($0,096 > 0,05$). Dengan demikian, keputusan yang diambil adalah H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SDN 20 Muara Madras.
3. Meskipun tidak terbukti signifikan secara statistik, kecenderungan peningkatan kemampuan motorik yang ditunjukkan oleh data deskriptif, dikombinasikan dengan nilai korelasi yang sangat kuat antara pretest dan posttest ($r = 0,940$), mengindikasikan bahwa program aktivitas bermain yang terstruktur tetap berpotensi memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa apabila diterapkan dalam jangka waktu yang lebih panjang,

dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta intensitas dan frekuensi yang lebih terukur.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa aktivitas bermain yang terstruktur dan terarah perlu diintegrasikan secara lebih sistematis kedalam program pembelajaran PJOK disekolah dasar. Meskipun pengaruhnya belum terbukti signifikan secara statistik dalam penelitian ini, tren peningkatan yang konsisten menunjukkan bahwa bermain bukan sekedar hiburan, melainkan merupakan medium pembelajaran motorik yang memiliki nilai pedagogis tinggi, terutama bagi siswa usia sekolah dasar yang berada pada fase perkembangan motorik yang kritis.
2. Hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kemampuan motorik siswa SDN 20 Muara Madras, dimana sebagian besar siswa pada saat pretest berada pada kategori baik (47,06%), namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori kurang (11,76%) dan kurang sekali (5,88%). Kondisi ini mengimplikasikan perlunya perhatian lebih dari pihak sekolah dan guru PJOK dalam merancang program peningkatan kemampuan motorik yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah di uraikan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK, disarankan untuk merancang dan mengimplementasikan program aktivitas bermain yang lebih terstruktur, bervariasi, dan berorientasi pada pengembangan komponen kemampuan motorik secara menyeluruh. Program aktivitas bermain hendaknya dilaksanakan secara konsisten dan berkelanjutan dengan durasi yang cukup agar efeknya terukur secara statistik.
2. Bagi kepala sekolah, disarankan untuk memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program aktivitas bermain disekolah, termasuk dalam hal penyediaan sarana dan prasarana permainan yang memadai, serta mendorong guru untuk mengikuti pelatihan atau workshop terkait pengembangan kemampuan motorik anak usia sekolah dasar.
3. Bagi orang tua siswa, disarankan untuk turut berperan aktif dalam mendorong dan memfasilitasi aktivitas bermain fisik anak dilingkungan rumah. Membatasi penggunaan gadget dan mendorong anak untuk terlibat dalam permainan fisik diluar ruangan merupakan langkah konkret yang dapat mendukung perkembangan kemampuan motorik anak secara optimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk: (a) menggunakan sampel yang lebih besar agar uji statistik lebih kuat dan hasil dapat digeneralisasikan dengan lebih baik; (b) memperpanjang durasi intervensi, minimal 8 hingga 12 minggu dengan frekuensi latihan yang lebih teratur; (c) mengontrol variabel-variabel perancu seperti tingkat aktivitas fisik diluar sekolah dan kebiasaan penggunaan gadget; serta (d) menambahkan pengukuran berkala selama proses intervensi untuk memantau perkembangan motorik secara longitudinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Panduan Pelatihan Komponen Motor Ability Bagi Pelatih Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *ResearchGate, April*, 1–30.
- Asnaldi, A., Sania, A., & Arsil. (2021). Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Educacao e Sociedade*, 1(1), 24–34.
http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/
- Azizcha, R., & Komaini, A. (2019). Jurnal Stamina. *Jurnal Stamina*, 2(8), 53–61.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/141/116>
- Bahridah, P., & Neviyarni. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 13–19.
- Brydges, C. R. (2019). *Effect Size Guidelines , Sample Size Calculations , and Statistical Power in Gerontology*. 3(4), 1–8.
<https://doi.org/10.1093/geroni/igz036>
- Gusril. (2017). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. UNP PRESS.
- Gusril. (2020). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. UNP PRESS.
- Gusril. (2022). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. UNP PRESS.
- Hardianto, Eko, P. (2024). Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Didik Kelas IV dan V di SD Negeri Bumijo Tahun Ajaran 2023/2024. *Skripsi Olahraga Uny*, 4(1), 1–93.
- Ilham, T., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Aktivitas Fisik terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 3(6), 465–480.
- Indriani, T., Gusril., & Gemaini, A. (2020). *Aktivitas Bermain Peserta Didik di Tinjau Dari Aspek Psikologis Siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Teluk Bakung Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. 15(2), 708–724.
- Liani, Nova, P., Ambarwati, H., & Tristya, intan. (2023). Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 2(2), 71–101.
<https://doi.org/10.61104/dz.v2i2.317>

- Muhandis, M. A. Al, & Riyadi, A. (2023). *Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design*. 07(02), 98–106.
- Muslihin, Y. H., Aini, L., & Nurjanaan, S. D. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *Jurnal PAUD Agapedia*, 6 No.1(1), 99–106.
- Ningsih, A., Sarwita, T., & Munzir. (2020). Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Ketol. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1–15. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/35/28>
- Nurhayati, S., Zarkasih Putro, K., dan Permainan Anak Usia Dini, B., Nur Hayati, S., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2021). Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini*, 4(1), 1–13.
- Panggi, M, Luthvy, P., & Komaini, A. (2020). *Jurnal Stamina P-ISSN 2655-1802 E-ISSN 2655-2515*. 4(November), 1–9.
- Risqa, M., Gusril, Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indosnesia (JOPI) 2023.73-81*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i1.215>
- Rohendi, A., & Seba, L. (2017). *Perkembangan Motorik Pengantar Teori dan Implikasinya dalam Belajar*.
- Saputra, M. R., & Riyadi, S. (2017). Sistem Informasi Populasi dan Historikal Unit Alat-Alat Berat Pada PT . Daya Kobelco Construction Machinery Indonesia. *Jurnal Penelitian Dosen FIKOM (UNDA*, 6(2), pp.1-6.
- Sari, Diana Permata and , Drs. Hasto Daryanto, M. P. (2014). *Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Bermain Feeling Band Pada Anak Kelompok B TK Pilangsari 1 Kecamatan Gesi Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran*. 2, 1–9.
- Saripudin, A., Rahmawati, D., Alfiah, S. A., Az-Zahra, A. F., & Hikmah, F. (2024). Analisis Pencapaian Aspek Perkembangan Motorik Pada Usia 4-6 tahun Di Wilayah III Cirebon dan Jakarta. *Toga Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.56211/toga.v1i1.436>
- Satriawan, R. F., Agung Pratama, B., Yuliawan, D., Prasetya Kurniawan, W., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Kesehatan dan Sains, F., & Nusantara PGRI Kediri, U. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45–52.

- Sukoco, D. (2020). *Aktivitas Bermain untuk Meningkatkan Motorik Anak Sekolah Dasar*.
- UU No. 11 tahun 2022. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Sekretariat Negara.
- Violin, V. (2019). Pengaruh Harga Pokok Produksi Terhadap Volume Penjualan Pada PT. Semen Bosowa Maros. *Jurnal Bisnis Dan Kewirausahaan*, 72, 138–148. <http://e-jurnal.nobel.ac.id/index.php/jbk/article/view/632>
- Widodo, R. (2021). Efektivitas Permainan Tradisional dalam Pengembangan Motorik Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 15–24.
- Yahya Putra, A. (2020). Strategi Pembelajaran Motorik Kasar pada Anak Usia Dini Era Pandemi Covid-19. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(4), 159–166. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.54-03>
- Yuliantini, S. (2019). *Permainan dan Bermain di Paud*. 2(2), 200–212. <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/prymerly/article/view/84>
- Zakiyah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>