

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN  
MOTORIK**

**ARTIKEL REVIEW**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri  
Padang Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**ANDRE LEONARDO  
NIM. 16089118**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

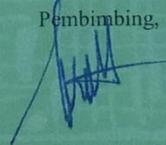
HALAMAN PERSETUJUAN ARTIKEL REVIEW

Judul : **Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik**  
Nama : Andre Leonardo  
NIM : 16089118  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

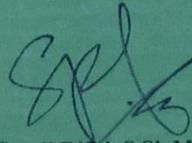
Disetujui,

Pembimbing,



**Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd**  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui,  
Ketua Jurusan



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd**  
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN ARTIKEL REVIEW

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Artikel Review Didepan Tim  
Artikel Review Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

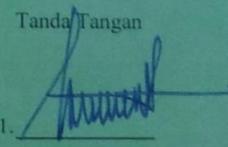
Judul : **Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik**  
Nama : Andre Leonardo  
NIM/BP : 16089118/2016  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2020

Tim Penguji :

Tanda Tangan

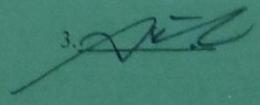
Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

1. 

Anggota : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

2. 

Anggota : Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd

3. 

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN MOTORIK**

**Andre Leonardo<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>**

Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang,  
Indonesia

E-mail: [29andreleonardo@gmail.com](mailto:29andreleonardo@gmail.com)<sup>1</sup>, [antonkomaini9@gmail.com](mailto:antonkomaini9@gmail.com)<sup>2</sup>

## **Abstrak**

Artikel ini diangkat dengan alasan bahwasannya masalah yang didapatkan dari anak-anak pada zaman ini yaitu kurangnya beraktifitas diluar atau kata lainnya kurang bergerak dikarenakan anak zaman sekarang sibuk dengan game online. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. Metode dalam penelitian ini yaitu penelitian studi literature, jurnal yang diambil dari google schooler dan didapatkan hasil dari analisis berbagai jurnal yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan motorik seseorang. Dalam artikel ini penulis dapat menarik kesimpulan. Aktivitas Fisik adalah hal yang menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan orang lain. Perkembangan anak adalah segala perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik (motorik) emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya). salah satu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh.

**Kata Kunci: Aktivitas Fisik, dan Keterampilan motorik**

## **Abstract**

This article is based on the reason that the problems faced by children today are the lack of outside activities or other words that are not moving because today's children are busy with online games. This scientific article aims to determine the relationship between physical activity and motor skills. The method in this study is literature study research, journals taken from goeple schoolers and the results obtained from various journal analysts are that there is a relationship between physical activity and a person's motor skills. In this article the writer can draw conclusions. Physical activity is what forms the basis for further developmental

progress. When the physical is well developed it allows children to be able to further develop their physical skills and explore their environment without the help of others. Child development is all changes that occur in children, seen from various aspects, including physical (motor) emotional, cognitive, and psychosocial (how children interact with their environment). one measure of a person's body condition which can be seen from the food consumed and the use of za-nutrients in the body.

**Keywords: Physical activity, and motor skills**

## **PENDAHULUAN**

Dalam era moderen ini banyak dilakukan penemuan teknologi baru untuk membantu pekerjaan manusia agar menjadi lebih ringan, mudah, dan cepat dikerjakan. Terdapat sisi negative dari perkembangan teknologi ini yakni dalam hal aktivitas fisik, semakin maju dan canggihnya teknologi yang digunakan maka aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya semakin berkurang. Menyikapi hal ini, pemerintah menetapkan aktivitas fisik menjadi salah satu indikator dari 10 indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan salah satu pilar dari 4 pilar gizi seimbang. Menurut *World Health Organization* (WHO) yang dimaksud aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Energi ini didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Pola makan dan aktivitas fisik dapat menentukan kadar kolesterol di dalam tubuh. Makanan yang dikonsumsi akan mengalami proses metabolisme dan menghasilkan *adenosin triphosphate* (ATP). ATP ini merupakan energi untuk melakukan aktivitas fisik. Pembentukan ATP ini disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga tidak semua makanan yang dikonsumsi akan diubah langsung menjadi ATP melainkan ada yang disimpan dalam bentuk kolesterol. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin banyak kebutuhan ATP dan akan menyebabkan sedikitnya pembentukan kolesterol total dan kolesterol *Low-Density Lipoprotein* (LDL) serta peningkatan kolesterol *High-Density Lipoprotein* (HDL).

Aktivitas fisik merupakan hal yang menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan orang lain. Perkembangan anak adalah segala perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik (motorik) emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya).

Menurut Gusril (2008:12) motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. gerak motorik yang dimiliki berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilannya. gerak motorik yang dimiliki setiap orang berbeda- beda tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Dengan demikian dapat dikatakan siswa yang memiliki gerak motorik tinggi, maka dia akan mudah melakukan atau menyelesaikan gerakannya.

Dilihat melalui aktivitas jasmani saat pembelajaran berlangsung dilapangan terlihat gerak motorik anak belum berjalan dengan baik nampak dari keterampilan gerak dasar anak yang tidak terkoordinasi dan pengalaman gerak masih kurang sehingga tidak sesuai dengan yang diharapkan. Untuk mengembangkan kemampuan motorik anak diperlukan keterampilan gerak dari kebiasaan aktivitas gerak yang dilakukan siswa sehari-hari. Kebanyakan anak pada zaman yang serba modern ini teknologi pada gadget mengalami perkembangan pesat, dan selalu muncul aplikasi-aplikasi yang membuat anak lebih sering menghabiskan waktu bermain game dari pada melakukan aktivitas yang langsung melibatkan anggota tubuh untuk bergerak.

Perkembangan anak adalah segala perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik (motorik) emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya).

Anak juga sudah memilih keterampilan-keterampilan motorik atau bermain. Berkaitan dengan perkembangan gerakan motorik, yakni perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, dan sebagainya. Adapun motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih.

## **MOTODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan jenis studi literature yang dalam penulisannya mengkaji kepustakaan melalui berbagai jurnal, referensi teori yang relevan dengan topik penelitian yang diawali dengan mencari, menganalisa, lalu kemudian menyimpulkan agar memperkuat analisa yang dilakukan. Dalam penyelesaian artikel ini penulis mencari sumber yang akan di analisa sesuai judul menggunakan data di google schooler. Dengan kata kunci yaitu Aktivitas Fisik, dan Keterampilan Motorik. Dimana artikel ini diambil dari sumber jurnal yang terbitannya dari tahun 2000 sampai 2020.

## **HASIL**

Berdasarkan review artikel yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik, maka di dapatkan hasil yaitu ada beberapa aktivitas fisik yang mempengaruhi keterampilan motorik seseorang. Dimana Aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa menunjukkan

hubungan yang signifikan. Besarnya sumbangan aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik siswa putera sebesar 59.29%. Sedangkan untuk aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa puteri menunjukkan hubungan yang signifikan dan besarnya sumbangan aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik siswa puteri adalah sebesar 53.35%.

perkembangan fisik motorik siswa yang berbeda-beda dan perkembangan tersebut terus berjalan dan berubah-ubah sesuai dengan kegiatan belajar siswa. karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain, bergerak, melompat, dan praktik langsung. Oleh karena itu, berkaitan dengan aktivitas tersebut disesuaikan dengan pertumbuhan fisiknya dan perkembangan emosi anak. Sehingga, melalui aktivitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal.

Keterampilan Motorik juga pengaruh yang signifikan dari media pembelajaran edukatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pengembangan pembelajaran fisik dan motorik dan keterampilan melalui aspek lain, yaitu aspek bahasa, kognitif, sosial-emosional dan nilai moral agama, maka dari itu hal ini dirasa cocok di terapkan dilembaga prasekolah karena pembelajarannya menggunakan tematik terpadu.

## **PEMBAHASAN**

### **Defenisi Aktivitas Fisik (*physical activity*)**

Aktivitas fisik merupakan terjemahan dari *physical activity*, dalam kamus bahasa inggris *physical* berarti fisik (jasmani) dan *activity* merupakan aktivitas. “*Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure*” (World Helath Organization, 2016, *Physical Activity*). Jadi aktivitas fisik adalah salah satu fungsi dasar hidup manusia untuk berjalan ke suatu tempat menuju tempat yang di inginkan. gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Seseorang yang

kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Novita Intan Arovah (2012: 5) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat. Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

### **Keterampilan Motorik**

Semua orang memiliki kemampuan dan kemampuan itu mempunyai kapasitas yang berbeda. Menurut Kreitner, (2014:135), Mengemukakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah tanggung jawab karakteristik yang luas dan stabil untuk kinerja maksimal seseorang pada tugas fisik dan mental. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Subkhi, (2013:30), Bahwa yang dimaksud dengan istilah kemampuan adalah kapasitas seseorang untuk melakukan beberapa kegiatan dalam suatu pekerjaan.

Kemampuan mencakup arti yang luas yaitu keseluruhan potensi yang dimiliki seseorang untuk melakukan bervariasi dalam pekerjaan. Berbagai kemampuan yang dimiliki manusia ini dapat diklasifikasikan menjadi kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Berdasarkan teori-teori para pakar di atas maka dapat disimpulkan bahwa Kemampuan merupakan kapasitas individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan dengan baik mengenai tugas fisik maupun mentalnya, dan kemampuan itu sendiri ada yang dibawa sejak lahir dan juga ada hasil dari belajar dan latihan yang tekun.

Kiram, (2000:5), Menyatakan motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Ditambah peristiwa laten yang tidak dapat diamati antara lain: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi-aksi motorik.

Menurut Sumantri, (2005:271), Menyatakan motorik kasar adalah keterampilan yang bercirikan gerak yang melibatkan sekelompok otot-otot besar utama gerakannya. Sedangkan menurut Hasnida, (2014:13), Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, contoh kemampuan duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan lain-lain.

Menurut Fajar Sriwahyuniati, (2017:36), Menyatakan kemampuan motorik lebih tepat merupakan kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah anak-anak. Kemampuan motorik dikatakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak (Gusril, 2008:12). Kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Di sisi lain, kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan dalam berbagai keterampilan motorik.

### **Unsur-Unsur Keterampilan Motorik**

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut (Gusril, 2008:16) yaitu: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan yang dapat dikembangkan secara penuh melalui program latihan

#### **Kekuatan**

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu kerja (Arsil, 2008:44). Sedangkan menurut (Apri Agus 2012:78) dalam buku Olahraga Kebugaran Jasmani yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre, (Bafirman dan Apri Agus, 2008: 85), membagi kekuatan menjadi 3 macam, yaitu: kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak dan kekuatan daya tahan.

### **Koordinasi**

Menurut (Apri Agus 2012:86) merupakan suatu kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi merupakan kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks (Gusril, 2008:16). Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah. Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditujukan sebagai tingkat keterampilan (Ismaryati, 2008:53).

### **Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik (Bafirman & Apri Agus, 2010:66) misalnya: beberapa jarak yang ditempuh siswa dalam melakukan lari empat detik. Semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin tinggi kecepatannya.

Menurut (Arsil, 2008:83). Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Pendapat diatas juga sependapat dengan Mathews,

(Arsil, 2008:82) kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.

### **Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar (Apri agus 2012:88). Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dua bentuk yaitu: kemampuan statis dan dinamis. Keseimbangan statis menunjuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ketempat lain.

### **Kelincahan**

Kelincahan merupakan suatu kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dari satu titik ketempat lain. Misalnya: siswa melakukan tes lari *zig-zag* dan sedemikian cepat waktu yang ditempuh, maka semakin tinggi kelincahan. (Agus,. Apri, 2012:71) menyatakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan keseimbangan dan kelentukan.

### **Fungsi Keterampilan Motorik**

Menurut Carute, (Oktavia, 2011:14), fungsi utama keterampilan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan menurut (Tqiyuddin, 2008:23) menyatakan fungsi utama dari kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dengan mempunyai kemampuan motorik yang baik,

tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus.

Sedangkan menurut (Samsudin, 2008:8) fungsi motorik adalah penugasan keterampilan yang tergambar dalam kemampuan tugas motorik tertentu. Semua unsur-unsur kemampuan motorik pada siswa Sekolah Dasar dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas bermain yang melibatkan otot.

### **Manfaat dan Tujuan Perkembangan Keterampilan Motorik**

Menurut (Rudyanto & Saputra, 2005:115) mengemukakan bahwa tujuan pengembangan motorik kasar adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan keterampilan gerak.
- 2) Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3) Menanamkan sikap percaya diri.
- 4) Mampu bekerjasama.
- 5) Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif.

Sedangkan menurut pendapat (Sujiono, (2008:36) menjelaskan bahwa perkembangan motorik kasar pada anak mempunyai manfaat bagi perkembangan anak yang lain, yaitu bagi perkembangan fisiologis anak, perkembangan sosial emosional anak dan perkembangan kognitif.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisa peneliti terhadap penelitian yang telah diuraikan di atas hubungan dari ke dua variabel tersebut memiliki kaitan satu sama lain dilihat dari :

(a). Aktivitas fisik akan mempengaruhi keterampilan motorik anak. Anak yang keadaan fisiknya kurang baik akan terhambat pertumbuhan dan perkembangan gerak motorik tubuhnya dan begitu sebaliknya, anak yang memiliki

gerak motorik maka pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya akan baik. Oleh karena itu, aktivitas fisik seimbang dengan gerak motorik sangat diperlukan dalam aktivitas sehari – harinya dalam kehidupannya.

Dalam kehidupannya seorang anak untuk menjaga dan meningkatkan gerak motorik juga sangatlah dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari - harinya.

(b). Secara umum aktivitas fisik merupakan adalah salah satu fungsi dasar hidup manusia untuk berjalan ke suatu tempat menuju tempat yang di inginkan. gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi tidak diimbangi dengan keterampilan motorik anak dalam masa pertumbuhan pada saat berada pada masa pendidikan sekolah dasar.

(c). Keterampilan motorik adalah kecakapan, kekuatan dan kesanggupan melakukan sesuatu. Keterampilan motorik ini penting dimiliki siswa Sekolah Dasar Keterampilan banyak tergantung dari keturunan dari pada belajar, tetapi sebagian besar tergantung dari keduanya. Anak yang dapat memperoleh pengalaman yang beraneka macam apabila kebutuhan gizi nya terpenuhi, dengan terpenuhinya kebutuhan gizi anak akan memiliki aktivitas fisik yang baik. Anak yang memiliki keterampilan motorik yang baik akan memiliki daya tahan yang baik dan akan terlihat gesit, aktif dan selalu bersemangat dalam melakukan aktivitas gerak. Dengan itu untuk menunjang anak mendapatkan aktivitas fisik dalam melakukan gerak yang baik diperlukan yang memadai seperti asupan makan anak yang baik. tingkat pendidikan orang tua, tingkat penghasilan orang tua, jenis pekerjaan orang tua, fasilitas khusus dan barang-barang berharga yang dimiliki serta jabatan sosial orang tua dimasyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, R, Eldawaty, Putra, A.N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Vol 20 Nomo 1. Hal:1-9*
- Afyon, A, Y,. Boyaci, A,. (2013). Investigation Of The Effects By Compositely Edited Core-Plyometric Exercises In Sedentary Man On Some Physical And Motoric Parameters. *Vol. 5. No. 3.Hal 256-261*
- Afni, N,. Franly, K,. Kallo, V, O,. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro *Volume 6, Nomor 1, Hal 1-6*
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabumi Press
- Ali, M, M,. Hartati, S, C, Y,. (2018). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Vol 6 Nomor 03. Hal: 587-591*
- Anandya, M, A, R,. Hafdah, R,. Nurjanah, E, N,. (2010). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui *Animal Fun Vol. 15 No. 1. Hal 53-62*
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Suka Bumi Off Set
- Candrawati, S. (2011). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa *Volume 6, No.2, Hal 112-118*
- Wahyuanti. F. S, 2017. belajar motorik uny press
- Godfrey, A,. Conway, R,. Leonard, M,. Meagher, D,. Ólaighin, M, G,. (2010). Motion analysis in delirium: A discrete approach in determining physical activity for the purpose of delirium motoric subtyping. *No.32. Hal:101-110*
- Gusril. (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: UNP Press (2016). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Padang : UNP Pres
- Hasnida. (2014). Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini. Jakarta: PT. LUXIMA METRO MEDIA.

- Kiram, Yanuar. (2000). *Belajar Motorik Dasar*. Padang : FIK UNP
- Komaini A. (2017). *Fundamental Motor Skills of Kinderganten Student A Survey Study of the Influence of Financial Condition, Playing Activity, and Nutritional Status*. Sport Science Faculty University of Padang : West Sumatera 2018. *Kemampuan Motorik Anak Usia Dini*. Depok : PT RajaGrafindo Persada
- Karisman, A, V,. (2016). Pengaruh Media Pembelajaran Edukatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar
- Kourakli, M,. Altanis, I,. Retalis, S,. Boloudakis, M,. Zbainos, D,. Antonopoulou, K,. (2016) Towards the improvement of the cognitive, motoric and academic skills of students with special educational needs using Kinect learning games *Volume 11, Pages 28-39*
- Kwan, W, Y, M,. Cairney, J, A,. John,. Faight, E, B,. (2013). Understanding physical activity and motivations for children with Developmental Coordination Disorder: An investigation using the Theory of Planned Behavior. *No.34. Hal: 3691–3698*
- Merryana. A, Wirjatmadi. B, 2012. Pengantar gizi masyarakat. Jakarta : Kencana
- Murtining. H. 2018. Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Melalui Kegiatan Menggantung Dengan Berbagai Media Pada Kelompok B Tk Dharma Wanita Tawangrejo *Jurnal CARE 6 (1) 28-40*
- MS Sumantri. (2005). Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Privitellio, S,. Jogunica, C, R,. Gulan, G,. Boschi, V,. (2007). Utjecaj Sportskog Programa Na Promjene Motoričkih Sposobnosti Predškolaca. *No.43. Hal. 204-209*
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak. Jakarta : Prenada Media Group
- Sujiono, Bambang dkk. (2008). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta : Universitas Terbuka

- Sulyandari, K, A,. (2020). Pengembangan sirkuit bongkar pasang untuk aktivitas fisik motorik dan keterampilan prasekolah dengan lahan minimalis. *Volume 6 Nomor 2. Hal 171-181*
- Wulandari, S,. Ungsianik, T. (2013). Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Usia *Menarche* Remaja Putri *Volume 16 No.1, Hal 55-59*
- Zuhroiyyah, F, S,. Sukandar, H,. Sastradimaja, B, S,. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol *LowDensity* Lipoprotein, dan Kolesterol *High Density* Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor *Volume 2, Nomor 3, Hal 116-122*

Lampiran

Artikel 1

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Hari Murtining (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Melalui Kegiatan Menggunting Dengan Berbagai Media Pada Kelompok B Tk Dharma Wanita Tawangrejo
Halaman	28-40
Metode:	<p>Subjek : Subjek penelitian ini adalah anak-anak kelompok B di TK Dharma Wanita Tawangrejo Kota Madiun yang berjumlah 19 anak</p> <p>Alat ukur : Model penelitian ini mengacu pada model penelitian tindakan kelas dari Kemmis dan Mc Taggart</p>
Hasil	Hasil penelitian keterampilan motorik halus saat Pra Tindakan kriteria kurang baik dengan nilai rata-rata keterampilan motorik halus sebesar 47.3%. Hasil penelitian Siklus I kriteria cukup dengan nilai rata-rata keterampilan motorik halus sebesar 62.2%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I telah berhasil meningkatkan keterampilan motorik halus tetapi belum mencapai indicator keberhasilan sehingga diperlukan siklus selanjutnya. Hasil Siklus II pencapaian kriteria baik dengan nilai rata-rata keterampilan motorik halus sebesar 84.1%. Peningkatan ini diperoleh melalui kegiatan menggunting dengan berbagai media dengan langkah- langkah

	pembelajaran yaitu: (1) menyiapkan media dan alat yang digunakan di kegiatan menggunting, (2) memberikan contoh cara menggunting sesuai pola gambar, (3) membagikan media dan alat yang digunakan dalam kegiatan menggunting secara proporsional untuk setiap kelompok, (4) anak diperkenankan melakukan kegiatan menggunting dengan berbagai media sesuai dengan contoh yang diberikan oleh guru.
--	--

## Artiekel 2

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Muhammad Machrus Ali dan Sasminta Christina Yuli Hartati (2018) Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Halaman	587-591
Metode:	Eksperimen dan kuantitatif Subjek : Siswa kelas V SD Al-Islam Cerme  Alat ukur : Motor ability test  Analisis : Uji t sampel berbeda
Hasil	Hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmanni, Olahraga dan Kesehatan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan uji T yaitu nilai nilai thitung sebesar $0,15 \leq t_{tabel}$ 1.753. Hal ini berarti menunjukkan bahwa $H_0$ diterima dan $H_a$ ditolak.

Artikel 3

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Rama Afrengty, Eldawaty dan Aldo Naza Putra (2020) Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat
Halaman	1-9
Metode:	Korelasional Subjek : siswa SD Negeri 11 Padang Barat Alat ukur : Pegamatan denggan indicator dan tes kemampuan motorik Analisis : Tekhnik analisi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan korelasi product moment bertujuan untk membentuk hubungan antara variabel bebas (x) terhadap variabel terikat (y) matematis model ini menurut Riduan (2005:99)
Hasil	Aktivitas bermain (X) dengan kemampuan motorik (Y) siswa putera menunjukkan hubungan yang signifikan. Besarnya sumbangan aktivitas bermain terhyadap kemampuan motorik siswa putera sebesar 59.29%. Sedangkan untuk aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa puteri menunjukkan hubungan yang signifikan dan besarnya sumbangan aktivitas bermain terhadap kemampuan motorik siswa puteri adalah sebesar 53.35%.

Artikel 4

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Ruruh Ayu Murti Anandya R1, Ruli Hafdah2 & Novita Eka Nurjanah (2010). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui <i>Animal Fun</i>
Halaman	53-62
Metode:	<p>Kualitatif, kualitatif</p> <p>Subjek : Anak kelompok A1 usia 4-5 tahun berjumlah 18 anak di TK Negeri Pembina</p> <p>Alat ukur : Prosedur penelitian model Kemmis &amp; McTaggart</p> <p>Analisis : Analisis data penelitian ini yakni data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik analisis data komparatif (dengan statistik deskriptif disajikan dalam bentuk grafik dan tabel) dan analisis data kualitatif dengan 4 alur yang dikemukakan Miles &amp; Huberman (1992) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, atau verifikasi.</p>
Hasil	Hasil penelitian ini menampilkan bahwa keterampilan motorik kasar pada kelompok anak A1 terdapat peningkatan saat pra tindakan sebesar 33,4%, siklus I sebesar 50%, serta siklus II sebesar 83,3%.

Artikel 5

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Susiana Candrawati (2011), Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa
Halaman	112-118
Metode:	Observasi  Subjek : 36 orang  Alat ukur : parametrik <i>Chi-square</i> dengan alternatif uji <i>Fisher dan stratified random sampling</i>  Analisis : Analisis statistik menggunakan uji <i>Kolmogorov Smirnov</i>
Hasil	Jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dari pada jenis kelamin perempuan, walaupun tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik. Tidak terdapat perbedaan IMT bermakna berdasarkan tingkat aktivitas fisik

Artikel 6

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Septiana Wulandari dan Titin Ungsianik (2013) Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Usia <i>Menarche</i> Remaja Putri
Halaman	55-59
Metode:	Kualitatif, Dekriptif

	<p>Alat ukur : <i>cluster sampling</i></p> <p>Analisis : dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, timbangan injak, dan mikrotoise. Kuesioner penelitian berisi data diri responden, berat badan, tinggi badan, serta pertanyaan terkait aktivitas fisik yang menggunakan kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)</i> yang terdiri dari delapan pertanyaan untuk mengidentifikasi aktivitas fisik responden.</p>
<p>Hasil</p>	<p>Responden penelitian ini paling banyak adalah siswi kelas 1 SMP. Median usia responden yakni 13 tahun dengan usia termuda 10 tahun dan tertua 14 tahun. Sebagian besar usia <i>menarche</i> responden termasuk kategori ideal dan reratanya yakni 12,207 tahun (SD 1,1272; 95% CI). (Tabel 1). Mayoritas aktivitas fisik responden termasuk kategori aktivitas fisik ringan. Sebagian besar status gizi responden termasuk kategori normal. Hubungan status gizi dengan usia <i>menarche</i> remaja putri dapat dilihat pada Tabel 2. Data menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara status gizi dengan usia <i>menarche</i> remaja putri (<math>p= 0,660</math>; <math>\alpha= 0,05</math>; 95% CI). Antara aktivitas fisik dengan usia <i>menarche</i> remaja putri terdapat hubungan yang bermakna (<math>p= 0,015</math>; <math>\alpha= 0.05</math>; 95% CI).</p>

Artikel 7

<p>FORMAT</p>	
<p>Penulis, Tahun,</p>	<p>Ari Kusuma Sulyandari 2020. Pengembangan sirkuit bongkar</p>

Judul	pasang untuk aktivitas fisik motorik dan keterampilan prasekolah dengan lahan minimalis.
Halaman	171-181
Metode:	Kualitatif, Dekriptif Alat ukur : penelitian pengembangan dari Borg and Gall Analisis : Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang berupa kuisisioner (angket), wawancara, dokumentasi dan observasi. Data kualitatif berupa saran dan masukan dari para ahli yang digunakan untuk melakukan revisi terhadap rancangan produk yang dikembangkan.
Hasil	Hasil observasi akhir menunjukkan bahwa 89,5% pembelajaran ini memudahkan anak-anak, 100% kesenangan dan 100% sirkuit yang aman digunakan anak-anak. Hasilnya memiliki perkembangan fisik motorik kasar yang dipelajari layak untuk digunakan.

#### Artikel 8

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Nur Afni, Karim Franly, Onibala Vandri Kallo (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro
Halaman	1-6
Metode:	observasioanal analitik

	<p>Subjek : sebanyak 40 responden</p> <p>Alat ukur : Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar kuesioner aktivitas fisik Riskesdas</p> <p>Total MET: ringan + sedang + berat Skor total hasil perhitungan dikelompokkan kedalam tiga kategori tingkat aktivitas fisi</p> <p>Analisis : univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi Square</p>
Hasil	<p>hubungan aktivitas fisik dengan derajat hiperetensi 95% (<math>\alpha \leq 0.05</math>) dan hasil diperoleh <i>pvalue</i> 0.039. yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten SITARO.</p>

#### Artikel 9

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Vicki Ahmad Karisman (2016) Pengaruh Media Pembelajaran Edukatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar
Halaman	182-192
Metode:	<p>True Eksperimen</p> <p>Subjek : Siswa kelas IV di Kota Cimahi</p> <p>Alat ukur : test gross motor development dari Ulrich</p> <p>Analisis : dengan desain <i>randomize pretes-posttes control group design</i></p>

Hasil	Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari media pembelajaran edukatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar
-------	--

#### Artikel 10

FORMAT	
Penulis, Tahun, Judul	Siti Fatimah Zuhroiyyah, Hadyana Sukandar, Sunaryo Barki Sastradimaja(2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol <i>LowDensity</i> Lipoprotein, dan Kolesterol <i>High Density</i> Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor
Halaman	116-122
Metode:	Research study Subjek : 120 orang dari 3 strata desa Alat ukur :Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian “Epidemiologi Hipertensi dan Albuminuria. Penelitian analitik dengan desain potong lintang Analisis : Dengan menggunakan perhitungan korelasi <i>rank Spearman</i>
Hasil	Aktivitas fisik memiliki hubungan terbalik yang bermakna dengan kadar kolesterol total dan LDL dengan nilai $r = -0,302(p=0,001)$ dan $r = -0,288(p=0,001)$ . Sedangkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kadar kolesterol HDL $r = 0,090 (p=0,328)$ . Kesimpulan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kadar kolesterol total dan LDL. Sedangkan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan

	kadar kolesterol HDL pada masyarakat Jatinangor
--	---

#### Artikel 11

Penulis, Tahun, Judul	Assist. Prof. Dr. Yakup Akif Afyon, Abdurrahman Boyaci (2013) Pemeriksaan Pengaruh Oleh Latihan Inti-Pliometrik Yang Diedit Secara Kompositer Pada Orang Tua Pada Beberapa Parameter Fisik Dan Motorik
Halaman	256-161
Metode	Ekspereimen Pre-tes – Post-test Design Subjek : 30 laki-laki Alat ukur : universe dan sampling
Hasil	latihan inti dan plyometrik yang merupakan dua jenis latihan gaya yang diedit secara komposit memiliki efek positif pada beberapa parameter fisik dan motorik individu yang tidak banyak bergerak

#### Artikel 12

Penulis, Tahun, Judul	Sergio de Privitellio <sup>1</sup> , Romana Caput-Jogunica <sup>2</sup> , Gordan Gulan <sup>3</sup> , Vladimir Boschi <sup>4</sup> (2007) Pengaruh Kegiatan Olahraga Yang Dikendalikan Terhadap Kemampuan Motor Pada Anak-Anak Presekolah
Halaman	204-209
Metode:	Deskriptif

Subjek : 136 anak

Alat ukur : Sebuah baterai berisi enam digunakan dalam penelitian ini tes motorik: MSDM - lompat jauh, MPBPO - sisi melompati tali, MPKL - bench forward, MPUL - merangkak dengan bola, MTPS - berlari dengan perubahan arah, MSPK - berdiri dengan satu kaki melintasi alun-alun.

1. MSDM - menjauh dari tempat: Responden berhenti di dengan ayunan tangannya, dia melompat menjauh dengan ayunan tangannya. Panjang lompatan diukur pita meteran dari tempat refleksi ke tempat mendaratkan bagian belakang kaki, dan hasilnya adalah tertulis dalam sentimeter.

2. MPBPO - melompati tali: Termohon itu berdiri miring di samping tali yang diletakkan di tanah. Atas tanda surveyor, dia mulai melompat ke samping dengan kaki melompat, tanpa melompat di antara tali. Tugas dilakukan selama 20 detik. Menghasilkan tes adalah jumlah pengulangan siklus yang membuat: satu melompati tali dan melompat kembali.

3. MPKL - bench forward: Termohon berhenti dia bersandar di bangku dan mengangkat tangannya tak percaya dan membungkuk dalam tanpa membuat kaki kram predkloniti maksimal. Hasilnya dimasukkan sentimeter.

4. MPUL - merangkak dengan bola: Subjek berbaring di tanah di depan garis start. Dia memegang bola dengan satu tangan diameter 16 cm sehingga dapat menekan tubuh. Di pengukur meteran mulai merayap. Dia tidak boleh menjatuhkan bola atau menggulungnya saat merangkak di lantai. Saat itu melintasi garis finis yang dari mulai 4 m jauhnya, tugas

	<p>selesai. Mengukur waktu dari tanda “sekarang” sampai saat responden melintasi garis finish dengan seluruh tubuhnya. Hasilnya dimasukkan dalam hitungan detik.</p> <p>5. MTPS - berjalan dengan perubahan arah: Mereka ada di tanah ditarik dua garis pada jarak 3 meter. Di tanda responden harus dijalankan empat kali dari baris ke baris, dan di setiap perubahan arah laut setidaknya satu kaki untuk melewati garis yang ditandai tanah. Waktu diukur dari tanda "sekarang" hingga saat ini saat responden melewati garis yang ditandai untuk keempat kalinya di tanah. Hasilnya dimasukkan dalam hitungan detik.</p> <p>6. MSPK - berdiri dengan satu kaki di seberang lapangan: Responden memegang dan berdiri dengan satu kaki melintang pada bujur sangkar berukuran 10 x 6 x 6 cm doc dia memiliki kaki lainnya ditekuk di lutut. Karena posisi harus berdiri selama mungkin, dan tercapai hasilnya dimasukkan dalam hitungan detik.</p>
<p>Hasil</p>	<p>Menunjukkan peningkatan keterampilan motorik anak sebagai hasil dari efek pelatihan program olahraga terapan. Perbedaan yang paling signifikan diamati pada tes penilaian kekuatan berulang, dan yang terendah pada tes mobilitas. Menganalisis perbedaan keterampilan motorik antara anak laki-laki dan perempuan, kami dapat menyimpulkan bahwa anak laki-laki umumnya memiliki hasil tes ledakan yang lebih baik.</p>

### Artikel 13

Penulis, Tahun, Judul	Alan Godfrey <sup>a</sup> , Richard Conway <sup>b</sup> , Maeve Leonard <sup>c</sup> , David Meagher <sup>c</sup> , Gearóid M. Ólaighin (2010) Analisis gerak dalam delirium: Pendekatan diskrit dalam menentukan aktivitas fisik untuk tujuan subtype delirium motorik
Halaman	101-110
Metode:	Deskriptif Subjek : 40 pasien Alat Ukur : Akselerometer diskrit Analisis : Analisis yang digunakan adalah Transformasi Wavelet Diskrit
Hasil	Bahwa pengukuran berbasis akselerometri dari kelompok yang berbeda dengan pengaturan apaliatif adalah antara metode yang andal dan tidak efektif antara berbagai jenis pemeriksaan yang dilakukan dengan pemantauan berkala.

### Artikel 14

Penulis, Tahun, Judul	Matthew Y.W.Kwan, JohnCairney, JohnA.Hay, Brent E Faught (2013) Memahami aktivitas fisik dan motivasi untuk anak dengan Developmental Coordination Disorder: Aninvestigation menggunakan the Theory of Planned Behavior
Halaman	3691–3698
Metode:	Eksperimen Subjek : 61 anak laki-laki Alat ukur: Menggunakan teknik berbasis regresi dari

	<p>pendekatan berturut-turut untuk memperkirakan efek mediasi berbasis TPB</p> <p>Analisis : Semua analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 20.0 (SPSS Inc, Chicago, IL)</p>
<p>Hasil</p>	<p>Secara keseluruhan, penelitian ini lebih jauh menegaskan bahwa defisit aktivitas yang ada di antara anak laki-laki dengan DCD, dan bahwa hubungan tersebut sebagian dimediasi melalui beberapa kognisi aktivitas fisik. Intervensi harus menargetkan persetujuan yang dirasakan dari orang-orang yang berpengaruh, dan evaluasi pribadi dari aktivitas fisik untuk anak laki-laki dengan kesulitan motorik. Penemuan ini lebih jauh menekankan perbedaan dalam aktivitas fisik yang ada antara anak laki-laki dengan anak laki-laki DCD dan TD, dan menyoroti kebutuhan untuk lebih memahami faktor psikologis yang berhubungan dengan aktivitas fisik untuk anak-anak dengan DCD.</p>