

**“PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN
MOTORIK SISWA KELAS V SD NEGERI 18 SUNGAI TARAB
KOTA BATUSANGKAR”**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagai salah satu persyaratan guna
memperoleh gelar Sarjana Olahraga*



Oleh :

YORIDELA

18089177/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri
18 Sungai Tarab Kota Batusangkar

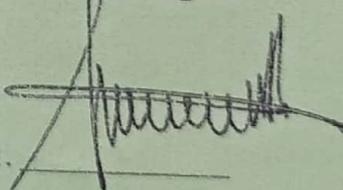
Nama : Yoridela
Nim : 18089177
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

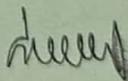
Tim Penguji

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

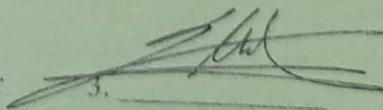
Tanda tangan

1. 

Anggota : Prof. Dr. Gusril, M.Pd

2. 

Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or

3. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN
MOTORIK SISWA KELAS V SD 18 SUNGAI TARAB KOTA
BATUSANGKAR

Nama : Yoridela

Nim : 18089177

Program Studi : Ilmu Keolahragan

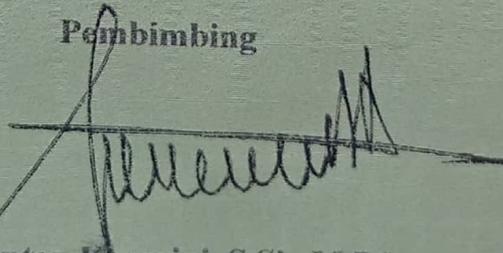
Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2022

Disetujui oleh:

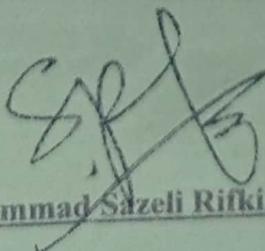
Pembimbing



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

Mengetahui:

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD 18 Sungai Tarab Kota Batusangkar”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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 telah berlaku.

Padang, November 2022
Saya yang Menyatakan



Yoridela
NIM. 18089177/2018

ABSTRAK

Yoridela, 2022 : Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V SD Negeri 18 Sungai Tarab Kota Batusangkar

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penurunan kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab pada era covid-19 karena kurangnya melakukan aktivitas olahraga selama diterapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik pada siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab.

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen semu (quasi experimental). Banyaknya populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 18 Sungai Tarab dengan sampel sebanyak 15 orang siswa kelas V yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas liliefors dan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari pemberian aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab dengan skor rata-rata 7,38 untuk data pretest dan 7,88 untuk data posttest. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji t maka diperoleh hasil t hitung $=7,14 > t \text{ tabel} =1,71$. Jadi, H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan nya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian perlakuan berupa aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Motorik Kasar

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: **“Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SD Negeri 18 Sungai Tarab”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi serta memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pelayanan akademik dan memimpin Departemen Kesrek di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan Dr Nuridin Widya Pranoto, S.Pd. M.Or selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh bapak/ibu dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membagi ilmunya kepada peneliti selama perkuliahan.

7. Teristimewa kepada Ayahanda Ridwan, Ibunda Elmalina, Kakak Rivani Ridela, S.Pd dan Adik Kesa Ridela serta Yake Ridela yang selalu jadi panutan selama ini, selalu memberikan motivasi dan biaya perkuliahan juga yang selalu mendukung suksesnya perkuliahan.
8. Teristimewa kepada sahabat sahabat dekat, Grup menuju sarjana (Vika, Furkhan, Karim, Fadhil, Tayo), Grup geng bencana (Ai, Nadia, Ari, Iki), Grup konco's (Indah, Konco, Inah, Iput, Ria), serta teman teman yang tidak bisa disebutkan namanya karena sudah membantu memotivasi, mendampingi, dan membantu penulisan skripsi ini.
9. Ibu Zoraida, S.Pd, MM selaku Kepala Sekolah yang sudah mengizinkan dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

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

Padang, 26 Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	10
C. Pembatasan masalah.....	10
D. Perumusan masalah.....	11
E. Tujuan penelitian.....	11
F. Manfaat penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian teori.....	13
1. Aktivitas fisik.....	13
2. Kemampuan motorik.....	15
3. Pengaruh latihan fisik terhadap motorik.....	24
B. Kerangka konseptual.....	27
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian.....	29
B. Tempat dan waktu penelitian.....	29
C. Populasi dan sampel.....	30
D. Defenisi operasional.....	31
E. Jenis dan sumber data.....	32
F. Teknik pengumpulan data.....	32
G. Instrumen penelitian.....	34
H. Teknik analisis data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data.....	41
B. Pengujian persyaratan analisis.....	46
C. Pengujian hipotesis.....	48
D. Pembahasan	50
E. Keterbatasan penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	56
B. SARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
DAFTAR LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

1. Tahap perkembangan gerak pada anak.....	18
2. Populasi siswa sdn 18 Sungai Tarab.....	30
3. Sampel siswa sdn 18 Sungai Tarab.....	31
4. Norma penilaian kemampuan motorik	37
5. Distribusi data pretest dan posttest.....	39
6. Distribusi frekuensi pretest.....	40
7. Distribusi frekuensi posttest.....	42
8. Uji normalitas.....	44
9. Uji homogenitas.....	46
10. Uji t.....	47

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual	28
2. Histogram pretest.....	41
3. Histogram posttest.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan.....	63
2. Analisis data pretest.....	82
3. Analisis data posttest.....	84
4. T score pretest.....	86
5. T score posttest.....	87
6. Uji normalitas pretest.....	88
7. Uji normalitas posttest.....	90
8. Uji homogenitas	92
9. Uji t	94
10. Uji liliefors.....	96
11. Luas kurva.....	97
12. Tabel t	99
13. Uji f tabel.....	101
14. Dokumentasi.....	102
15. Surat keterangan validasi.....	111
16. Surat izin penelitian.....	112
17. Surat izin kesbangpol.....	113
18. Surat keterangan selesai penelitian.....	114

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebuah penelitian oleh (Schnitzer, 2020:715) mengungkapkan bahwa saat pandemi ini, kebanyakan orang-orang mengalami penurunan dalam melakukan kegiatan fisik seperti olahraga pada saat di rumah. Juga ada penelitian oleh (Panda, 2020:715) yang mengungkapkan bahwa efek buruk dari covid-19 ini bisa juga disebabkan seseorang kurangnya melakukan olahraga. Jika keadaan pandemi ini dihubungkan dengan olahraga, pasti itu menjadi hal yang paling disarankan oleh tenaga kesehatan, meskipun kegiatannya dilakukan dalam ruang yang sangat terbatas seperti di rumah, itu bisa dilakukan agar imunitas tubuh meningkat serta bisa lebih kurang menghindari penurunan imun. Olahraga sebagai salah satu aktifitas fisik dan psikis seseorang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga (Aditia, 2015:2253).

Pada dasarnya olahraga merupakan hal yang sangat penting dalam pendidikan, tanpa olahraga pendidikan akan sangat kurang karena gerakan yang dilakukan seseorang merupakan dasar mengenal lingkungan dan mengenal diri sendiri, karenanya dari kegiatan berolahraga seseorang dapat mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran tubuh serta aktivitas fisik seseorang sebagaimana yang ada di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bab 2 pasal 3-4 yang berbunyi : “Keolahragaan di sekolah dasar merupakan salah satu program pendidikan umum, akademis dan keterampilan”. Jika dalam melakukan aktivitas fisik dan belajar anak sudah mulai

meningkat, sudah ada rasa senang dalam melakukan aktivitas gerak dan belajarnya serta sudah bisa memanfaatkan waktu belajarnya dengan gembira maka, anak pasti akan kaya dengan ilmu, pengalaman dan motivasi dalam melakukan kegiatan olahraga.

Belajar motorik menurut Winaryo dalam (Renaldo, 2017:99) merupakan tahap perubahan yang relatif permanen karena kegiatan latihan serta pengalaman. Dengan melakukan olahraga tentunya dapat membantu badan agar lebih sehat dan bugar, juga untuk menambah stamina dan energi. Menurut (Mainous, 2019:715). Walaupun usia anak-anak atau pun memiliki jenjang pendidikan yang sama, tetapi perkembangan fisik anak tersebut pasti berbeda. Apalagi pertumbuhan beberapa anak-anak menurut aneka macam suka serta ras juga memiliki perbedaan dalam segala hal baik itu pertumbuhan dan perkembangan fisiknya (Rohmatin, 2019:175).

Menurut kemenkes RI tahun 2014, Jenis-jenis aktivitas olahraga yaitu : 1) Aktivitas fisik harian seperti jalan kaki, berkebun, mengepel serta kegiatan yang bisa mengeluarkan keringat, 2) latihan fisik, seperti bersepeda, jogging, dan kegiatan lainnya. Perkembangan fisik erat kaitannya dengan perkembangan motorik anak. Dimana motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir (Bernadeta, 2012).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Burhaein, 2017:51), bentuk aktivitas fisik yang disesuaikan dengan jenjang umurnya akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi yang optimal maka kemampuan motorik yang dimiliki seseorang akan berkembang sejalan dengan kematangan

syaraf dan otot yang dimilikinya. Aktivitas yang baik akan dapat mempengaruhi keterampilan motorik dan perkembangan kognitif pada anak (Zeng et al., 2017). Kemampuan motorik berperan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari anak. Usia anak-anak seharusnya sudah bisa menguasai berbagai macam keterampilan motorik seperti mempergunakan alat-alat makan, berkomunikasi dengan orang-orang terdekat nya, mengenakan pakaiannya sendiri, dan keterampilan lainnya. Dalam pertumbuhan anak-anak, proses perkembangan motorik berjalan sejalan dengan tumbuh kembang gerak anak, karena itu melakukan aktivitas latihan fisik juga berhubungan erat dengan perkembangan motorik anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Jika olahraga dilakukan secara rutin maka bisa meningkatkan imunitas seseorang terhadap penyakit dan peradangan, mengurangi stress, bisa mengontrol beberapa penyakit apalagi di saat pandemi seperti saat ini. Kegiatan berolahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, tetapi mengingat sekarang sedang pandemi maka kegiatan berolahraga bisa di lakukan di dalam rumah secara teratur dan rutin (Asri, 2021). Melakukan aktivitas fisik menjadi hal yang penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh serta kebugaran tubuh (Zoladz, 2019:6) yang mana dampaknya tidak bersifat sementara tapi untuk jangka panjang juga (Simpson, 2020:722). Tetapi melakukan aktivitas fisik juga harus menerapkan prinsip yang benar agar bisa menghasilkan manfaat untuk tubuh (Peake, 2017:722).

Pada proses tumbuh dan kembang anak sekolah dasar, perkembangan fisik sangat memiliki pengaruh pada kemampuan motorik anak. Perkembangan fisik

biasanya diawali dengan perubahan pada fisik seperti perubahan tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh serta perkembangan pada otak. Maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik yang baik berawal dari perkembangan fisik yang baik juga, sebaliknya jika keterampilan motorik anak tidak baik, maka perkembangan fisiknya juga akan terganggu. Dari itu untuk menghindari terganggunya perkembangan fisik anak, maka dari dini anak sudah diberikan pemeriksaan sejak dari dalam kandungan serta pemberian gizi yang mencukupi. Pada anak sekolah dasar, kendala gangguan perkembangan fisik dan motoriknya biasanya terjadi dalam aktivitas anak sehari-hari seperti kesulitan melakukan permainan, membaca, dan menulis yang anak-anak pada umumnya sudah mampu melakukan beberapa kegiatan yang berhubungan dengan fisik dan motorik seperti menggambar, menulis, melompat dan berlari. Dalam hal ini biasanya di tangani dengan kerjasama pemerintah untuk menjamin hak anak-anak untuk mendapatkan pendidikan yang layak serta kerjasama guru untuk memberikan ilmu dan pendidikan serta memotivasi anak agar memiliki semangat belajar yang tinggi (Puspita, 2018:171).

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik (Sukintaka, 2004). (Sukadiyanto, 2011) juga mengemukakan bahwa kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks. Kemampuan motorik tersebut merupakan kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan berbagai keterampilan atau tugas gerak. Menurut (Mutohir,

2004) mengatakan kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, selain itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga.

Menurut penelitian, seorang anak yang bisa melakukan berbagai kegiatan keterampilan dengan sangat baik memiliki keterampilan kemampuan motorik yang tinggi. Keterampilan kemampuan motorik anak sangat berbeda –beda serta itu juga tergantung penguasaannya pada gerakan tertentu (Rohmatin, 2019:173). Kemampuan motorik terbagi atas dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar (seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak, seperti menendang, berlari dan lain-lain, sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih , misalnya memindahkan benda dari tangan , mencoret, menyusun, menggunting, dan menulis. Kedua kemampuan tersebut sangat penting untuk tumbuh kembangnya peserta didik (Fajar, 2017).

Usia merupakan konsep utama perkembangan anak (Ellen, 2002). Pernyataan dikemukakan pula oleh (Frasisca, 2016) bahwa keterampilan dan kemampuan motorik berkembang sejalan dengan kematangan syaraf sehingga dapat dikatakan semakin bertambahnya usia semakin berkembangnya kematangan syaraf dan otot, dan semakin baik pula kemampuan motorik yang dimiliki seseorang. Perkembangan fisik bagi anak usia sekolah dasar merupakan hal yang

sangat penting karena hal tersebut pasti mempengaruhi sikap mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Perkembangan fisik pada anak pasti mempengaruhi kepercayaan dirinya sendiri serta keadaan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Jika perkembangan motorik anak mengalami keterlambatan yang artinya perkembangan motorik itu berada di bawah normal umur anak tersebut, contohnya saja seorang anak yang mengalami keterlambatan akan kesulitan dalam hal berjalan dan sering di pandang sebagai anak yang terbelakang. Salah satu penyebab keterlambatan itu adalah terjadinya kerusakan pada otak anak saat lahir dan kondisi lingkungan sekitar yang agak kurang menguntungkan pada saat pasca lahir (Puspita, 2018:176).

Pada dasarnya jika anak sekolah dasar masih belum bisa dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan motorik kasar, maka anak tersebut pasti mengalami keterlambatan, karenanya stimulus motorik anak wajib dikembangkan agar stimulusnya teratur serta terarah dan lebih berkembang dengan cepat (Rohmatin, 2019:173). Selain itu, kemampuan anak dalam melakukan gerak motorik kasar merupakan komponen dasar yang dapat memberi dukungan dalam pengembangan aktifitas fisik lainnya (Stodden et al., 2008) sehingga memang sangat penting melakukan deteksi dini tentang kemampuan motorik kasar pada anak.

Kemampuan motorik berkembang sesuai dengan usia yang di jalani. Menurut Desmita dalam (Puspita et al., 2018) perkembangan motorik pada anak usia SD meliputi : 1)Usia 6 tahun sudah berkembang koordinasi antara mata dan tangan (Fisio motorik) yang dibutuhkan untuk membidik, melempar dan

menangkap. 2) Usia 7 tahun, tangan anak semakin kuat, 3) Usia 8 sampai 10 tahun, anak dapat menggunakan tangan secara bebas, mudah, dan tepat. Koordinasi motorik halus berkembang, 4) Usia 10 sampai 12 tahun, anak-anak mulai memiliki keterampilan manipulatif menyerupai kemampuan orang dewasa. Beberapa studi yang telah melakukan penelusuran mengenai kemampuan motorik misalnya Heri (2012) pernah mengatakan bahwa perkembangan motorik anak-anak akan lebih berkembang pesat jika lingkungan tumbuh kembangnya bisa mendukung anak dalam bergerak bebas. Untuk menstimulasi perkembangan otot, kegiatannya lebih dianjurkan melakukan kegiatan di luar ruangan agar anak bisa bebas melakukan gerakan-gerakan yang mengacu pada baiknya perkembangan motorik anak.

Keterampilan motorik biasanya berawal dari gerakan-gerakan tubuh yang akurat dan dilakukan secara sengaja. Gerakan tubuh ini dihasilkan dari kegiatan otot-otot, maka dari itu keterampilan motorik pun dibagi menjadi 2 yaitu motorik kasar dan motorik halus (Hasanah, 2016). Berhubungan dengan keterampilan motorik, Waharsono dalam (Waspada, 2014:33) berpendapat bahwa saat ukuran tubuh dan kemampuan fisik mulai meningkat, maka keterampilan gerakanya juga meningkat. Keterampilan motorik kasar sangat berkaitan dengan rasa percaya diri serta pembentukan jati diri anak, karena itu kemampuan motorik sama pentingnya dengan kemampuan perkembangan tubuh yang lainnya (Burhaein, 2017:52).

(Sher, 2009:28) pernah mengeluarkan pernyataan yaitu motorik kasar adalah kegiatan yang berhubungan dengan fisik yang dilakukan dengan koordinasi seperti gerakan melompat. Piaget dalam (Slamet, 2005:28) juga

memperlihatkan berbagai penelitian bahwa ruang bermain bebas untuk anak-anak sangat penting dalam pengembangan tumbuh kembang kemampuan motoriknya karena saat anak bermain, anak juga menyeimbangkan pikiran dan gerakan dalam melakukan permainan, juga anak pasti belajar untuk menggabungkan beberapa gerakan secara tidak sengaja yang akan menghasilkan koordinasi gerakan dan kontrol gerakan menjadi baik. Dijelaskan Seefel dalam (Moelichatoen, 2006:88) yaitu keterampilan motorik pada anak dibagi menjadi 3 yaitu : 1) kemampuan lokomotor seperti melompat, berlari, 2) kemampuan non lokomotor seperti mendorong dan menarik, 3) kemampuan manipulative seperti melempar dan menangkap.

Menurut (Prasetya, 2019:68) melakukan olahraga selalu melibatkan kemampuan fisik dan kemampuan motorik kasar. Kegiatan fisik anak-anak usia sekolah dasar berada pada masa golden age yang merupakan kemampuan psikomotorik anak dalam melakukan gerakan sangat peka, Pada anak sekolah dasar, anak sudah bisa mengendalikan gerakan di tubuhnya masing-masing, juga sudah bisa memperhatikan gerakan dalam waktu yang lumayan lama. Melakukan gerakan untuk menambah keterampilan anak yang sedang dikembangkan pada usia sekolah dasar seperti memukul bola dan bermain sepeda agar lebih aktif dalam bergerak. Perkembangan fisik dan motorik merupakan salah satu aspek penting dalam kematangan dan pengendalian gerak tubuh dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Kemampuan fisik memiliki manfaat yang sangat penting dalam perkembangan tumbuh kembang anak karena kemampuan fisik

menentukan keterampilan gerak anak yang secara garis besar juga mempengaruhi cara pandang anak terhadap orang lain (Puspita, 2018: 175).

Masalah yang muncul dikarenakan belum diketahuinya aktivitas fisik anak sekolah dasar tersebut sehingga kemampuan motoriknya juga belum diketahui dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Namun ada beberapa anak-anak yang sulit dalam melakukan gerakan seperti adanya hambatan atau penghalang dalam bergerak. Kemampuan motorik anak-anak bisa dilihat dari bentuk aktivitas fisik yang dilakukannya, tapi kemampuan motorik yang dimiliki seseorang pasti berbeda-beda karena tergantung pada gerakan yang dilakukan anak tersebut. Untuk itu dengan dilakukannya penelitian ini, maka dapat diketahui seberapa kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab, dan juga bisa diketahui seberapa berpengaruhnya melakukan aktivitas fisik di sekolah dasar tersebut.

Ada beberapa data yang di dapatkan dari hasil observasi di SDN 18 Sungai Tarab. Siswa sekolah dasar kelas V SDN 18 Sungai Tarab rata-rata berusia antara 10-12 tahun dengan jumlah siswa kelas V yaitu sebanyak 62 orang yang dibagi menjadi 2 kelas yaitu kelas Va sebanyak 32 siswa dengan 17 orang siswa laki-laki serta 15 orang siswa perempuan, dan kelas Vb sebanyak 30 siswa dengan 16 orang siswa laki-laki serta 15 orang siswa perempuan. Dilihat dari usia siswa kelas V yang dasarnya bisa disimpulkan seberapa jauh kemampuan motorik siswa tersebut bergantung pada usianya masing-masing dan dari gerakan-gerakan yang dilakukannya saat beraktivitas di sekolah khususnya pada mata pelajaran olahraga. Dari hasil di lapangan juga terlihat bahwa anak kelas 1,2 dan 3 beberapa sudah bisa melakukan gerakan-gerakan dasar yang butuh penyesuaian seperti

bergerak, bermain dan melompat. Kemampuan motorik sangat berguna dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik di rumah ataupun di sekolah untuk meningkatkan perkembangan motorik siswa yang dapat diukur dengan latihan fisik. Beberapa siswa kelas V di SDN 18 Sungai Tarab juga memiliki minat dalam melaksanakan aktivitas fisik, saat mata pelajaran olahraga siswa rata-rata ikutserta dalam melakukan gerakan dan latihan yang dibimbing oleh guru olahraganya, apalagi jika gerakan olahraganya diselingi dengan permainan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa kurang melakukan gerakan karena adanya pandemi covid-19.
2. Belum diketahui kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan fisik terhadap motorik pada siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab.
4. Kemampuan motorik dapat dilihat dari latihan aktivitas fisik.

C. Pembatasan Masalah

Setelah masalah tersebut diidentifikasi, maka peneliti melakukan pembatasan masalah “Bagaimana pengaruh latihan aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab ?” yang menjadi salah satu penghalang dalam aktivitas gerak anak tersebut.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah tersebut “Bagaimana pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan yang disampaikan, maka dapat dilihat tujuan dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan motorik siswa kelas V SDN 18 Sungai Tarab.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

- a. Memberikan bantuan pemikiran bagi pembaharuan di SDN 18 Sungai Tarab yang terus berkembang sesuai dengan perkembangan siswa nya.
- b. Memberikan bantuan ilmiah dalam mata pelajaran olahraga.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan motorik bagi anak sekolah dasar serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi penulis, merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana olahraga fakultas ilmu keolahragaan serta untuk menambah wawasan dan pengalaman penulis.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai pedoman dan dasar untuk mengkaji masalah yang sama dalam penelitian ini.
- c. Bagi pihak SDN 18 Sungai Tarab, sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.
- d. Bagi jurusan, sebagai bahan perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.
- e. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.
- f. Bagi pembaca, sebagai salah satu menambah pengetahuan dan wawasan.