

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V  
SD NEGERI 1 KARANGSARI KABUPATEN KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan Guna Memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Nofiya Wahyu Widy Astutik

NIM. 16604221018

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1  
KARANGSARI KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh:

Nofiya Wahyu Widy Astutik

NIM 16604221018

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M. Kes.  
NIP 196707011994121001

Yogyakarta, 22 Januari 2020

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Drs. Sudardiyono, M. Pd.  
NIP 195608151987031001

## **SURAT PERNYATAAN**

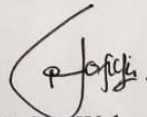
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nofiya Wahyu Widy Astutik  
NIM : 16604221018  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Judul TAS : Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V  
SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2020

Yang Menyatakan,



Nofiya Wahyu Widy Astutik

NIM 16604221018

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1  
KARANGSARI KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun Oleh:

Nofiya Wahyu Widy Astutik  
NIM. 16604221018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 Januari 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/ Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Sudardiyono, M. Pd.  
Ketua Penguji/ Pembimbing

28/01-2020

Dr. Yudanto, M. Pd.  
Sekretaris

28/01-2020

Dr. Hari Yulianto, M. Kes.  
Penguji I

28/01-2020

Yogyakarta, Februari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.  
NIP. 196503011990011001

## **MOTTO**

1. “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah,6-8).
2. “Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.” (Aristoteles).
3. “Ketergesaan dalam setiap usaha membawa kegagalan” (Herodotus).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Karya penelitian ini kupersembahkan kepada orang-orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Banu Mahatmanto dan Ibu Suparminem yang sangat kusayangi, yang senantiasa memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, doa yang selalu kau panjatkan disetiap langkahku dan sudah berjuang hingga aku sampai pada saat ini. Untuk ibu dan bapak maafkan anakmu ini yang belum bisa membanggakan serta membahagiakan dan selalu membuatmu beban. Anakmu kini sebentar lagi mendapat gelar sarjana impian yang dari dulu ingin diraih
2. Untuk kakakku, Upic Pujianti terima kasih selalu mendoakanku dan senantiasa memberi dorongan serta dukungan yang sangat berarti sehingga selalu termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini
3. Untuk orang terdekatku, terima kasih sudah selalu menemaniku, tak henti memberiku semangat dan membuat hidupku lebih berwarna

## **ABSTRAK**

**Oleh:**

Nofiya Wahyu Widy Astutik  
NIM. 16604221018

## **KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 KARANGSARI KABUPATEN KULON PROGO**

**SKRIPSI**

**YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 2020**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian ini adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 49 siswa yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*, dengan rincian siswa putra berjumlah 27 siswa dan siswa putri berjumlah 22 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan), dengan reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (6,12%), kategori kurang sebanyak 12 siswa (24,49%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (44,90%), kategori baik sebanyak 10 siswa (20,41%), dan baik sekali sebanyak 2 siswa (4,08%).

Kata kunci: *kemampuan motorik, siswa kelas 4 dan 5, SD Negeri 1 Karangsari*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo”, dapat berjalan lancar dan terselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini diselesaikan guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sudardiyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Hari Yuliarto, M. Kes. selaku Koordinator Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi serta memberikan dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ristinah, S.Pd. selaku kepala sekolah SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staff SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

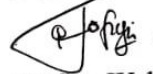


7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT atau Tuhan Yang Maha Esa. Dan tugas Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lainnya yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2020

Penulis,



Nofiya Wahyu Widy Astutik

NIM. 16604221018

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....</b>	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik .....	9
2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik .....	11
3. Macam-Macam Kemampuan Motorik .....	20
4. Fungsi Kemampuan Motorik .....	23
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	25
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi dan Subyek Penelitian .....	38
D. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
E. Instrumen Data .....	39
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	44

1. Kemampuan Motorik Siswa Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari .....	44
2. Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari .....	54
3. Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari .....	64
B. Pembahasan .....	75
C. Keterbatasan Penelitian .....	77
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi.....	78
C. Saran-Saran .....	79
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penilaian .....	38
Tabel 2. Norma Penilaian .....	43
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Siswa .....	45
Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Siswa .....	45
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 30m.....	47
Tabel 6. Norma Penilaian Kecepatan Lari 30m .....	47
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kelincahan .....	49
Tabel 8. Norma Penilaian Kelincahan .....	49
Tabel 9. Deskriptif Statistik Koordinasi.....	51
Tabel 10. Norma Penilaian Koordinasi Lari 30m .....	51
Tabel 11. Deskriptif Statistic Keseimbangan.....	53
Tabel 12. Norma Penilaian Keseimbangan.....	53
Tabel 13. Deskriptif Kemampuan Motorik Siswa Putra.....	55
Tabel 14. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Siswa Putra .....	55
Tabel 15. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 30m Siswa Putra .....	57
Tabel 16. Norma Penilaian Kecepatan Lari 30m Siswa Putra .....	57
Tabel 17. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putra .....	59
Table 18. Norma Penilaian Kelincahan Siswa Putra .....	59
Tabel 19. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa Putra .....	61
Tabel 20. Norma Penilaian Koordinasi Putra .....	61
Tabel 21. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa Putra .....	63
Tabel 22. Norma Penilaian Keseimbangan Siswa Putra .....	63

Table 23. Deskriptif Kemampuan Motorik Siswa Putri.....	65
Tabel 24. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Siswa Putri.....	65
Table 25. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 30m Siswa Putri .....	67
Tabel 26. Norma Penilaian Kecepatan Lari 30m Siswa Putri .....	67
Tabel 27. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putri.....	69
Tabel 28. Deskriptif Penilaian Kelincahan Siswa Putri .....	69
Tabel 29. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa Putri .....	71
Tabel 30. Norma Penilaian Koordinasi Siswa Putri .....	71
Table 31. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa Putri .....	73
Tabel 32. Norma Penilaian Keseimbangan Siswa Putri .....	73

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa .....	46
Gambar 2. Diagram Batang Kecepatan Lari 30 m .....	48
Gambar 3. Diagram Batang Kelincahan .....	50
Gambar 4. Diagram Batang Koordinasi.....	52
Gambar 5. Diagram Batang Keseimbangan .....	54
Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putra.....	56
Gambar 7. Diagram Batang Kecepatan Lari 30 m Siswa Putra.....	58
Gambar 8. Diagram Batang Kelincahan Siswa Putra .....	60
Gambar 9. Diagram Batang Koordinasi Siswa Putra.....	62
Gambar 10. Diagram Batang Keseimbangan Siswa Putra.....	64
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putri.....	66
Gambar 12. Diagram batang Kecepatan Lari 30 m Siswa Putri .....	68
Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan Siswa Putri .....	70
Gambar 14. Diagram Batang Koordinasi Siswa Putri .....	72
Gambar 15. Diagram Batang Keseimbangan Siswa Putri .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS.....	85
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	86
Lampiran 3. Surat Keterangan Bukti Telah Penelitian .....	87
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan .....	88
Lampiran 5. Data Penelitian Keseluruhan .....	90
Lampiran 6. Desriptif Statistik Berdasarkan T Skor.....	92
Lampiran 7. Data Siswa Kelas IV dan V SD N 1 Karangsari .....	93
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	95

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. (UU No 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1). Pendidikan merupakan faktor yang paling utama dalam pembentukan pribadi seorang manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik buruknya pribadi seorang manusia. Dengan demikian, pemerintah harus dengan serius menangani bidang pendidikan. Pendidikan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada Sistem Pendidikan Nasional seperti tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Depdiknas, 2003).

Sistem pendidikan yang baik diharapkan dapat melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan merupakan suatu



proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup dan merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi).

Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan selanjutnya. Setiap anak yang duduk di jenjang pendidikan dasar atau di Sekolah Dasar akan menerima berbagai macam mata pelajaran. Mata pelajaran yang diberikan dalam rangkaian sistem pendidikan di Indonesia disusun untuk menyiapkan generasi yang memiliki mental yang kuat, fisik yang sehat maupun nilai spiritual yang tinggi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. (Suherman, W. S, Winarni, S, dkk, 2018:37) Pendidikan jasmani sangat berperan dalam mencapai tujuan pendidikan. Tidak hanya intelektualnya saja melainkan gerak tubuh juga berpengaruh. Banyak masyarakat beranggapan bahwa mata pelajaran olahraga merupakan bidang studi yang dipandang remeh di sekolah tidak

terlalu penting. Padahal tanpa ada aktifitas gerak tubuh manusia tidak akan terlatih ototnya dan mengakibatkan daya tahan tubuh menjadi lemah. Pendidikan jasmani juga sangat berperan penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan bermain. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong salah satu ketrampilan khususnya perkembangan kemampuan motorik. Kemampuan motorik anak dapat tumbuh dan berkembang secara baik apabila anak mempunyai pengalaman gerak yang beraneka macam.

Keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan respon kesuatu gerak dan tindakan yang berupa serangkaian gerakan-gerakan yang sukarela hasil kontrol dari bagian-bagian tubuh yang melatari tindakan tersebut. Prinsip yang digunakan untuk proses perkembangan motorik adalah terjadinya perubahan baik fisik maupun mental sesuai dengan masa pertumbuhan dan perkembangannya. (Sriwahyuniati, Fajar, 2017: 38)

SD N 1 Karangsari yang terletak di Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di daerah pedesaan. Aktivitas yang dilakukan anak-anak di daerah pedesaan ini masih bisa leluasa karena jauh dari keramaian seperti di daerah perkotaan yang kebanyakan jalan raya ramai dan sangat padat bahkan tanah lapang pun sangat terbatas. Mereka akan bergerak lebih aktif dan bermain apa saja yang mereka senangi seperti ketika sepulang sekolah mereka bersama-

sama bermain layang-layang dikebun, berlari-lari dan berlompat loncat di halaman rumahnya, dan bermain permainan yang sering dilakukan di daerah tersebut. Dengan demikian secara alami anak tersebut akan terbiasa melakukan aktivitas gerak yang tidak sengaja akan memacu kemampuan gerak motoriknya.

Namun, seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas anak menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar. Dengan kata lain anak benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Tidak sedikit anak yang sudah mengenal fasilitas modern, yang disuguhkan oleh orang tuanya sendiri yang terkadang tidak memikirkan akibat kedepannya untuk anak-anak mereka sendiri. Apakah yang mereka berikan dapat mendukung kegiatan mereka dalam hal positif atau bahkan mengganggu serta menghambat kegiatan mereka. Dan pada kenyataannya, anak lebih senang duduk berdiam diri di dalam rumah menonton tv atau bermain game di androidnya. Bahkan pulang dari sekolah yang dulunya datang ke rumah temannya untuk mengajak bermain di luar rumah sekarang kebanyakan hanya asik dengan androidnya masing-masing, kumpul bersama teman-temannya pun mereka tidak lepas dari android. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain anak seperti lapangan, kebun, halaman rumah yang bisa digunakan sebagai tempat untuk melakukan olahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua, kehidupan anak menjadi berubah, semuanya serba instan,

yang biasanya aktif bergerak kini menjadi malas untuk melakukan aktifitas yang mengakibatkan anak menunjukkan sikap pasifnya. Dengan pola hidup seperti itu, dampak langsung yang dirasakan adalah menurunnya kemampuan fisik anak.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan khususnya kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo, sebagian siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas di lapangan seperti melakukan apa yang diperintah guru, namun sebagian siswa ada yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas misalnya saja ada siswa yang malas untuk bergerak atau beraktivitas sesuai yang diperintah guru. Selain itu, sebagian dari siswa masih memiliki keterbatasan dalam melakukan gerak. Guru pengampu mata pelajaran penjas mengatakan hal tersebut bisa dikarenakan karena kebiasaan bermain *gadget* di rumahnya dalam durasi lama yang membuatnya malas bergerak. Siswa banyak menampilkan gerakan yang kurang maksimal serta koordinasi yang kurang baik, gerak yang dilakukan siswa masih terkesan kaku. Penampilan gerak dasar yang belum maksimal seperti koordinasi antara tangan dan kaki yang tidak seimbang, serta saat menampilkan gerak dasar seperti jalan, lari, lompat, loncat melempar, menangkap, yang terlihat tidak optimal, siswa menampilkan kemampuan yang rendah seperti posisi badan, tangan, kaki, dan teknik yang digunakan kurang maksimal. Kondisi dasar yang paling dominan mempengaruhi hal tersebut adalah berhubungan dengan kemampuan motorik kasar yang dimiliki, karena motorik kasar ini yang

mendasari semua kemampuan yang dimiliki tersebut.

Mengetahui kemampuan motorik anak didik secara akurat merupakan salah satu kunci sukses dalam usaha pendidikan. Artinya, guru akan mengetahui kemampuan dan kebutuhan anak, sehingga guru dapat menentukan bahan dan metode penyampaian yang sesuai dengan keadaan anak didik. Berdasarkan observasi dan pengamatan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari
2. Dampak perkembangan IPTEK yang mempengaruhi perkembangan kemampuan motorik seorang anak.
3. Kemampuan gerak siswa kelas IV dan V yang kurang maksimal.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulonprogo.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, maka

peneliti dapat merumuskan suatu masalah: “Seberapa besar kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo?”

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah bagi para guru maupun masyarakat yang akan mendalami masalah kemampuan motorik.
- b. Menambah wawasan kepada dunia pendidikann anak pada khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang kemampuan motorik kasar pada siswa sekolah dasar terutama pada siswa kelas IV dan V.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Siswa**

Setelah diketahui kemampuan motorik kasar pada siswa, maka siswa tersebut dapat mengembangkan gerak sesuai kemampuan yang dimilikinya.

b. Bagi Guru

- Sebagai pedoman dalam rangka merancang program pembelajaran PJOK dengan adanya kurikulum 2013 yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki siswa.
- Sebagai pedoman dalam rangka merancang kurikulum dan materi pembelajaran PJOK berdasarkan kemampuan motorik kasar yang dimiliki oleh anak usia sekolah dasar.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat tentang kondisi status kemampuan motorik kasar anak. Dan diharapkan masyarakat dapat mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan status kemampuan motorik anak.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan Motorik**

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktifitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Sukintaka (2001) dalam Elene Elyonora (2012: 7) bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak. Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, ketrampilan motorik dan control motorik. Control motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian. Sedangkan menurut Kirkendali (1980) dalam Elene Elyonora (2012: 8) kemampuan motorik adalah kualitas umum yang ditingkatkan melalui



latihan-latihan. Kemampuan motorik merupakan factor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Ketrampilan motorik merupakan kemampuan yang penting di kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan Jasmani, agar siswa terampil (mampu) dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut Lutan (1988:) dalam Elyonora (2012: 80) kemampuan motorik kasar adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Gerakan yang timbul pada motorik kasar merupakan gerak yang terjadi dan melibatkan otot-otot besar dari bagian tubuh dan memerlukan tenaga yang cukup besar. Pada dasarnya perkembangan motorik kasar berhubungan dengan perkembangan motorik secara keseluruhan. Motorik kasar merupakan perkembangan yang mengikuti kaidah "cephalocaudal" (dari kepala ke kaki), atau berkembang dimulai dari bagian atas yaitu kepala. Ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa pada awal perkembangan terdapat gerakan yang besar di bagian kepala dibandingkan dengan bagian lainnya.

Menurut Lutan (1988: 96) Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa

kanak-kanak. Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Selain itu, keterampilan banyak tergantung pada kemampuan dasar. Keseimbangan, kecepatan reaksi, fleksibilitas misalnya adalah contoh-contoh dari kemampuan yang penting untuk melaksanakan berbagai keterampilan dalam olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari berbagai macam keterampilan gerak, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak. Oleh karena itu sebabnya kemampuan motorik sangat diperlukan dalam pendidikan jasmani. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi dapat diasumsikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibanding orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

## **2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan,

keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Muthohir dan Gusril (2004: 50) dalam Elene Elyonora (2012: 10-12), adalah:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Ketika melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.

Sedangkan menurut Barrow (1979:120) dalam Purwaningsih ( 2015: 13-15) unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari :

a. Kekuatan

Kekuatan adalah prasarat semua aktivitas karena itu bisa membuat tangkas, bertenaga, dan agar bisa berlari cepat. Kekuatan berkaitan dengan ketahanan karena lebih efisien, otot bekerja secara tepat dan lebih berfungsi.

b. Kecepatan

Kecepatan gerakan dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu, badan, kapasitas badan, kekenyalan otot, dan penampilan mekanis dan strukturalis seperti panjang tungkai, dan fleksibilitas tulang sendi.

c. Power

Power adalah suatu prinsip mekanik yang berhubungan dengan dorongan badan atau bagian tubuh dengan kekuatan penuh, gerakan ini berlangsung dalam waktu yang pendek. Ini adalah kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan otot dalam kecepatan yang maksimum.

d. Ketahanan

Ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologi individu untuk menompang gerakan suatu periode waktu. Ketahanan ada dua jenis. Satu diasosiasikan dengan faktor kekuatan, dan yang lain diasosiasikan dengan pernafasan

e. Kelincahan

Kelincahan ini meliputi koordinasi cepat dan tepat otot-otot besar dari badan dalam suatu kegiatan. Kecepatan ini mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan item tes seperti lari hindaran, lari rintangan, lari zig-zag, langkah menyamping dan sikap jongkok.

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah aspek dari merespon gerak yang efisien dan merupakan faktor gerak dasar. Keseimbangan jenis pertama ditunjukkan sebagai keseimbangan diam dan yang kedua sebagai keseimbangan dinamis.

g. Fleksibilitas

Fleksibilitas bisa didefinisikan sebagai rangkaian gerakan dalam sebuah sendi. Ini berkaitan dengan pergerakan dan keterbatasan badan atau sebagai badan yang dapat ditekuk atau diputas dengan alat pleksion dan peregangan otot.

h. Koordinasi

Koordinasi adalah faktor lain yang menjadi dasar pelaksanaan dan khususnya pada gerakan yang lebih kompleks. Yang didefinisikan sebagai kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerak ke bentuk yang lebih khusus.

Menurut Sajoto (2002: 52) bahwa unsur-unsur kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah kedalam keadaan satu pola gerak yang efisien.
- 2) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak.

- 3) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 4) Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
- 5) Daya ledak atau power adalah kemampuan melakukan gerak secara eksplosif.

Bompa yang dikutip oleh Irianto (2002: 66), menyatakan bahwa ada lima biomotorik dasar, yaitu:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Adapun unsur-unsur dalam jasmani, dinyatakan Lutan (2001: 63-72) sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh, dengan pengertian lain yaitu kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
- 3) Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
- 4) Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- 5) Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- 6) Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- 7) Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.



- 8) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

Menurut Rahantoknam (1988: 123-128) terdapat beberapa kecakapan motorik diantaranya:

a. Daya ledak dan daya tahan otot

Kekuatan (*strength*) berkaitan dengan kontraksi otot. Dengan demikian, jelas kekuatan akan melandasi semua penampilan motorik. Akan tetapi ada satu hal yang kita meyakini, yaitu kekuatan otot, yang diterapkan dalam penampilan, bukan merupakan kecakapan tunggal.

b. Fleksibilitas

Corbin dan Noble (1980) mendefinisikan fleksibilitas sebagai “rentangan gerakan persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian”.Tampaknya tidak hanya memberikan kontribusi untuk keahlian, tetapi juga mencegah cedera.Walaupun tiap keterampilan memerlukan fleksibilitas yang berbeda-beda, tetapi tetap diperlukan suatu program pengembangan fleksibilitas secara umum. Ini termasuk penguluran tiap kelompok otot atau sendi. Fleksibilitas dapat diukur dengan banyak cara, yaitu dari penggunaan meteran yang sederhana sampai peralatan elektronik dan fotografik yang canggih.

c. Keseimbangan

Banyak penyelidikan tentang keseimbangan (balance) telah membuktikan bahwa paling kurang ada dua tipe keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis yaitu kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis yaitu kecakapan untuk menjaga keseimbangan badan dalam posisi bergerak.

d. Koordinasi

Bila kita lihat pada banyaknya tes penampilan yang digunakan untuk mengidentifikasi koordinasi (*shuttle-runs, 30-yard dash, standing long jump, hopping, crossover steps, skipping*), maka masalahnya menjadi lebih jelas. Lagi pula, sebagian orang menggunakan istilah koordinasi, yang lain menggunakan istilah kelincahan (*agility*).

e. Relaksasi yang berbeda

Latihan relaksasi sebagai suatu metode modifikasi tingkat gairah. Kecakapan untuk memilih tegangan otot yang sesuai, adalah penting untuk mengembangkan keahlian dalam ketrampilan motorik. Steinhaus mendefinisikan relaksasi sebagai kecakapan neuromuskuler yang dihasilkan dalam penurunan tegangan dalam otot rangka. Ia juga membedakan antara relaksasi yang menyeluruh dan relaksasi bagian perbagian. Relaksasi sempurna berarti

merelaksan semua otot tubuh secara menyeluruh. Relaksasi diferensial berarti membedakan otot-otot yang diperlukan untuk suatu kegiatan dan yang tidak diperlukan.

### **3. Macam-Macam Kemampuan Motorik**

Menurut Ma'mum dan Saputra (2000: 20-21) kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu Lokomotor, Non-Lokomotor, Manipulatif.

#### **a. Kemampuan Lokomotor**

Kemampuan Lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lar seperti kuda berlari (gallop).

#### **b. Kemampuan Non-Lokomotor**

Kemampuan Non-Lokomotor dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan Non-Lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong, dan menarik, mengangkat, dan menurun, melipat dan memutar, emngocok, melingkar dan melambung.

#### **c. Kemampuan Manipulatif**

Kemampuan manipulatif ketika anak telah menguasai macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan

tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Manipulatif obyek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata- kaki dan tangan-mata yang cukup penting untuk berjalan (gerakan langkah) dalam ruangan.

Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari :

- 1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- 2) gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (ball medicine) atau bola yang lain.
- 3) gerakan memantul-mantulkan bola.

Menurut Lutan (1988: 96-97) beberapa klasifikasi tentang keterampilan atau gerak muncul dalam beberapa tulisan dalam rangka membedakan tipe-tipe keterampilan motorik itu. Beberapa tipe keterampilan akan dipaparkan sebagai berikut:

- a. Keterampilan “kasar” (*gross skill*) dan Keterampilan “halus” (*fine skill*)

Bagaimana membedakannya, terutama atas dasar ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan, atau lebar ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya (Cratty, 1973) dalam Lutan (1988: 97). Gerakan tubuh seorang atlet pada waktu memukul bola dalam permainan tenis, melempar cakram dalam atletik, menendang bola dalam permainan sepakbola misalnya, kesemuanya tergolong keterampilan kasar yang membutuhkan

pengorganisasian otot-otot besar disertai pengerahan tenaga yang banyak.

Sebaliknya, dalam keterampilan halus, yang dipergunakan ialah sekelompok otot-otot kecil, seperti jari-jari, lengan, tangan, dan sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata-tangan. Tugas-tugas seperti mengetik, menjahit, menulis dengan tangan tergolong keterampilan halus.

b. Keterampilan Diskrit, Serial dan Kontinus

Keterampilan diskrit adalah segala keterampilan yang dapat dikenal saat permulaannya, dan saat berakhir. Misalnya keterampilan menendang bola, melempar lembing. Cirinya ialah biasanya dilakukan secara cepat, dan sering membutuhkan dukungan.

c. Keterampilan “terbuka” (*open skill*), dan Keterampilan “tertutup” (*closed skill*)

Yang dimaksud keterampilan terbuka adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga si pelaku tak dapat merencanakan secara efektif respon yang serasi. Contoh yang paling mudah dikenal misalnya pelaksanaan teknik bermain sepakbola. Sebaliknya, keterampilan tertutup adalah keterampilan dimana lingkungan selalu dapat diprediksi. Misalnya bowling dan menulis.

#### **4. Fungsi Kemampuan Motorik**

Menurut Hurlock (1978: 162-163) bahwa kemampuan motorik yang berbeda memainkan peran yang berbeda pula dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak. Sebagai contoh, sebagian keterampilan berfungsi membantu anak untuk memperoleh kemandiriannya, sedangkan sebagian lain-lainnya berfungsi untuk membantu mendapatkan penerimaan sosial. Karena tidak mungkin mempelajari keterampilan motorik secara serempak, anak akan memusatkan perhatian untuk mempelajari keterampilan yang akan membantu mereka memperoleh bentuk penyesuaian yang penting pada saat itu. Sebagai contoh, apabila anak merasa sangat ingin mandiri, mereka akan memusatkan perhatian untuk menguasai keterampilan yang memungkinkan mereka dapat mandiri. Sebaliknya, apabila anak ingin mendapatkan penerimaan teman sebaya, maka mereka akan memusatkan perhatian untuk mempelajari keterampilan yang diperlukan oleh kelompoknya.

Secara kasar, sesuai dengan fungsi yang dilayaninya dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak, fungsi keterampilan motorik dapat dibagi kedalam 4 kategori:

##### **a. Keterampilan Bantu Diri (*Self-Help*)**

Untuk mencapai kemandiriannya, anak harus mempelajari keterampilan motorik yang memungkinkan mereka mampu melakukan segala sesuatu bagi diri mereka

sendiri. Keterampilan tersebut meliputi keterampilan makan, berpakaian, merawat diri, dan mandi. Pada waktu anak mencapai usia sekolah, penguasaan keterampilan tersebut harus dapat membuat anak mampu merawat diri sendiri dengan tingkat keterampilan dan kecepatan seperti orang dewasa.

b. Keterampilan Bantu Sosial (*Social-Help*)

Untuk menjadi anggota kelompok sosial yang diterima didalam keluarga, sekolah, dan tetangga, anak harus menjadi anggota yang kooperatif. Untuk mendapatkan penerimaan kelompok tersebut, diperlukan keterampilan tertentu, seperti membantu pekerjaan rumah atau pekerjaan sekolah.

c. Keterampilan Bermain

Untuk dapat menikmati kegiatan kelompok sebaya atau untuk dapat menghibur diri diluar kelompok sebaya, anak harus mempelajari keterampilan bermain bola, ski, menggambar, melukis, dan memanipulasi alat bermain.

d. Keterampilan Sekolah

Pada tahun permulaan sekolah, sebagian besar pekerjaan melibatkan keterampilan motorik seperti melukis, menulis, menggambar, membuat keramik, menari, dan bertukang kayu. Semakin banyak dan semakin baik keterampilan yang dimiliki, semakin baik pula penyesuaian sosial yang dilakukan dan semakin baik prestasi sekolahnya, baik dalam

prestasi akademis maupun dalam prestasi yang bukan akademis.

Menurut Mutohir dan Gusril (2004:51) yang dikutip oleh Elyonara (2012:14) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Dengan demikian kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik khusus. Semua unsur-unsur kemampuan motorik dapat dikembangkan melalui aktivitas olahraga, dan aktivitas bermain yang melibatkan kerja otot. Semakin banyak anak bergerak unsur-unsur motorik anak semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan maka akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motorik.

##### **5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Ada sebagian kondisi yang mempengaruhi perkembangan motorik yang ditulis dalam Diktat oleh Sukamti (2007: 3-5), antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan
- b. Semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan terutama gizi mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pascalahir.



- d. Kelahiran yang sukar apabila ada kerusakan otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi perkembangannya lebih cepat dibanding anak yang IQ normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Rangsangan dan dorongan dari orang tua, kecenderungan anak yang lahir pertama lebih baik daripada anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik.
- k. Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi.

Menurut Marliani (2016: 147) faktor utama yang mempengaruhi perkembangan anak dan remaja adalah hereditas yang diperoleh dari orang tuanya. Selain hereditas, lingkungan merupakan faktor penting yang menentukan perkembangan individu. Lingkungan meliputi lingkungan fisik, psikis, sosial, dan religious. Lingkungan yang baik akan berpengaruh baik terhadap perkembangan anak dan remaja,

demikian pula sebaliknya.

a. Faktor Keturunan (Hereditas)

Hereditas merupakan proses penurunan sifat-sifat atau cirri-ciri dari satu generasi ke generasi lain dengan perantara plasma benih atau suatu karakteristik yang ada pada setiap individu yang diperoleh melalui pewarisan atau pemindahan dari cairan-cairan germinal dari pihak orangtuanya, yang memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Wetherington (1991) dalam Marliani (2016: 147-148) ada beberapa warisan (keturunan atau pembawaan) yang dibawa oleh anak dari orangtuanya ataupun dari nenek kakeknya, adalah sebagai berikut.

- 1) Bentuk tubuh dan warna kulit, misalnya seorang anak memiliki bentuk tubuh gemuk seperti ibunya dan memiliki warna kulit hitam seperti ayahnya.
- 2) Sifat-sifat, misalnya seorang anak yang memiliki sifat rajin, hemat, dan ramah seperti sifat ibunya. Sifat-sifat tersebut dibawa anak sejak lahir. Untuk mengetahui sifat anak disekolah secara tepat dapat dilakukan dengan melakukan tes kepribadian, serta informasi yang diperoleh dari orangtuanya mengenai sifat dari anaknya.
- 3) Intelegensi, merupakan kemampuan yang bersifat umum untuk mengadakan penyesuaian terhadap suatu situasi atau. Kemampuan ini dapat diketahui melalui tes intelegensi.

- 4) Bakat, merupakan kemampuan khusus yang menonjol di antara berbagai jenis yang dimiliki seseorang. Misalnya, kemampuan dalam bidang seni, music, matematika, suara, gama, dan lain-lain. Kemampuan ini dapat dipupuk dan dikembangkan dengan latihan-latihan dan didukung dengan dana yang memadai.

## **6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Menurut Yusuf (2011: 24) masa usia sekolah dasar dibagi menjadi dua fase yaitu :

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar yaitu pada usia 6 atau 7 tahun sampai 9 atau 10 tahun. Sifat-sifat anak pada masa kelas-kelas rendah antara lain:
  - 1) Adanya hubungan yang positif antara kondisi jasmani dengan prestasi.
  - 2) Anak-anak akan lebih tunduk pada peraturan-peraturan permainan tradisional.
  - 3) Ada kecenderungan memuji diri sendiri.
  - 4) Senang membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
  - 5) Apabila tidak mampu menyelesaikan suatu persoalan maka persoalan tersebut akan diabaikan dan dianggap tidak penting.
  - 6) Pada masa kelas rendah, anak akan mengharapkan dan menghendaki nilai yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.

b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar kira-kira pada usia 9 atau 10 tahun sampai 12 atau 13 tahun. Sifat yang melekat pada anak usia tersebut adalah :

- 1) Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang terbilang konkrit. Hal tersebut menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- 2) Pada masa kelas-kelas tinggi anak sangat realistik, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan ingin belajar hal yang baru.
- 3) Menjelang akhir masa ini, anak memiliki minat terhadap mata pelajaran khusus, oleh para ahli yang mengikuti teori fakta ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
- 4) Sampai pada usia 11 tahun anak membutuhkan pendamping seperti guru ataupun orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan persoalan mereka serta mengetahui keinginan mereka. Setelah usia tersebut anak mulai menyelesaikan dan menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas.
- 5) Anak mulai menganggap nilai sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasinya.
- 6) Anak mulai membentuk kelompok dengan teman sebaya untuk bermain bersama. Pada saat bermain, biasanya anak pada usia ini sudah mulai membuat peraturan sendiri.

Karakteristik pada anak usia sekolah dasar terbagi menjadi tujuh fase (Yusuf, 2011: 178-184), yaitu:

a. Perkembangan Intelektual

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti: membaca, menulis, dan menghitung). Periode ini ditandai dengan tiga kemampuan atau kecakapan baru, yaitu mengklasifikasi (mengelompokkan), menyusun, atau mengasosiasikan (menghubung atau menghitung) angka-angka atau bilangan. Disamping itu, pada akhir masa ini sudah memiliki kemampuan memecahkan masalah (problem solving) yang sederhana.

Kemampuan intelektual pada masa ini sudah cukup untuk menjadi dasar diberikannya berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalar nya. Kepada anak sudah dapat diberikan dasar-dasar keilmuan, seperti membaca, menulis, dan berhitung. Disamping itu, kepada anak diberikan juga pengetahuan-pengetahuan tentang manusia, hewan, lingkungan alam sekitar dan sebagainya.

b. Perkembangan Bahasa

Usia sekolah dasar ini merupakan masa berkembang pesatnya kemampuan mengenal dan menguasai perbendaharaan kata (*vocabulary*). Pada awal masa ini, anak sudah menguasai sekitar 2.500 kata, dan pada masa akhir (usia 11-12 tahun) telah

dapat menguasai sekitar 50.000 kata (Syamsudin , 1991; Syaodih, 1990) yang dikutip oleh Yusuf (2011: 179). Pada masa ini tingkat berpikir anak sudah lebih maju, dia banyak menanyakan soal waktu dan sebab akibat. Oleh sebab itu, kata tanya yang dipergunakannya pun yang semula hanya “apa”, sekarang sudah diikuti dengan pertanyaan: “dimana”, “dari mana”, “kemana”, “mengapa”, dan “bagaimana”.

c. Perkembangan Sosial

Maksud perkembangan sosial ini adalah pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Dapat juga dikatakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok, tradisi dan moral (agama). Perkembangan sosial pada anak sekolah dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan, disamping dengan keluarga juga dia mulai membentuk ikatan baru dengan teman sebaya (*peer group*) atau teman sekelas, sehingga ruang gerak hubungan sosialnya telah bertambah luas.

Pada usia ini, anak mulai memiliki kesanggupan menyesuaikan diri sendiri (egosentris) kepada sikap yang kooperatif (bekerjasama) atau sosiosentris (mau memperhatikan kepentingan orang lain). Anak dapat berminat terhadap kegiatan-kegiatan teman sebayanya, dan bertambah kuat keinginannya untuk diterima menjadi anggota kelompok (gang), dia merasa tidak senang apabila tidak diterima dalam kelompoknya.

d. Perkembangan Emosi

Menginjak usia sekolah, anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak diterima di masyarakat. Oleh karena itu, dia mulai belajar untuk mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh anak melalui peniruan dan latihan (pembiasaan).

Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu, dalam hal ini termasuk pula perilaku belajar. Emosi yang positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat atau rasa ingin tau akan mempengaruhi individu untuk mengonsentrasikan dirinya terhadap aktivitas belajar, seperti memperhatikan penjelasan guru, membaca buku, aktif dalam berdiskusi, mengerjakan tugas, dan disiplin dalam belajar.

Sebaliknya, apabila yang menyertai proses itu emosi negatif, seperti perasaan tidak senang, kecewa, tidak bergairah, maka proses belajar akan mengalami hambatan, dalam arti individu tidak dapat memusatkan perhatiannya untuk belajar sehingga kemungkinan dia akan mengalami kegagalan dalam belajar.

e. Perkembangan Moral

Pada usia sekolah dasar, anak sudah dapat mengikuti peraturan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini, anak sudah dapat memahami alasan yang mendasari suatu peraturan. Disamping itu, anak sudah dapat

mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk.

f. Perkembangan Penghayatan Keagamaan

Pada masa ini, perkembangan penghayatan keagamaannya ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sikap keagamaan bersifat reseptif disertai dengan pengertian.
- 2) Pandangan dan paham ketuhanan diperolehnya secara rasional berdasarkan kaidah-kaidah logika yang berpedoman pada indikator alam semesta sebagai manifestasi dari keagungan-Nya.
- 3) Penghayatan secara rohaniah semakin mendalam, pelaksanaan kegiatan ritual diterimanya sebagai keharusan moral (Syamsudin, 1996) yang dikutip oleh Syamsu Yusuf (2011: 183)

g. Perkembangan Motorik

Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik (komputer), berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun



keterampilan. Pada masa usia sekolah dasar kematangan perkembangan motorik ini pada umumnya dicapainya, karena itu mereka sudah siap menerima pelajaran keterampilan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Giantoro (2008) berjudul “Perbedaan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Kelas V yang tinggal di PondokPesantren Darussalam dan Sekolah Dasar Negeri Krengseng II Kabupaten Batang. Penelitian ini dilakukan dengan metode survey. Teknik survey yang digunakan adalah dengan melakukan tes dan pengukuran yang meliputi lari jarak pendek 40 meter, lari jarak jauh 600 meter, dodging run, lompat jauh tanpa awalan, meniti balok titian, lempar tangkap bola tenis. Penelitian dilakukan dengan populasi siswa kelas V SD yang tinggal di pondok pesantren Darussalam dan siswa kelas V SDNegeri Krengseng II Kabupaten Batang sejumlah 56 siswa. Sampel diambil dengan metode total, uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach, dan uji normalitas dengan chi kuadrat. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis varian satu jalur kemudian dilanjutkan dengan uji t. Hipotesis diuji dengan taraf signifikansi 5 %. Pada 6 item yang menjadi perhatian diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan yang nyata dan signifikan antara kemampuan motorik siswa SD Negeri Krengseng II dengan siswa SD yang tinggal di pondok pesantren

darussalam. Hasil menunjukkan harga  $t$  hitung  $-2,365$  dengan signifikansi  $0,002$  dan  $t$  tabel  $1,235$ , signifikansi di atas kurang dari  $0,05$ .

2. Windu Agung Prasetyo (2010) dengan judul Kemampuan Motorik Siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Muhammadiyah I Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode survey. Teknik survey yang digunakan adalah dengan melakukan tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini adalah 2 siswa (5,41%) memiliki kemampuan motorik yang kurang sekali, 10 siswa (27,03%) dalam kategori kurang, 15 siswa (40,54%) kemampuan motoriknya sedang, 9 siswa (24,32%) memiliki kemampuan motorik yang baik, dan hanya ada 1 siswa (2,7%) yang memiliki kemampuan motorik yang baik sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berbagai keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan gerak manipulatif serta keterampilan yang menyeluruh yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan motorik kasar yang dimiliki oleh anak bukan hanya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga saja, akan tetapi dapat membantu memudahkan anak didik untuk melakukan tugas geraknya di dalam proses Pendidikan Jasmani, serta mengembangkan sebagai keterampilan gerak yang dimilikinya, karena banyaknya keterampilan dalam olahraga maupun keterampilan yang lain di masukkan sebagai keterampilan gerak kasar atau motorik kasar, dimana gerakan-gerakan tersebut lebih banyak melibatkan otot-otot besar di dalam pelaksanaannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V SD N 1 Karangsari.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menurut Arikunto (2016: 234) dalam Pambudi (2019: 25) penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini salah satu cirinya yaitu tidak memerlukan hipotesis, yang hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran kemampuan motorik untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel yang digambarkan adalah tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD N 1 Karangsari. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik dari subjek, yaitu tentang kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SD N 1 Karangsari. Yang dimaksud kemampuan motorik dalam penelitian ini adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari berbagai macam keterampilan gerak, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak, yang dalam penelitian ini kemampuan motorik akan diukur menggunakan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes lari cepat 30 meter,

tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sugiyono (2015: 135). Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari yang berjumlah 49 siswa.

### 2. Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:136) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Karangsari. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Rincian sampel sebagai berikut :

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	IV	10	10	20
2.	V	17	12	29
<b>Jumlah</b>		<b>27</b>	<b>22</b>	<b>49</b>

#### **D. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kabupaten Kulon Progo.

##### **2. Waktu Penelitian**

Pelaksanaan tes kemampuan motorik dilaksanakan pada bulan Desember 2019 pada pukul 07.30-09.00 WIB.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada modul tes dan pengukuran keolahragaan (Nurhasan, 2007: 135). Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes Stork Stand Positional Balance (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

Validitas adalah derajat/ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Dari tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi: tes *Shuttle-run* 4 x 10

meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*, tes lari cepat 30 meter, tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Arikunto (2002) dalam Nugroho (2015: 24), data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan motorik.

Langkah-langkah dan proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **a. Melakukan persiapan tes dan persiapan pengumpulan data**

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan penjelasan kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk mengumpulkan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat untuk tes. Yaitu: peluit, bendera, cone, roll meter, kapur, bola tennis, dan alat tulis.

##### **b. Pelaksanaan tes**

Dalam tahapan pelaksanaan tes penelitian ini siswa melakukan berbagai macam tes yaitu:

##### **a. Kelincahan diperoleh melalui Tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter dengan satuan detik(s).**

- b. Koordinasi mata dan tangan dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok
- c. Keseimbangan tubuh diperoleh melalui Tes *Stork Stand Positional Balance*
- d. Kecepatan diperoleh melalui Tes Lari Cepat 30 meter dengan satuan detik(s).

c. Pengukuran tes

Dalam proses pengukuran ini menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari subjek peneliti.

d. Pencatatan data

Pada tahap ini merupakan proses akhir dari pengumpulan data, dimana dalam pengukuran dicatat sistematis.

## **G. Teknik dan Analisis Data**

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, akan diketahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Hasil setiap tes yang dicapai setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tes tidak sama,



Hasil kasar yang didapatkan dari keempat item tes tersebut, perlu disamakan satuannya dengan menggunakan *t-score*. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus T-Score sebagai berikut:

- a. Rumus *t-score* untuk tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dan Stork Stand Positional Balance

$$t\ score = 10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50$$

- b. Rumus *t-score* untuk data lari 30 m dan shuttle-run 4 x 10 meter Adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\ score = 10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

M = Mean (nilai rata-rata kasar)

X = Nilai data kasar

SD = Standar Deviasi kasar

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *t-score* dari keempat item tes tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Karangsari. Tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Karangsari, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang

Sekali. Pengkategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari Sudijono (2005: 452), sebagai berikut:

**Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Motorik**

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali
2	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
5	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh  
M = Mean (nilai rata-rata)  
SD = Standar Deviasi

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006: 245-246) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F \times 100 \%}{N}$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2006: 245-246)

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo, yang terdiri atas tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Tingkat kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu Baik sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang sekali. Pengkategorian data didasarkan pada nilai mean dan standar deviasi hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *t-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Data penelitian dijelaskan sebagai berikut:

##### 1. Kemampuan Motorik Siswa Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari

Deskriptif statistik kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 31,69, skor tertinggi (*maksimum*) 66,69, rerata (*mean*) 50,0004, nilai tengah (*median*) 49,3600, nilai yang sering muncul (*mode*) 45,01, *standard deviasi* (SD) 7,70882, kuadrat SD (*variance*) 59,426, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 35,00, jumlah (*sum*) 2450,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3

sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Siswa**

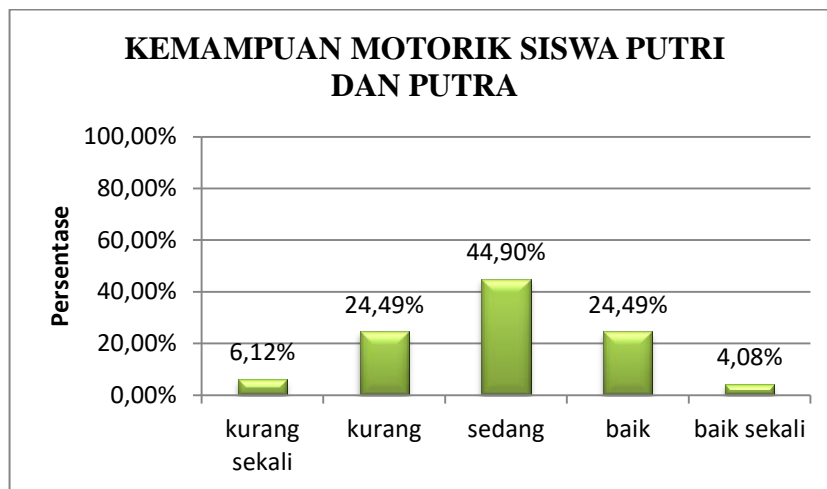
Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	50,0004
<i>Median</i>	49,3600
<i>Mode</i>	45,01 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	7,70882
<i>Variance</i>	59,426
<i>Range</i>	35,00
<i>Minimum</i>	31,69
<i>Maximum</i>	66,69
<i>Sum</i>	2450,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian Siswa**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 38,44$	Sangat Kurang	3	6,12
2.	38,45 - 46,14	Kurang	12	24,49
3.	46,15 - 53,84	Sedang	22	44,90
4.	53,85 - 61,55	Baik	10	20,41
5.	$61,56 \geq X$	Baik Sekali	2	4,08
<b>Jumlah</b>			<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 tersebut diatas, kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,12% (3 siswa), “kurang” sebesar 24,49% (12 siswa), “sedang” sebesar 44,90% (22 siswa), “baik” 24,49% (10 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,08% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,0004, kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **a. Kecepatan ( Lari 30 meter)**

Deskriptif statistik kecepatan (lari 30 m) siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 24,47, skor tertinggi (*maksimum*) 64,80, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 48,75, nilai yang sering muncul (*mode*) 60,75<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD

(*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 40,33, jumlah (*sum*) 2450,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 30 m Siswa**

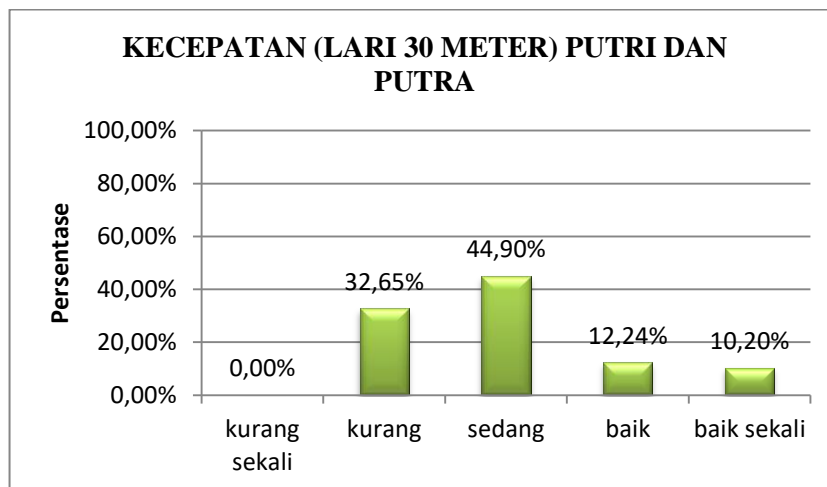
Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	48,75
<i>Mode</i>	60,75 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	40,33
<i>Minimum</i>	24,47
<i>Maximum</i>	64,80
<i>Sum</i>	2450,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan lari 30 m siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Kecepatan Lari 30 m Siswa**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	0	0,00
2.	35,00 – 44,99	Kurang	16	32,65
3.	45,00 – 54,99	Sedang	22	44,90
4.	55,00 – 64,99	Baik	6	12,24
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	5	10,20
Jumlah			49	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, kecepatan lari 30 m siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Kecepatan Lari 30 m Siswa**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 m siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 32,65% (16 siswa), “sedang” sebesar 44,90% (22 siswa), “baik” 12,24% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,20% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

**b. Kelincahan (*shuttle-run* 4 x 10 m)**

Deskriptif statistik kelincahan siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 32,73, skor tertinggi (*maksimum*) 92,22, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 50,64, nilai yang sering muncul (*mode*) 32,73<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00 kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum

(range) 59,49, jumlah (*sum*) 2450,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa**

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	50,64
<i>Mode</i>	32,73 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	59,49
<i>Minimum (terlambat)</i>	32,73
<i>Maximum (tercepat)</i>	92,22
<i>Sum</i>	2450,00

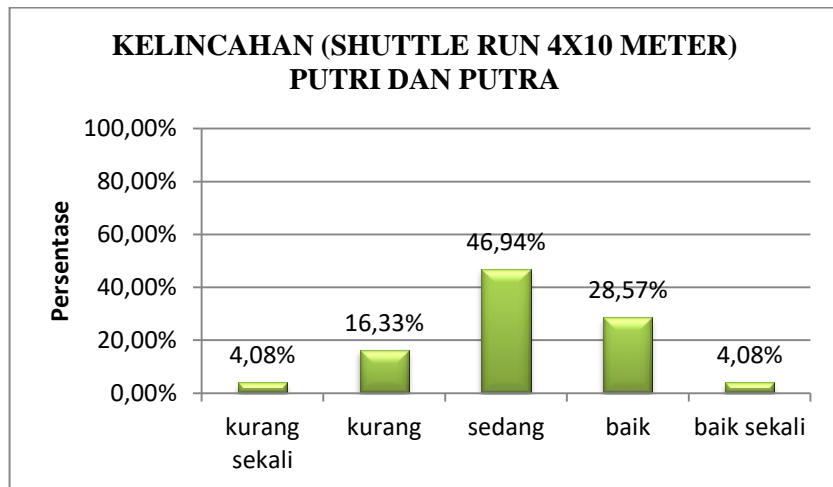
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Kelincahan Siswa**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	2	4,08
2.	35,00 – 44,99	Kurang	8	16,33
3.	45,00 – 54,99	Sedang	23	46,94
4.	55,00 – 64,99	Baik	14	28,57
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	2	4,08
Jumlah			49	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, kelincahan siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:





**Gambar 3. Diagram Batang Kelincahan Siswa**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,08% (2 siswa), “kurang” sebesar 16,33% (8 siswa), “sedang” sebesar 46,94% (23 siswa), “baik” 28,57% (14 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,08% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

### **c. Koordinasi**

Deskriptif statistik koordinasi siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 32,32, skor tertinggi (*maksimum*) 70,91, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 49,68, nilai yang sering muncul (*mode*) 49,68<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00,

kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 38,59, jumlah (*sum*) 2450,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa**

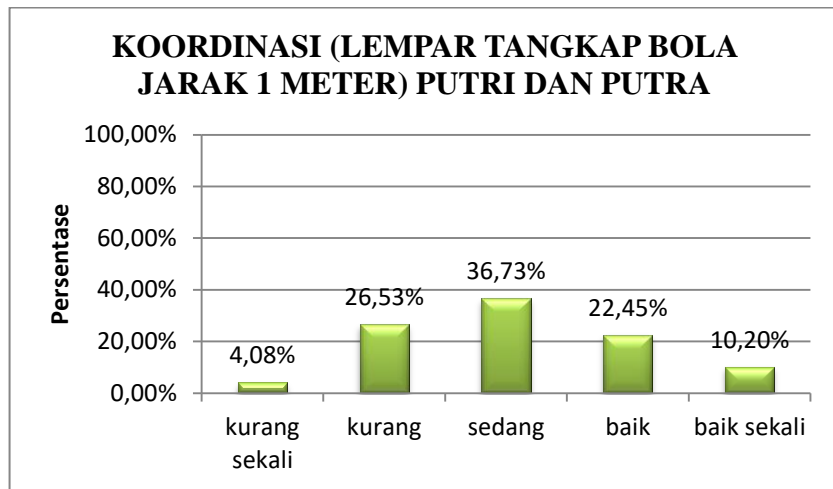
Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	49,68
<i>Mode</i>	49,68 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	38,59
<i>Minimum</i>	32,32
<i>Maximum</i>	70,91
<i>Sum</i>	2450,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Koordinasi Siswa**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	2	4,08
2.	35,00 – 44,99	Kurang	13	26,53
3.	45,00 – 54,99	Sedang	18	36,73
4.	55,00 – 64,99	Baik	11	22,45
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	5	10,20
Jumlah			27	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, koordinasi siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Koordinasi Siswa**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,08% (2 siswa), “kurang” sebesar 26,53% (13 siswa), “sedang” sebesar 36,73% (18 siswa), “baik” 22,45% (11 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,20% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **d. Keseimbangan**

Deskriptif statistik keseimbangan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 33,32, skor tertinggi (*maksimum*) 74,13, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 49,26, nilai yang sering muncul (*mode*) 33,37<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00,

kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 40,76, jumlah (*sum*) 2450,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa**

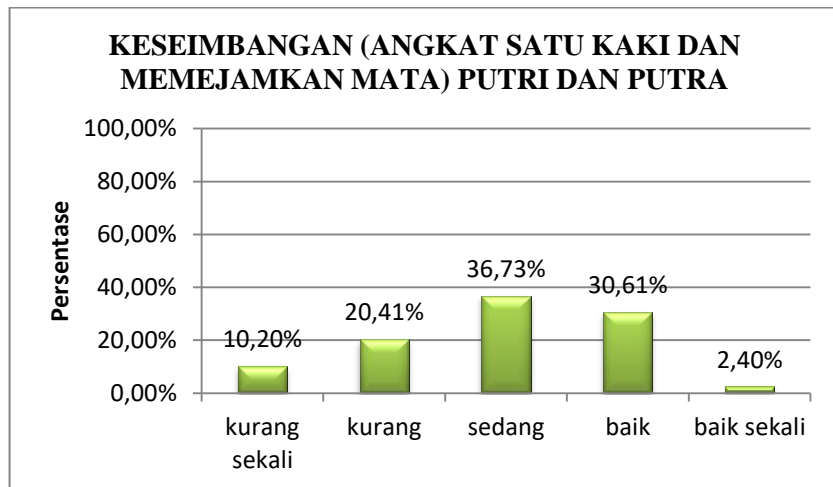
Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	49,26
<i>Mode</i>	33,37 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	40,76
<i>Minimum</i>	33,37
<i>Maximum</i>	74,13
<i>Sum</i>	2450,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Keseimbangan Siswa**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	5	10,20
2.	35,00 – 44,99	Kurang	10	20,41
3.	45,00 – 54,99	Sedang	18	36,73
4.	55,00 – 64,99	Baik	15	30,61
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	1	2,04
Jumlah			27	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, keseimbangan siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Keseimbangan Siswa**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 10.20% (5 siswa), “kurang” sebesar 20.41% (10 siswa), “sedang” sebesar 36,73% (18 siswa), “baik” 30,61% (15 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2.40% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

## **2. Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo**

Deskriptif statistik kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 32,53, skor tertinggi (*maksimum*) 64,47, rerata (*mean*) 50,0004, nilai tengah (*median*) 50,7200, nilai yang sering muncul (*mode*) 32,53<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 7,87708, kuadrat SD

(variance) 62,048, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (range) 31,94, jumlah (sum) 1350,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Siswa Putra**

Statistik	
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	50,0004
<i>Median</i>	50,7200
<i>Mode</i>	32,53 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	7,87708
<i>Variance</i>	62,048
<i>Range</i>	31,94
<i>Minimum</i>	32,53
<i>Maximum</i>	64,47
<i>Sum</i>	1350,01

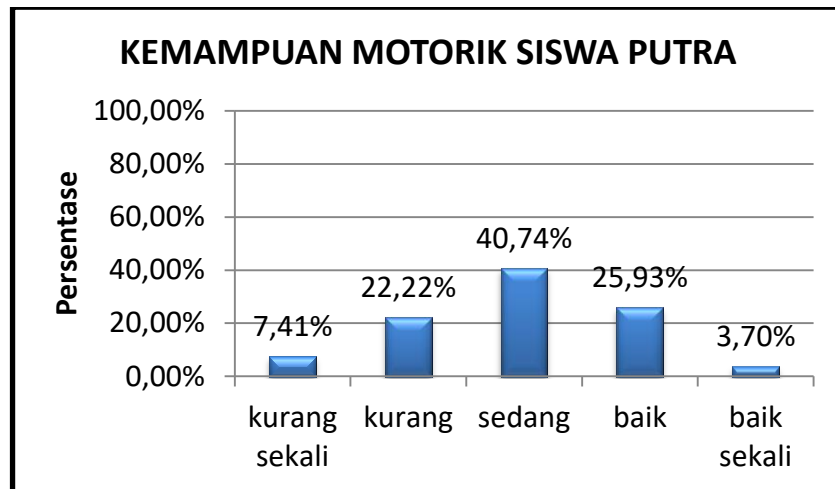
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X < 38,19$	Sangat Kurang	2	7,41
2.	38,19 - 46,05	Kurang	6	22,22
3.	46,06 - 53,93	Sedang	11	40,74
4.	53,94 - 61,80	Baik	7	25,93
5.	$61,81 \leq X$	Baik Sekali	1	3,70
Jumlah			27	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 tersebut di atas, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 6

sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,41% (2 siswa), “kurang” sebesar 22,22% (6 siswa), “sedang” sebesar 40,74% (11 siswa), “baik 25,93% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,70% (1 siswa). berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,0004, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **e. Kecepatan ( Lari 30 meter)**

Deskriptif statistik kecepatan lari 30 m siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 26,42, skor tertinggi (*maksimum*) 64,52, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 49,36, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,15<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD

(variance) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (range) 38,1, jumlah (sum) 1350,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 30 m Siswa Putra**

Statistik	
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	49,36
<i>Mode</i>	50,15 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	38,1
<i>Minimum</i>	26,42
<i>Maximum</i>	64,52
<i>Sum</i>	1350,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan lari 30 m siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

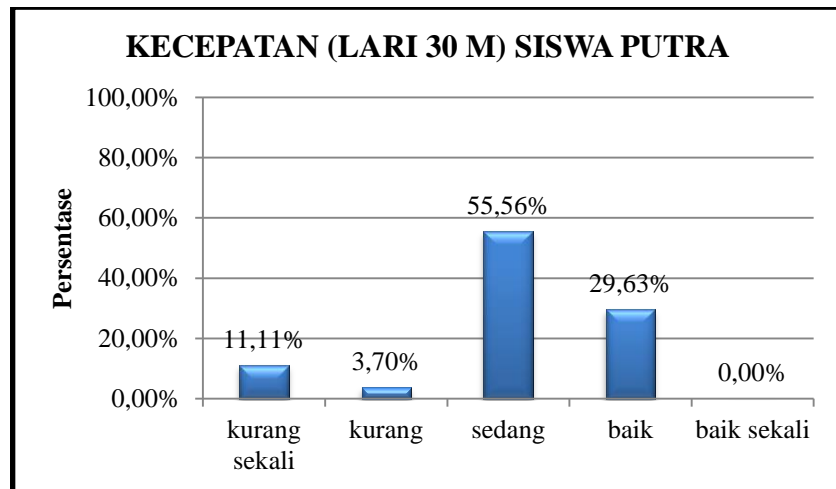
**Tabel 16. Norma Penilaian Kecepatan Lari 30 m Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	3	11,11
2.	35,00 – 44,99	Kurang	1	3,70
3.	45,00 – 54,99	Sedang	15	55,56
4.	55,00 – 64,99	Baik	8	29,63
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	0	0,00
Jumlah			27	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, kecepatan lari 30 m siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 7



sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Kecepatan Lari 30 m Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 m siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 11,11% (3 siswa), “kurang” sebesar 3,70% (1 siswa), “sedang” sebesar 55,56% (15 siswa), “baik 29,63% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

**f. Kelincahan (*shuttle-run* 4 x 10 m)**

Deskriptif statistik kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 34,13, skor tertinggi (*maksimum*) 87,58, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 50,90, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,13<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00,

kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 87,58 , jumlah (*sum*) 1350,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putra**

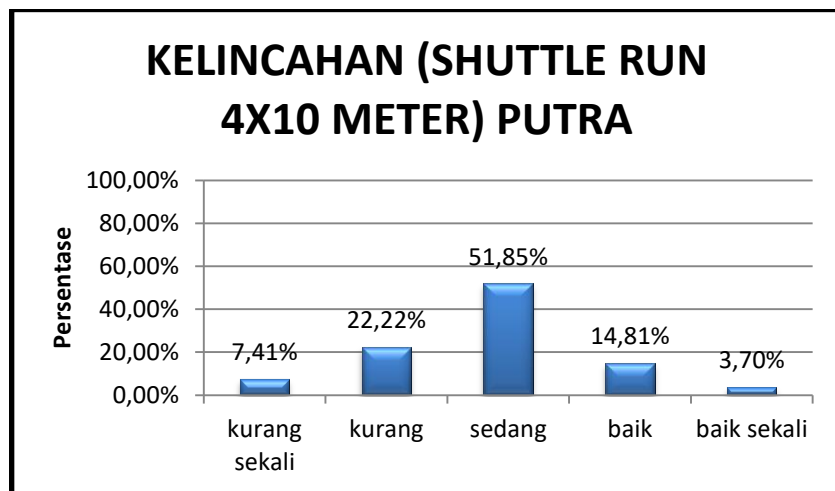
Statistik	
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	50,90
<i>Mode</i>	34,13 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	22,56
<i>Minimum (terlambat)</i>	34,13
<i>Maximum (tercepat)</i>	87,58
<i>Sum</i>	1350,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. norma Penilaian Kelincahan Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	2	7,41
2.	35,00 – 44,99	Kurang	6	22,22
3.	45,00 – 54,99	Sedang	14	51,85
4.	55,00 – 64,99	Baik	4	14,81
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	1	3,70
<b>Jumlah</b>			<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Batang Kelincahan Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 7,41% (2 siswa), “kurang” sebesar 22,22% (6 siswa), “sedang” sebesar 51,85% (14 siswa), “baik” 14,81% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,70% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **g. Koordinasi**

Deskriptif statistik koordinasi siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 33,68, skor tertinggi (*maksimum*) 66,69, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 48,53, nilai yang sering muncul (*mode*) 48,53, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai

minimum (*range*) 33,01 , jumlah (*sum*) 1350,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa Putra**

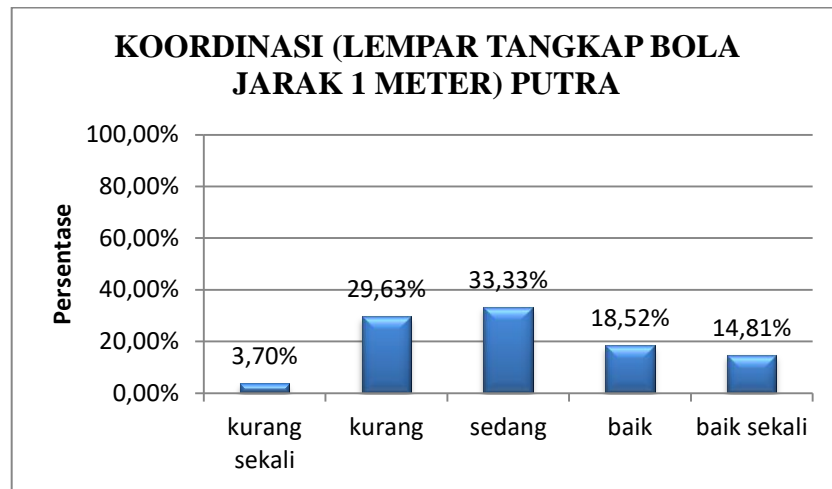
Statistik	
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	48,53
<i>Mode</i>	48,53
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	33,01
<i>Minimum</i>	33,68
<i>Maximum</i>	66,69
<i>Sum</i>	1350,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Norma Penilaian Koordinasi Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	1	3,70
2.	35,00 – 44,99	Kurang	8	29,63
3.	45,00 – 54,99	Sedang	9	33,33
4.	55,00 – 64,99	Baik	5	18,52
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	4	14,81
<b>Jumlah</b>			<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, koordinasi siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Koordinasi Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,70% (4 siswa), “kurang” sebesar 29,63% (5 siswa), “sedang” sebesar 33,33% (9 siswa), “baik” 18,52% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 14,81% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **h. Keseimbangan**

Deskriptif statistik keseimbangan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 32,58, skor tertinggi (*maksimum*) 64,00, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 50,65, nilai yang sering muncul (*mode*) 32,58<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum

dikurangi nilai minimum (*range*) 31,42, jumlah (*sum*) 1350,00.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa Putra**

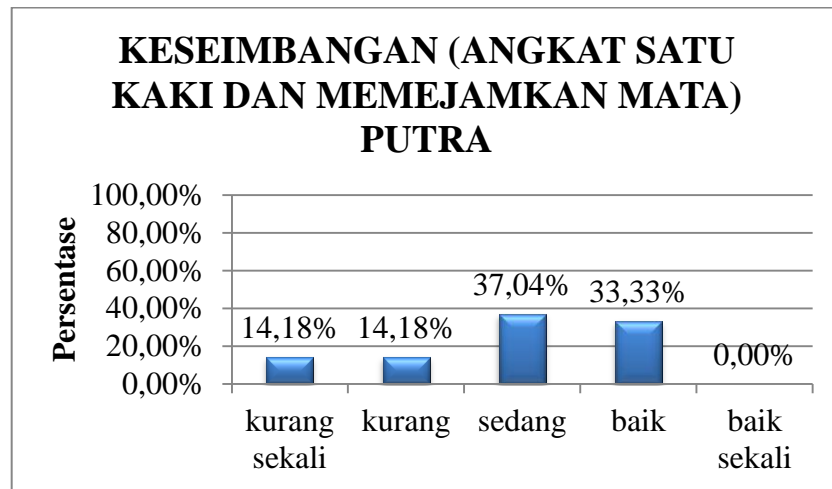
Statistik	
<i>N</i>	27
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	50,65
<i>Mode</i>	32,58 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	31,42
<i>Minimum</i>	32,58
<i>Maximum</i>	64,00
<i>Sum</i>	1350,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Norma Penilaian Keseimbangan Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	kurang sekali	4	14,81
2.	35,00 – 44,99	kurang	4	14,81
3.	45,00 – 54,99	sedang	10	37,04
4.	55,00 – 64,99	baik	9	33,33
5.	$X \geq 65,00$	baik sekali	0	0,00
<b>Jumlah</b>			<b>27</b>	<b>100</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, keseimbangan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Keseimbangan Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 14,81% (4 siswa), “kurang” sebesar 14,81% (4 siswa), “sedang” sebesar 37,04% (10 siswa), “baik” 33,33% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

### **3. Kemampuan Motorik Siswa Putri SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo**

Deskriptif statistik kemampuan motorik siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 35,05, skor tertinggi (*maksimum*) 68,45, rerata (*mean*) 50,0009, nilai tengah (*median*) 49,8550, nilai yang sering muncul (*mode*) 35,05<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 7,45986, kuadrat SD

(*variance*) 55,649, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*)33,40, jumlah (*sum*) 1100,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	50,0009
<i>Median</i>	49,8550
<i>Mode</i>	35,05 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	7,45986
<i>Variance</i>	55,649
<i>Range</i>	33,40
<i>Minimum</i>	35,05
<i>Maximum</i>	68,45
<i>Sum</i>	1100,02

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

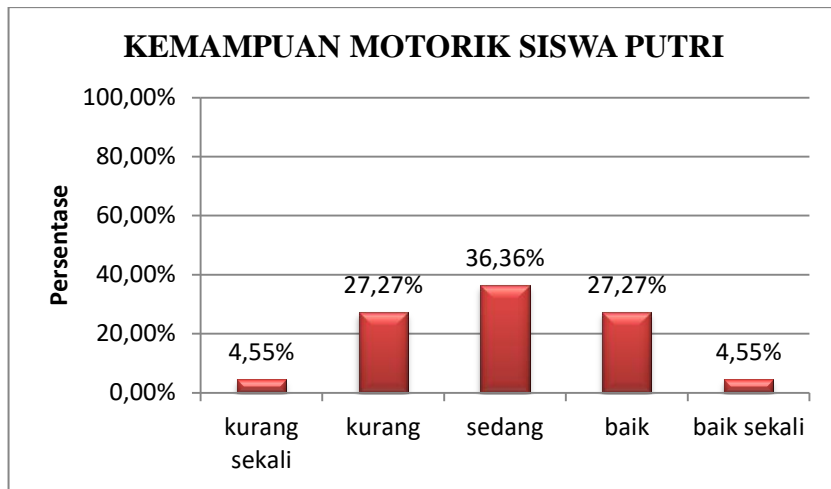
**Tabel 24. Norma Penilaian Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X < 38,81$	Kurang Sekali	1	4,55
2.	38,81 - 46,26	Kurang	6	27,27
3.	46,27 - 53,72	Sedang	8	36,36
4.	53,73 - 61,18	Baik	6	27,27
5.	$61,19 \leq X$	Baik Sekali	1	4,55
<b>Jumlah</b>			<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, kemampuan motorik siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar



11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 siswa), “kurang” sebesar 27,27% (6 siswa), “sedang” sebesar 36,36% (8 siswa), “baik 27,27% (76siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,55% (1 siswa). berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,0009, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **a. Kecepatan Lari 30 m**

Deskriptif statistik kecepatan lari 30 m siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 29,30, skor tertinggi (*maksimum*) 63,32, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*)

48,16, nilai yang sering muncul (*mode*) 47,49, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 34,02, jumlah (*sum*) 1100,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Deskriptif Statistik Kecepatan Lari 30 m Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	48,16
<i>Mode</i>	47,49
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	34,02
<i>Minimum</i>	29,30
<i>Maximum</i>	63,32
<i>Sum</i>	1100,00

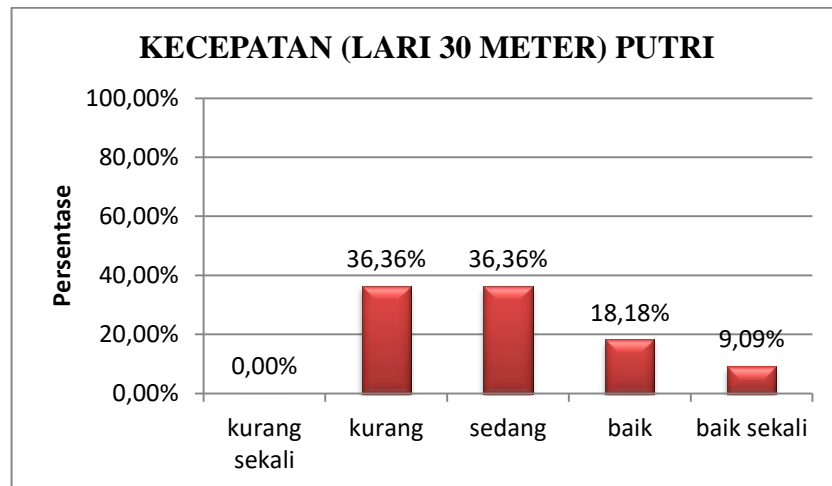
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan lari 30 m siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Norma Penilaian Kecepatan Lari 30 m Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	0	0,00
2.	35,00 – 44,99	Kurang	8	36,36
3.	45,00 – 54,99	Sedang	8	36,36
4.	55,00 – 64,99	Baik	4	18,18
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	2	9,09
Jumlah			22	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, kecepatan lari 30 m siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1

Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram batang Kecepatan Lari 30 m Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kecepatan lari 30 m siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 36,36% (8 siswa), “sedang” sebesar 36,36% (8 siswa), “baik 18,18%(4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,09% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori antara “kurang dan “sedang”.

#### **b. Kelincahan**

Deskriptif statistik kelincahan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 20,88, skor tertinggi (*maksimum*) 36,68,

rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 50,23, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,47<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 48,18, jumlah (*sum*) 1100,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27. Deskriptif Statistik Kelincahan Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	50,23
<i>Mode</i>	34,47 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	48,18
<i>Minimum (terlambat)</i>	34,47
<i>Maximum (tercepat)</i>	82,65
<i>Sum</i>	1100,00

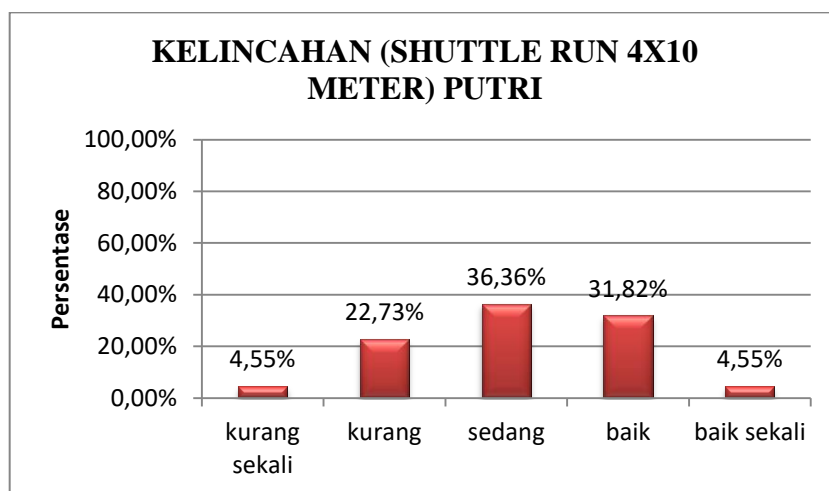
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

**Tabel 28. Norma Penilaian Kelincahan Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	kurang sekali	1	4,55
2.	35,00 – 44,99	Kurang	5	22,73
3.	45,00 – 54,99	Sedang	8	36,36
4.	55,00 – 64,99	Baik	7	31,82
5.	$X \geq 65,00$	baik sekali	1	4,55
Jumlah			22	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 tersebut di atas,

kelincahan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 siswa), “kurang” sebesar 22,27% (5 siswa), “sedang” sebesar 36,36% (8 siswa), “baik” 31,82% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,55% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

### c. Koordinasi

Deskriptif statistik koordinasi siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 28,20, skor tertinggi (*maksimum*) 67,73,

rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 49,28, nilai yang sering muncul (*mode*) 46,65, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 39,53, jumlah (*sum*) 1100,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29. Deskriptif Statistik Koordinasi Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	49,28
<i>Mode</i>	46,65
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	39,53
<i>Minimum</i>	28,20
<i>Maximum</i>	67,73
<i>Sum</i>	1100,00

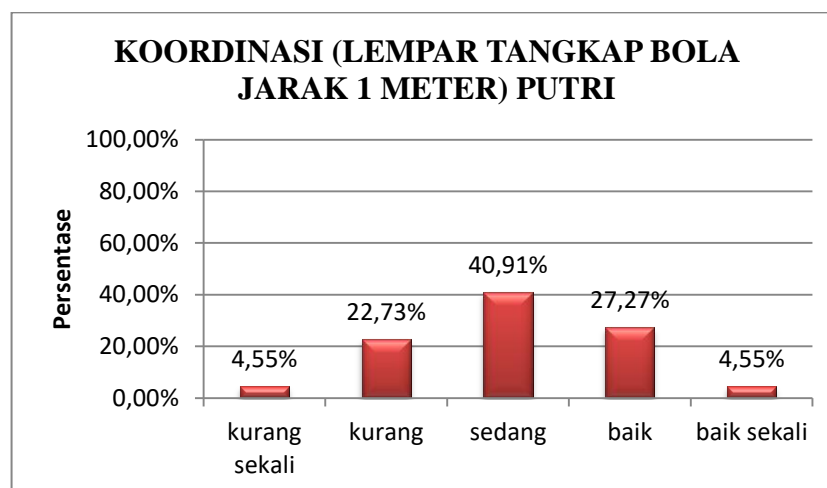
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

**Tabel 30. Norma Penilaian Kelincahan Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	1	4,55
2.	35,00 – 44,99	Kurang	5	22,73
3.	45,00 – 54,99	Sedang	9	40,91
4.	55,00 – 64,99	Baik	6	27,27
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	1	4,55
Jumlah			22	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 30 tersebut di atas,

koordinasi siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



**Gambar 14. Diagram Batang Koordinasi Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa kelincahan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 siswa), “kurang” sebesar 22,73% (5 siswa), “sedang” sebesar 40,91% (9 siswa), “baik” 27,27% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,55% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”.

#### **d. Keseimbangan**

Deskriptif statistik keseimbangan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 34,94, skor tertinggi (*maksimum*)

73,29, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 49,28, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,94<sup>a</sup>, *standard deviasi* (SD) 10,00, kuadrat SD (*variance*) 100,00, nilai maksimum dikurangi nilai minimum (*range*) 38,35, jumlah (*sum*) 1100,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 31 sebagai berikut:

**Tabel 31. Deskriptif Statistik Keseimbangan Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	50,00
<i>Median</i>	49,28
<i>Mode</i>	34,94 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	10,00
<i>Variance</i>	100,00
<i>Range</i>	38,35
<i>Minimum</i>	34,94
<i>Maximum</i>	73,29
<i>Sum</i>	1100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keseimbangan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 32 sebagai berikut:

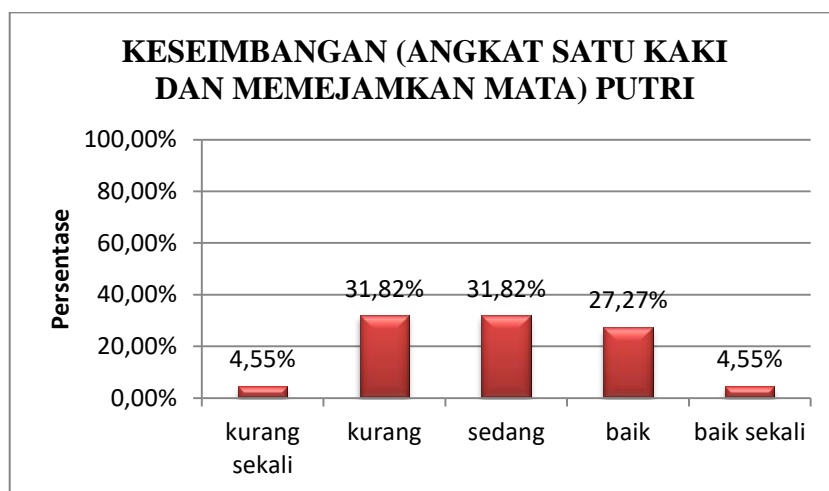
**Tabel 32. Norma Penilaian Keseimbangan Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X \leq 35,00$	Kurang Sekali	1	4,55
2.	35,00 – 44,99	Kurang	7	31,82
3.	45,00 – 54,99	Sedang	7	31,82
4.	55,00 – 64,99	Baik	6	27,27
5.	$X \geq 65,00$	Baik Sekali	1	4,55
Jumlah			22	100

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 32 tersebut di atas,



keseimbangan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karang Sari Kabupaten Kulon Progo disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



**Gambar 15. Diagram Batang Keseimbangan Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 32 dan gambar 32 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan siswa putri kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karang Sari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,55% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,82% (7 siswa), “sedang” sebesar 31,82% (7 siswa), “baik” 27,27% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,55% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,00, kemampuan motorik siswa putra kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Karang Sari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori antara “kurang” dan “sedang”.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo, yang terdiri atas tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sedang”. Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik siswa yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan.. Menurut Corbin (1987: 198) yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik kasar anak, karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak.

Menurut Yanuar Kiram (1992: 67) bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: 1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, 2) Perbedaan

umur, 3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), 4) Perbedaan jenis kelamin, 5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, 6) Perbedaan kemampuan kognitif, 7) Perbedaan frekuensi latihan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk dapat mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu unsur saja, akan tetapi juga melalui berbagai unsur-unsur lainnya. Untuk anak yang seumur, biasanya anak laki-laki lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang selalu dihadapi, karena kemampuan motorik anak laki-laki biasanya lebih baik daripada anak perempuan. Tetapi tidak selalu demikian, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan kemampuan motorik tetapi bukan satu-satunya, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik anak. Selain itu, anak laki-laki dan anak perempuan memiliki perbedaan unsur motorik yang menonjol, anak laki-laki menonjol pada unsur kecepatan dan kelincahan sedangkan anak perempuan menonjol pada unsur keseimbangan dan koordinasi. Misalnya dalam hal keseimbangan anak perempuan lebih bisa mempertahankan posisi karena titik pusat perempuan lebih dekat.

Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan

guru/pelatih memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah direncanakan oleh penulis dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, tetapi penulis tentunya tidak luput dari kesalahan dan khilaf karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti tes pengukuran kemampuan motorik telah mempersiapkan dirinya untuk mengikuti tes fisik atau tidak sebelumnya.
2. Saat diberi penjelasan terkadang siswa kurang begitu tanggap dengan apa yang diinstruksikan oleh peneliti.
3. Tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
4. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil data penelitian, analisa, pengujian hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulonn Progo berada pada kategori sedang (44,90%) yang terdiri dari kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (6,12%), kategori kurang sebanyak 12 siswa (24,49%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (44,90%), kategori baik sebanyak 10 siswa (20,41%), dan baik sekali sebanyak 2 siswa (4,08%).

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi siswa untuk bersungguh-sungguh dan mempunyai rasa senang saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik serta para guru penjas yaitu sebagai bahan kajian dan untuk lebih memahami tentang pentingnya kemampuan motorik siswa-siswanya, sehingga dapat digunakan untuk landasan meningkatkan kemampuan motorik siswa-siswanya.

2. Hasil penelitian ini dapat di jadikan masukan yang bermanfaat bagi wali murid dan sekolah dalam upaya mendidik anak didik agar dapat lebih banyak memberikan kesempatan kepada anak sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berkembang secara optimal.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru agar lebih memperhatikan kemampuan motorik siswa dengan lebih meningkatkan dan memberi motivasi kepada siswa untuk giat berolahraga.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi kemampuan motorik siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari. Sehingga data dari

penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program Penjasorkes berdasarkan ketrampilan motorik yang dimiliki oleh siswa.

#### 4. Bagi masyarakat

Setelah mengetahui status kemampuan motorik anak, diharapkan agar masyarakat lebih bisa mendukung hal-hal yang dapat meningkatkan serta mengembangkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah A & Manadji A. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Elene Elyonara. (2012). *Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Gamping*, Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Gilang Luhur Pambudi. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas X di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga*, Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hurlock, E.B, dkk. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kiran, Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mum, A & Saputra, Y. M. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.



- Marliani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Pustaka Ceria.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Rahantoknam, B. E. (1988). *Belajar Motorik: Teori Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sajoto. (2002). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sriwahyuniati, F. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudijono, A. (2005). *Pengantar Evaluasi untuk Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, W. S, Winarni, S, dkk. (2018). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukamti, E.R. (2007). *Diklat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukoco, P. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah DasarPurwomartani. Penelitian,.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Turvina Endang Purwaningsih. (2015). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran*, Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, S. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 125/PGSD Penjas/XI/2019  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Drs. Sudardiyono, M.Pd.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Nofiya Wahyu Widy Astutik  
NIM : 16604221018  
Judul Skripsi : Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulonprogo

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 29 November 2019  
Kaprod PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : B/12.27/UN.34.16/PP/2019.

13 Desember 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri 1 Karangsari  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan izin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nofiya Wahyu Widy Astutik  
NIM : 16604221018  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Sudardiyono, M.Pd.  
NIP : 195608151987031001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Oktober 2019 s/d Februari 2020  
Tempat : SD Negeri 1 Karangsari, Cekelan Karangsari Pengasih Kulonprogo.  
Judul Skripsi : Kemampuan Motorik Siswa Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Karangsari Kabupaten Kulonprogo

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.




NIP. 19720310 199903 1 002

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

### Lampiran 3. Surat Keterangan Bukti Telah Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SD NEGERI 1 KARANGSARI**  
**KECAMATAN PENGASIH**  
Alamat : Jl. Tentara Pelajar 09, Kopat, Karang Sari, Pengasih, Kulon Progo Kode Pos 55652  
Website: sdn1karangsari.wordpress.com e-mail: sdn1karangsari@yahoo.co.id

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

NOMOR : 802. 107/S.Ket/K1/1/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini:

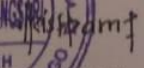
Nama	: RISTINAH, S.Pd
NIP	: 19711117199103 2 003
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SD NEGERI 1 KARANGSARI


Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama	: Nofiya Wahyu Widy Astutik
NIM	: 16604221018
Program Studi	: PGSD Penjas
Instansi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 18 Desember 2019 untuk memenuhi tugas skripsi yang berjudul "KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 KARANGSARI".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangsari, 17 Januari 2020  
Kepala Sekolah  
  
Ristinah, S.Pd.  
NIP. 19711117199103 2 003



#### Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan

##### PETUNJUK PELAKSANAAN

1. Tes Shuttle-run 4 x 10 meter
  - a. Tujuan: Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah
  - b. Alat/fasilitas: Stop watch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.
  - c. Pelaksanaan: Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orangcoba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dari garis start. Setelah aba-aba “siap” dan kemudian “ya” subjek berlari bolak-balik 4 x dengan catatan start dan finish kembali digaris start.
  - d. Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam lari bolak-balik sejauh 10 meter.
2. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok
  - a. Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
  - b. Alat/fasilitas: bola tenis, stop watch dan tembok yang rata
  - c. Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bolatenis dengan kedua tangan didepan dada. Aba-aba “ya” subyek dengan segeramelakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
  - d. Skor: Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.
3. Tes Stork Stand Positional Balance
  - a. Tujuan: Mengukur keseimbangan tubuh
  - b. Alat/fasilitas: Stop watch

- c. Pelaksanaan: Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolakpinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kirisebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
  - d. Skor: Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atassampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.
4. Tes Lari Cepat 30 meter
- a. Tujuan: Mengukur kecepatan lari
  - b. Alat/fasilitas: Stop watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera
  - c. Pelaksanaan: Start dilakukan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subjek berdiridengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Abaaba “siap” subjek siap untuk berlari menuju gari finish dengan jarak 30 meter,sampai melewati garis finish.
  - d. Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter

## Lampiran 5. Data Penelitian Keseluruhan

**HASIL KASAR TES KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PUTRA DAN PUTRI KELAS 4 DAN 5 SD N 1 KARANGSARI TAHUN 2018/2019**

NO	NAMA	KOORDINASI (LEMPAR TANGKAP BOLA JARAK 1 METER)			KESEIMBANGAN (ANGKAT SATU KAKI DAN MEMEJAMKAN MATA)			KELINCAHAN (SHUTTLE RUN 4X10 METER)			KECEPATAN (LARI 30 METER)			Jumlah T Skor	Rata-rata T Skor	Kategori Rata- rata T Skor
		Nilai	Kategori Nilai	T Skor	Nilai	Kategori Nilai	T Skor	Nilai	Kategori Nilai	T Skor	Nilai	Kategori Nilai	T Skor			
1	Anindya Putri Ramadhani	13	Baik	55,47	41,94	Baik	61,32	29,67	sedang	54,57	5,25	Kurang	61,45	232,81	58,20	baik
2	Annisa Alifa Luthfiani	14	Baik	57,40	39,25	Baik	59,37	33,93	baik	43,33	5,79	Sedang	53,92	214,02	53,51	sedang
3	Athii' Uzziyaana Labibah	6	Kurang	41,97	11,24	Kurang	39,01	35,51	baik	39,17	6,38	Sedang	45,68	165,82	41,46	kurang
4	Dinara Syifa Paramitha	8	Sedang	45,83	15,17	Kurang	41,86	31,84	sedang	48,85	5,29	Kurang	60,89	197,43	49,36	sedang
5	Jesica Oktaviana	5	Kurang	40,04	9,17	Kurang	37,50	33,73	baik	43,86	5,45	Kurang	58,66	180,06	45,01	kurang
6	Meilvina Syanizam Basha	10	Sedang	49,68	18,4	Kurang	44,21	33,71	baik	43,91	5,4	Kurang	59,36	197,17	49,29	sedang
7	Neza Yuni Susanti	1	kurang sekali	32,32	3,99	kurang sekali	33,74	36,68	baik	36,08	6,52	Baik	43,73	145,86	36,47	kurang sekali
8	Zulaika Salsabila	4	Kurang	38,11	8,48	Kurang	37,00	32,38	sedang	47,42	5,3	Kurang	60,75	183,28	45,82	kurang
9	Zulfaa Aurny Kawiswara	10	Sedang	49,68	24,97	Sedang	48,99	30,58	sedang	52,17	5,27	kurang	61,17	212,01	53,00	sedang
10	Annisa Putria Na Setiawati	14	Baik	57,40	35,55	Baik	56,68	30,64	sedang	52,01	5,33	kurang	60,33	226,42	56,61	baik
11	Pingkan Nabil Auliana Hassani	8	Sedang	45,83	23,12	Sedang	47,64	29,46	kurang	55,12	6,19	sedang	48,33	196,92	49,23	sedang
12	Salsabya Nurul Azizah	8	Sedang	45,83	32,31	Sedang	54,32	31,18	sedang	50,59	6,17	sedang	48,61	199,34	49,84	sedang
13	Diyah Ayu Astuti	12	Sedang	53,54	10,62	Kurang	38,55	35,46	baik	39,30	7,42	baik sekali	31,17	162,57	40,64	kurang
14	Okta Muthi Itsnaini	12	Sedang	53,54	25,09	Sedang	49,07	31,16	sedang	50,64	6,12	sedang	49,31	202,57	50,64	sedang
15	Ajeng Dina Oktaviana	8	Sedang	45,83	11,67	Kurang	39,32	33,97	baik	43,23	7,23	baik sekali	33,82	162,19	40,55	kurang
16	Nityas Saifani Nadhifah	16	Baik	61,26	41,11	Baik	60,72	29,59	sedang	54,78	6,19	sedang	48,33	225,09	56,27	baik
17	Azmi Fauzana	10	Sedang	49,68	24,57	Sedang	48,70	33,6	baik	44,20	6,97	baik	37,45	180,03	45,01	kurang
18	Tarisma Wedar Ummayra	7	Kurang	43,90	29,2	Sedang	52,06	29,53	sedang	54,94	6,35	sedang	46,10	196,99	49,25	sedang
19	Faradilla Intan Fairuza	8	Sedang	45,83	19,8	Sedang	45,23	30,32	sedang	52,85	6,34	sedang	46,24	190,15	47,54	sedang
20	Hanifah Alifia Widia Hariyadi	11	Sedang	51,61	59,56	baik sekali	74,13	20,88	kurang sekali	77,74	5,12	kurang	63,26	266,75	66,69	baik sekali
21	Fanesa Rifqianita Syawibawa	14	Baik	57,40	46,56	Baik	64,68	32,46	sedang	47,21	6,56	baik	43,17	212,47	53,12	sedang
22	Heni Agustina	5	Kurang	40,04	36,12	Baik	57,09	28,63	kurang	57,31	5,81	sedang	53,64	208,07	52,02	sedang
23	Ahmad Nazriel Choirudin	21	baik sekali	70,91	42,8	Baik	61,95	31,86	sedang	48,79	5,28	kurang	61,03	242,69	60,67	baik
24	Ardhi Aprianto	19	baik sekali	67,05	31,11	Sedang	53,45	28,83	kurang	56,78	5,22	kurang	61,87	239,15	59,79	baik
25	Axel Satrio Wicaksono	6	Kurang	41,97	11,97	Kurang	39,54	36,79	baik	35,79	6,49	baik	44,15	161,44	40,36	kurang
26	Beryl Prasendria	21	baik sekali	70,91	33,2	Sedang	54,97	28,62	kurang	57,34	5,14	kurang	62,99	246,20	61,55	baik
27	Hafidh Zainury	14	Baik	57,40	27,68	Sedang	50,96	15,39	kurang sekali	92,22	5,01	kurang	64,80	265,38	66,34	baik sekali
28	Rafi Rizaki	20	baik sekali	68,98	37,31	Baik	57,96	34,21	baik	42,60	6,05	sedang	50,29	219,82	54,96	baik
29	Rizan Fajar Pradipta	11	Sedang	51,61	3,96	kurang sekali	33,71	34,26	baik	42,46	6,16	sedang	48,75	176,55	44,14	kurang



30	Satria Mufika Zuhdan	15	Baik	59,33	20,11	Sedang	45,45	35,44	baik	39,35	6,34	sedang	46,24	190,38	47,60	sedang
31	Zaini Mualif	14	Baik	57,40	30,79	Sedang	53,22	29,72	sedang	54,44	5,23	kurang	61,73	226,79	56,70	baik
32	Zulham Alfandy	21	baik sekali	70,91	41,12	Baik	60,73	31,95	sedang	48,56	5,31	kurang	60,61	240,81	60,20	baik
33	Andra Rohman Wijayanto	7	Kurang	43,90	5,39	kurang sekali	34,75	30,01	sedang	53,67	6,1	sedang	49,59	181,91	45,48	kurang
34	Sholahudin Al Ayyubi	5	Kurang	40,04	17,23	Kurang	43,36	33,74	baik	43,84	7,32	baik sekali	32,57	159,80	39,95	kurang
35	Afriansyah Pradana	8	Sedang	45,83	20,82	Sedang	45,97	31,05	sedang	50,93	6,1	sedang	49,59	192,31	48,08	sedang
36	Andhika Setyo Nugroho	5	Kurang	40,04	3,66	kurang sekali	33,50	37,83	baik sekali	33,05	7,84	baik sekali	25,31	131,89	32,97	kurang sekali
37	Irbil Esya Putra Mahardika	4	Kurang	38,11	18,97	Kurang	44,62	30,17	sedang	53,25	6,31	sedang	46,66	182,64	45,66	kurang
38	Alkhasla Ananda Yessa	13	Baik	55,47	34,35	Baik	55,80	30,25	sedang	53,04	6,27	sedang	47,22	211,53	52,88	sedang
39	Iqbal Latif Ramadan	13	Baik	55,47	44,71	Baik	63,33	28,4	kurang	57,92	5,3	kurang	60,75	237,48	59,37	baik
40	Ahmad Nur Dzakki	10	Sedang	49,68	45,56	Baik	63,95	30,87	sedang	51,40	6,3	sedang	46,80	211,84	52,96	sedang
41	Andrean Galeh Pranata	10	Sedang	49,68	20,19	Sedang	45,51	29,34	kurang	55,44	5,75	sedang	54,47	205,11	51,28	sedang
42	Hanin Luthfi Hamid	3	Kurang	36,18	40,48	Baik	60,26	30,61	sedang	52,09	6,28	sedang	47,08	195,60	48,90	sedang
43	Hanif Luthfir Rahman	1	kurang sekali	32,32	40,43	Baik	60,22	30,73	sedang	51,77	6,36	sedang	45,96	190,27	47,57	sedang
44	Naufal Arsyatya Pasha	10	Sedang	49,68	26,84	Sedang	50,35	32,21	sedang	47,87	6,3	sedang	46,80	194,70	48,67	sedang
45	Adrik Okta Pradana	15	Baik	59,33	43,21	Baik	62,24	32,11	sedang	48,13	6,43	baik	44,99	214,70	53,67	sedang
46	Naufal Ibnu Fa'is	11	Sedang	51,61	33,15	Sedang	54,93	29,35	kurang	55,41	6,15	sedang	48,89	210,85	52,71	sedang
47	Alvino Danar Mustafa	3	Kurang	36,18	3,49	kurang sekali	33,37	37,95	baik sekali	32,73	7,9	baik sekali	24,47	126,75	31,69	kurang sekali
48	Haikal Miftakhul Syafiq	4	Kurang	38,11	25,35	Sedang	49,26	33,66	baik	44,05	6,71	baik	41,08	172,49	43,12	kurang
49	Rahmat Karuniawan	10	Sedang	49,68	20,13	Sedang	45,47	28,44	kurang	57,81	5,36	kurang	59,92	212,88	53,22	sedang
	Minimum	1,00		32,32	3,49		33,37	15,39		32,73	5,01		24,47	126,75	31,69	
	Maksimum	21,00		70,91	59,56		74,13	37,95		92,22	7,90		64,80	266,75	66,69	
	Rata-rata	10,16		50,00	26,37		50,00	31,40		50,00	6,07		50,00	200,00	50,00	
	Standar deviasi	5,18		10,00	13,76		10,00	3,79		10,00	0,72		10,00	30,84	7,71	
	Median	10,00		49,68	25,35		49,26	31,16		50,64	6,16		48,75	197,43	49,36	
	Mode	10,00		49,68	#N/A		#N/A	#N/A		#N/A	5,30		60,75	#N/A	#N/A	

## Lampiran 6. Desriptif Statistik Berdasarkan T Skor

N	Valid	49
	Missing	0
Mean		50,0004
Median		49,3600
Mode		45,01
Std. Deviation		7,70882
Variance		59,426
Range		35,00
Minimum		31,69
Maximum		66,69
Sum		2450,02

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2,0	2,0	2,0
31,69	1	2,0	2,0	4,1
32,97	1	2,0	2,0	6,1
36,47	1	2,0	2,0	8,2
39,95	1	2,0	2,0	10,2
40,36	1	2,0	2,0	12,2
40,55	1	2,0	2,0	14,3
40,64	1	2,0	2,0	16,3
41,46	1	2,0	2,0	18,4
43,12	1	2,0	2,0	20,4
44,14	2	4,1	4,1	24,5
45,01	1	2,0	2,0	26,5
45,48	1	2,0	2,0	28,6
45,66	1	2,0	2,0	30,6
45,82	1	2,0	2,0	32,7
47,54	1	2,0	2,0	34,7
47,57	1	2,0	2,0	36,7
47,60	1	2,0	2,0	38,8
48,08	1	2,0	2,0	40,8
48,67	1	2,0	2,0	42,9
48,90	1	2,0	2,0	44,9
49,23	1	2,0	2,0	46,9
49,25	1	2,0	2,0	49,0
49,29	1	2,0	2,0	51,0
49,36	1	2,0	2,0	53,1
49,84	1	2,0	2,0	55,1
50,64	1	2,0	2,0	57,1
51,28	1	2,0	2,0	59,2
52,02	1	2,0	2,0	61,2
52,71	1	2,0	2,0	63,3
52,88	1	2,0	2,0	65,3
52,96	1	2,0	2,0	67,3
53,00	1	2,0	2,0	69,4
53,12	1	2,0	2,0	71,4
53,22	1	2,0	2,0	73,5
53,51	1	2,0	2,0	75,5
53,67	1	2,0	2,0	77,6
54,96	1	2,0	2,0	79,6
56,27	1	2,0	2,0	81,6
56,61	1	2,0	2,0	83,7
56,70	1	2,0	2,0	85,7
58,20	1	2,0	2,0	87,8
59,37	1	2,0	2,0	89,8
59,79	1	2,0	2,0	91,8
60,20	1	2,0	2,0	93,9
60,67	1	2,0	2,0	95,9
61,55	1	2,0	2,0	98,0
66,34	1	2,0	2,0	100
66,69	49	100,0	100,0	
Total				

Lampiran 7. Data Siswa Kelas IV dan V SD N 1 Karangsari

**DATA SISWA KELAS IV**

NOMOR			NAMA SISWA	JK	
U	IDK	NISN		L	P
1	3019	0099445352	AHMAD NAZRIEL CHOIRUDIN	L	
2	3020	0093771477	ANINDYA PUTRI RAMADHANI		P
3	3021	0092015555	ANNISA ALIFA LUTHFIANI		P
4	3023	0093985673	ARDHI APRIANTO	L	
5	3024	0093004002	ATHII' UZZIYAANA LABIIBAH		P
6	3025	0096120335	AXEL SATRIO WICAKSONO	L	
7	3026	0093235182	BERYL PRASENDRIA	L	
8	3027	0101302825	DINARA SYIFA PARAMITHA		P
9	3029	0097732507	HAFIDH ZAINURY	L	
10	3031	0096098640	JESICA OKTAVIANA		P
11	3033	0098624768	MEILVINA SYANIZAM BASHA		P
12	3034	0091361166	NEZA YUNI SUSANTI		P
13	3035	0091711748	RAFI RIZAKI	L	
14	3036	0096203750	RIZAN FAJAR PRADIPTA	L	
15	3038	0105683420	SATRIA MUFIKA ZUHDAN	L	
16	3039	0086471840	ZAINI MUALIF	L	
17	3040	0091156544	ZULAIKA SALSABILA		P
18	3041	0091642400	ZULFAA AURYN KAWISWARA		P
19	3042	0097058541	ZULHAM ALFANDY	L	
20	3103	0108492032	ANNISA PUTRIA NA SETIAWATI		P

### DATA SISWA KELAS IV DAN V

NOMOR			NAMA SISWA	JK	
U	IDK	NISN		L	P
1	2958	0075388788	ANDRA ROHMAN WIJAYANTO	L	
2	2987	0082365439	SHOLAHUDIN AL AYYUBI	L	
3	2988	0087284839	AFRIANSYAH PRADANA	L	
4	2989	0082476506	PINGKAN NABIL AULIANA HASSANI		P
5	2990	0086523421	ANDHIKA SETYO NUGROHO	L	
6	2991	0086328984	IRBIL ESYA PUTRA MAHARDIKA	L	
7	2992	0087764081	ALKHASLA ANANDA YESSA	L	
8	2993	0082067726	SALSABYLA NURUL AZIZAH		P
9	2994	0085872444	IQBAL LATIF RAMADAN	L	
10	2995	0084262773	AHMAD NUR DZAKKI	L	
11	2996	0082173831	ANDREAN GALEH PRANATA	L	
12	2997	0089290007	HANIN LUTHFI HAMID	L	
13	2998	0088833664	HANIF LUTHFIR RAHMAN	L	
14	2999	0088541816	DIYAH AYU ASTUTI		P
15	3000	0089922362	OKTA MUTHI ITSNAINI		P
16	3001	0083061777	AJENG DINA OKTAVIANA		P
17	3002	0087519178	NAUFAL ARSYATYA PASHA	L	
18	3003	0084560691	ADRIK OKTA PRADANA	L	
19	3004	0087000507	NITYAS SAIFANI NADHIFAH		P
20	3005	0082336126	AZMI FAUZANA		P
21	3006	0081527238	NAUFAL IBNU FA'IS	L	
22	3007	0083363218	TARISMA WEDAR UMMAYRA		P
23	3008	0081590140	ALVINO DANAR MUSTAFA	L	
24	3009	0082472407	FARADILLA INTAN FAIRUZA		P
25	3010	0094170848	HANIFAH ALIFIA WIDIA HARIYADI		P
26	3011	0094831791	FANESA RIFQIANITA SYAWIBA		P
27	3012	0095443410	HAIKAL MIFTAKHUL SYAFIQ	L	
28	3013	0098372542	RAHMAT KARUNIAWAN	L	
29	3104	0093130597	HENI AGUSTINA		P

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan pengambilan data



Tes *shuttle-run* 4 x 10 meter





Tes lempar tangkap bola tennis jarak 1 meter dengan tembok



Tes *Stork Stand Positional Balance*



Tes lari 30 meter