

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KOMPETENSI MOTORIK  
PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI KALONGAN KABUPATEN  
SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:**  
**Mahendra Surya Buwana**  
**NIM 20604221055**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KOMPETENSI MOTORIK PESERTA  
DIDIK KELAS V SD NEGERI KALONGAN KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:  
Mahendra Surya Buwana  
NIM. 20604221055

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kompetensi Motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman.

Penelitian ini adalah penelitian korelasi dari kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan yang berjumlah 23 peserta didik. Teknik dalam pengambilan hasil tes menggunakan metode *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik (C. Kowalski, 2004, pp. 6-7), dan instrumen Tes KTK3+ milik Platvoet (2020, p. 2). Teknik analisis data menggunakan uji korelasi antara aktivitas fisik dengan kompetensi Motorik.

Hasil penelitian pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan menunjukkan nilai korelasi aktivitas fisik dengan kompetensi motorik sebesar 0,000. Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hubungan keduanya signifikan.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, Kompetensi Motorik, Peserta didik kelas V

**CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MOTOR  
COMPETENCE OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI  
KALONGAN, SLEMAN REGENCY**

**Abstract**

This research aims to determine the correlation between physical activity and motor competence of the fifth grade students of SD Negeri Kalongan (Kongan Elementary School), Depok District, Sleman Regency.

This research was a quantitative correlation study. The research subjects were 23 fifth grade students of SD Negeri Kalongan. The technique for collecting test results used the Total Sampling method. The research instruments were the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) owned by (C. Kowalski, 2004, pp. 6-7), and the KTK3+ Test instrument owned by Platvoet (2020, p. 2). The data analysis technique used a correlation test between physical activity and motor competence.

The research findings on fifth grade students of SD Negeri Kalongan reveal a correlation value of physical activity and motor competence at 0.000. The Pearson correlation coefficient is negative, and based on testing the correlation between the two it is significant.

**Keywords:** Physical activity, Motor Competence, Fifth Grade Students

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KOMPETENSI MOTORIK  
PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI KALONGAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 26 Juli 2024

Koordinator Program Studi

A handwritten signature in black ink.

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.

NIP. 196707011994121001

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink.

Nur Sita Utami, M.Or.

NIP. 198908252014042003

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KOMPETENSI MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI KALONGAN KABUPATEN SLEMAN

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Mahendra Surya Buwana  
NIM 20604221055

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 9 Agustus 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, M.Or. (Ketua Tim Penguji)		12/8/2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekretaris Tim penguji)		12/8/2024
Dr. Raden Sunardianta, M.Kes. (Penguji Utama)		12/8/2024



## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mahendra Surya Buwana

NIM : 20604221055

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Hubungan Aktivitas fisik dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri Kalongan

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

Yogyakarta, 26 Juli 2024  
Yang menyatakan,



Mahendra Surya Buwana  
NIM. 20604221055

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Aktivitas fisik dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri Kalongan Kabupaten Sleman” ini dapat disusun sesuai dengan harapan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Nur Sita Utami, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Rita Eko Setyowati, S.Pd. selaku Kepala Sekolah, Ibu Dyah Hediane Windasari, S.Pd. selaku Guru Wali Kelas 5, dan Bapak Fuad Hasan, M.Pd. selaku Guru SD Negeri Kalongan yang telah memberikan izin serta mendampingi untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS).
5. Kedua Orang Tua saya Bapak Suroto dan Ibu Suistianingsih, S.IP. Medhifta Irian Yudha kakak saya dan adik sepupu Melviano Reyvinzo, serta Keluarga Noto Suwarno the Genk yang selalu memberikan dukungan.
6. Tsabita yang selalu memberikan *Support*.
7. Kepada Sahabat yang selalu menghibur dan memberi semangat saat dalam posisi sulit mengerjakan Tugas Akhir Skripsi (Daffa Muhammad, Benedictus Yuda, Adhitya Nur Rasyid, Julius Christianto, Akmal Ahmad, Laurentius Wendika, Gilang Ghazy, Yoga Dwi).

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 26 Juli 2024  
Penulis,



Mahendra Surya Buwana  
NIM 20604221055

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
.....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Identifikasi masalah.....	4
C.    Batasan Masalah.....	4
D.    Rumusan Masalah .....	4
E.    Tujuan Penelitian .....	5
F.    Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A.    Kajian Teori.....	7
B.    Kajian Penelitian yang Relevan.....	27
C.    Kerangka Berpikir .....	30
<b>BAB III.....</b>	<b>32</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A.    Jenis Penelitian .....	32
B.    Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C.    Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D.    Definisi Operasional Variabel .....	34
E.    Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
F.    Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	41
G.    Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV .....</b>	<b>46</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A.    Hasil Penelitian.....	46
B.    Pembahasan .....	69
C.    Keterbatasan Penelitian .....	73
<b>BAB V.....</b>	<b>75</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A.    Simpulan.....	75
B.    Implikasi .....	75
C.    Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterangan Subjek .....	34
Tabel 2. Kelas Interval .....	44
Tabel 3. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik .....	46
Tabel 4. Norma Penilaian Aktivitas Fisik .....	47
Tabel 5. Deskripsi Statistik Keseluruhan Kompetensi Motorik Peserta Didik .....	50
Tabel 6. Norma Penilaian Keseluruhan Kompetensi Motorik Peserta Didik .....	51
Tabel 7. Deskripsi Statistik Tes <i>Walking Backwards</i> (WB) .....	54
Tabel 8. Norma Penilaian Tes <i>Walking Backwards</i> .....	55
Tabel 9. Deskripsi Statistik Tes <i>Jumping Sideways</i> (JS) .....	57
Tabel 10. Norma Penilaian Tes <i>Jumping Sideways</i> .....	58
Tabel 11. Deskripsi Statistik Tes <i>Eye Hand Coordination</i> (EHC) .....	61
Tabel 12. Norma Penilaian Tes <i>Eye Hand Coordination</i> .....	62
Tabel 13. Deskripsi Statistik Tes <i>Moving Sideways</i> (MS) .....	64
Tabel 14. Norma Penilaian Tes <i>Moving Sideways</i> .....	65
Tabel 15. Koefisien Korelasi .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Kerangka Pikir .....	31
Gambar 2. Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri Kalongan.....	48
Gambar 3. Persentase Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri Kalongan.....	49
Gambar 4. Hasil Keseluruhan Tes Kompetensi Motorik Peserta Didik .....	52
Gambar 5. Persentase Hasil Keseluruhan Tes Kompetensi Motorik .....	53
Gambar 6. Hasil Tes <i>Walking Backwards</i> .....	55
Gambar 7. Persentase Hasil Tes <i>Walking Backwards</i> .....	56
Gambar 8. Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> .....	59
Gambar 9. Persentase Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> .....	60
Gambar 10. Hasil Tes <i>Eye Hand Coordination</i> .....	62
Gambar 11. Persentase Hasil Tes <i>Eye Hand Coordination</i> .....	63
Gambar 12. Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> .....	66
Gambar 13. Persentase Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> .....	67
Gambar 14. Pengisian Angket Kuesioner .....	96
Gambar 15. Peneliti Menjelaskan Proses Penilaian kepada Peserta Didik .....	96
Gambar 16. Pengambilan nilai kepada Peserta Didik .....	97
Gambar 17. Evaluasi Penilaian kepada Peserta Didik .....	97

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Kalongan.....	86
Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian .....	87
Lampiran 4. Data Penelitian Aktivitas fisik.....	88
Lampiran 5. Data Penelitian Kompetensi Motorik .....	89
Lampiran 6. Data Penelitian Kompetensi Motorik .....	90
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	91
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	92
Lampiran 9. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	93
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	94
Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	95
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	96
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian .....	97

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani adalah Pendapat H.J.S Husdarta (2011, p. 11), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendapat Mustafa, (2022, P. 70) pendidikan jasmani dapat diartikan menjadi suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap yang dilakukan melalui kegiatan jasmani atau gerak tubuh, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan berbudi pekerti luhur, sehingga dapat berpengaruh baik mengenai kualitas hidupnya di masa mendatang pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Pendapat Rosdiani (2014, p. 9), Pendidikan jasmani ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktifitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematik yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perceptual, neuromuskkuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional. Pendidikan jasmani yakni kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian secara proporsional serta memadai pada subjek utama di pembelajaran. Pendapat Agus Susworo DM dan Fitriani (2008, p. 13), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat senada dikemukakan oleh Melyza & Agus, p.15 (2021), Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani dalam penerapan pembelajaran tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebugaran fisik, tetapi salah satunya untuk memenuhi kebutuhan gerak terhadap peserta didik Sekolah Dasar, serta pendidikan jasmani juga memiliki fungsi yang sangat penting karena melibatkan aktivitas motorik secara langsung. Program pendidikan jasmani menanamkan cinta terhadap aktivitas fisik dan mendorong siswa untuk mengembangkan gaya hidup sehat yang dapat diterapkan sepanjang hidup, tentunya aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rileks, dan tenang. Secara sosial aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya.

Pendidikan Jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah mengembangkan anak secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual, dan kesehatan secara keseluruhan. Serta dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak, selain itu pendidikan jasmani juga untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik,

pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Perkembangan motorik merupakan salah satu bentuk yang penting dalam pendidikan jasmani saat ini karena dari beberapa pernyataan motorik anak pada saat ini mengalami penurunan karena disebabkan oleh perkembangan zaman yang menciptakan teknologi yang memudahkan manusia, contohnya *gadget*. *Gadget* dapat mempengaruhi penurunan motorik anak karena menggunakan *gadget* sangatlah mudah untuk mengakses segala hal dan memberikan kemudahan pada aktivitas manusia. Dengan adanya *gadget* tersebut anak menjadi malas untuk melakukan sebuah aktivitas sehingga memperhambat perkembangan motorik anak, hal tersebut juga diperkuat pada observasi tahap awal yang dilakukan di SD Negeri Kalongan bahwa anak-anak mengalami penurunan motorik yang disebabkan beberapa hal salah satunya *gadget* itu tadi dan contoh lainnya antusias anak terhadap *game online* yang terhadap pada *gadget* tersebut sangat tinggi.

Aktivitas Fisik akan mempengaruhi terhadap tingkat kemampuan motorik siswa yang saat ini mengalami penurunan. Dari permasalahan di atas, pentingnya untuk dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pembelajaran terhadap kompetensi motorik peserta didik melalui kajian penelitian “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kompetensi motorik Peserta Didik kelas V SD Negeri Kalongan” sebagai bentuk peningkatan kompetensi motorik pada peserta didik dari maksimalnya aktivitas fisik di Sekolah Dasar.

## **B. Identifikasi masalah**

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

1. Beberapa peserta didik malas dan kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Penurunan kemampuan motorik anak saat ini dikarenakan perkembangan zaman.
3. Belum diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kompetensi motorik di SD Negeri Kalongan

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini diberi batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas dan tidak terlalu luas dalam pembahasan. Ruang lingkup yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah “Hubungan Aktivitas fisik dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas 5 SD Negeri Kalongan” yang di mana peserta didik menjadi objek penelitian hanya pada satu kelas yaitu kelas V SD. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait Hubungan Aktivitas fisik dengan Kompetensi Motorik peserta didik.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah tersebut maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut “Hubungan Aktivitas fisik dengan Kompetensi Motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan? ”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan motorik siswa peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Apabila tujuan penelitian ini dapat tercapai, maka diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan agar mampu meningkatkan pemahaman dan bermanfaat bagi setiap pihak dan menjadi gambaran tentang keterampilan motorik siswa peserta didik di SD Negeri Kalongan.
  - b. Diharapkan penelitian ini sebagai acuan dalam menerapkan bahan ajar pendidikan jasmani terhadap hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan motorik.
  - c. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar terhadap hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan motorik.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi peneliti, dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap literasi fisik anak.
  - b. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh guru untuk peningkatan aktivitas fisik terhadap Kompetensi Motorik peserta

didik serta dapat menambah inovasi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.

- c. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan menjadi lebih aktif dan bersemangat lagi dalam melakukan aktivitas fisik olahraga.
- d. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai aktivitas fisik terhadap peserta didik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### 1. Hakekat Aktivitas Fisik

###### a. Pengertian Aktivitas Fisik

Dalam perjalanan hidup manusia, tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu pasti terlibat dalam berbagai macam aktivitas. Aktivitas-aktivitas ini sangat beragam dan bervariasi, tergantung pada tujuan dan kebutuhan individu tersebut. Sebagai contoh, ada yang bermain untuk hiburan, belajar untuk menambah ilmu, berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, melakukan rekreasi untuk menyegarkan pikiran, serta menjalani berbagai aktivitas lainnya yang menjadi rutinitas harian. Aktivitas-aktivitas ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, menciptakan pola dan ritme dalam keseharian mereka.

Selain itu, pelaksanaan berbagai aktivitas ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan fisik dan fungsi tubuh manusia. Seiring berjalannya waktu, organ-organ tubuh manusia berkembang dan semakin berfungsi dengan baik, yang memungkinkan manusia untuk melakukan lebih banyak aktivitas dengan tingkat kompleksitas yang semakin tinggi. Dengan kata lain, kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas ini berkembang seiring dengan pertumbuhan dan kematangan fisik individu. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan erat antara perkembangan fisik manusia dengan jenis dan jumlah aktivitas yang bisa mereka lakukan,

menjadikan aktivitas sebagai cerminan dari perkembangan dan kondisi tubuh manusia itu sendiri.

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan dapat menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan manusia pasti membutuhkan energi yang berbeda tergantung dari intensitas dan kerja otot. Ardiyanto & Mustafa (2021, p.169) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Krisnawati et al. (2019, p.25-26) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot sehingga menghasilkan energi ekspenditur.

Aktivitas fisik mencakup segala macam gerakan tubuh yang terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan rekreasi. Salah satu contoh dari aktivitas ini adalah tugas-tugas rumah tangga, yang diklasifikasikan sebagai bentuk khusus dari aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa tugas-tugas rumah tangga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi fungsi eksekutif, terutama melalui stimulasi aktifitas korteks prefrontal ventrolateral kanan di dalam otak. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti tugas-tugas rumah tangga dapat meningkatkan kemampuan otak dalam mengatur fungsi-fungsi kognitif kompleks seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol diri, dibandingkan dengan jenis aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik digambarkan dalam

apapun yang dilakukan melibatkan gerakan tubuh. Pendapat Wicaksono (2020, p.10) bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan tubuh saat istirahat.

Aktivitas fisik sehari-hari diartikan sebagai gerakan tubuh yang dilakukan secara terus-menerus melalui kontraksi otot rangka, yang bertujuan untuk meningkatkan pengeluaran energi dalam kegiatan rutin. Kegiatan tersebut bisa mencakup pekerjaan maupun aktivitas waktu luang seperti berjalan kaki, mencuci, memasak, dan membersihkan rumah. Pendapat Riyanto (2020, p.117), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup seluruh spektrum gerakan tubuh manusia, mulai dari olahraga kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi hingga aktivitas yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari

Sebaliknya, aktivitas fisik dapat diartikan sebagai kondisi di mana gerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati tingkat metabolisme istirahat. Meskipun sebagian besar aktivitas manusia sangat mirip dengan aktivitas fisik, tidak semua kebutuhan aktivitas manusia terpenuhi dengan baik. Jika seseorang tidak memenuhi kebutuhan aktivitas fisiknya, hal ini dapat terlihat dari tubuh yang tidak bugar dan cepat lelah. Kebugaran jasmani adalah kondisi di mana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan

yang berarti. Pendapat Majid (2020, p.25), kebugaran tubuh merupakan indikator kesehatan manusia. Oleh karena itu, jika seseorang memiliki tubuh yang bugar, ia akan mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Jika manusia tidak melakukan aktivitas fisik dengan baik, hal ini dapat menyebabkan obesitas, penyakit tidak menular, gangguan muskuloskeletal, dan masalah kesehatan lainnya. *World Health Organization* (WHO) dalam Kusumo (2020, p.508) merekomendasikan bahwa anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang hingga tinggi. Aktivitas fisik lebih dari 60 menit sehari akan memberikan banyak manfaat, terutama bagi kesehatan tubuh. Selain itu, dianjurkan untuk melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang setidaknya tiga kali seminggu. Pengemanan & Miyoyo (2020, p.29) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan baik, benar, terstruktur, teratur, dan terukur dapat mengurangi risiko penyakit menular serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang.

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, prestasi, dan pendidikan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur bermanfaat bagi kesehatan semua kelompok usia. Aktivitas fisik juga didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi (Suwandaru & Hidayat, 2021, p.113). Pergerakan tubuh yang melibatkan otot membutuhkan tenaga. Jika

seseorang jarang melakukan aktivitas fisik, otot-ototnya akan menjadi lemah. Otot yang lemah tidak dapat membakar kalori dengan efektif. Akibatnya, asupan energi yang tidak seimbang dengan pengeluaran energi dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan.

Tingginya minat olahraga di kalangan anak-anak atau masyarakat dapat meningkatkan energi. Aktivitas fisik adalah semua kegiatan yang menyebabkan peningkatan energi dalam tubuh. Aktivitas fisik juga diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Saat ini, kemajuan teknologi telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik yang dulu sering dilakukan saat bermain, namun sekarang lebih banyak digantikan oleh game online (Azzahra & Anggraini, 2022, p.240). Sesuai dengan perkembangan motorik, aktivitas fisik memiliki dampak besar pada kesehatan. Melalui aktivitas fisik, seseorang dapat mencapai keseimbangan energi dan komposisi tubuh yang baik (Kurniawan et al., 2019, p.79).

Pada masa remaja, proses eksplorasi diri dan pengenalan dunia berkembang dengan pesat. Perkembangan ini menjadi semakin kompleks dengan bertambahnya pengetahuan yang harus dikuasai. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi pada seseorang akan meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan motorik dan peningkatan aktivitas tubuh untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat (Nusyuri, 2022, p.17). Aktivitas fisik perlu dilakukan sepanjang hidup untuk mendukung kualitas hidup

manusia, baik bagi mereka yang masih muda maupun yang sudah lanjut usia. Namun, penurunan aktivitas fisik biasanya terjadi pada usia lanjut, disertai dengan penurunan kemampuan otot, kekakuan tubuh, dan nyeri pada persendian.

Aktivitas fisik adalah sebuah variabel perilaku yang kompleks dan bervariasi dari hari ke hari dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas ini meliputi berbagai tindakan seperti berjalan ke sekolah serta aktivitas sukarela seperti olahraga dan rekreasi. Pendapat Gunarsa & Wibowo (2021, p.43), aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup yang sehat dan bugar sepanjang hari. Berdasarkan definisi aktivitas fisik dari beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori, baik dilakukan secara sukarela maupun teratur, sehingga berkontribusi pada peningkatan kebugaran tubuh.

Pendidikan anak dalam adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang disajikan dalam konteks pendidikan formal maupun non-formal. Pendidikan ini berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dengan memberikan rangsangan melalui berbagai kegiatan fisik. Dalam pendidikan formal, guru berfungsi sebagai fasilitator dalam pendidikan jasmani, menyediakan aktivitas fisik yang

memprioritaskan pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik ini berkontribusi positif terhadap perkembangan peserta didik dengan cara yang efektif.

Melalui pendidikan jasmani, peserta didik dapat menjadi lebih aktif dan interaktif, yang merupakan salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani itu sendiri. Dengan menjadi lebih aktif, peserta didik berpotensi memperoleh kualitas hidup yang lebih baik. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh anak usia sekolah meliputi aktivitas sehari-hari, hobi, atau latihan fisik dan olahraga. Aktivitas ini tidak hanya terbatas pada lingkungan rumah, tetapi juga dapat dilakukan di sekolah. Lingkungan sekolah mendukung proses tumbuh kembang peserta didik dan berperan penting dalam aktivitas fisik mereka, karena anak-anak sering menghabiskan waktu di sekolah dan bermain dengan teman sebayanya (Taradipa et al., 2020, p.3-4). Di sekolah, waktu istirahat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk lebih bebas melakukan aktivitas fisik dan bermain dengan teman-teman sebaya mereka, yang sesuai dengan karakteristik anak-anak yang cenderung senang bermain

## 2. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga

Pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga adalah tiga komponen utama dalam sistem pendidikan modern yang saling melengkapi untuk membentuk individu yang sehat, aktif, dan berpengetahuan. Pendidikan jasmani khususnya fokus pada pengembangan fisik melalui berbagai jenis aktivitas gerak. Tujuan dari pendidikan jasmani meliputi peningkatan

kebugaran, pengembangan keterampilan motorik, dan pembentukan karakter positif. Aktivitas seperti permainan olahraga dan senam merupakan metode utama dalam proses pembelajaran ini.

Pendidikan kesehatan fokus pada pemahaman dan penerapan prinsip hidup sehat, mencakup berbagai aspek dari gizi hingga kesehatan mental. Siswa mempelajari cara mencegah penyakit, menjaga keselamatan diri, dan mempromosikan kesejahteraan secara umum. Di sisi lain, olahraga mengajarkan keterampilan khusus dalam konteks kompetitif. Selain meningkatkan kebugaran, olahraga juga menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama dan sportivitas. Beragam jenis olahraga yang diajarkan meliputi cabang individu maupun tim. Integrasi ketiga aspek ini bertujuan untuk membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga cerdas dalam menjaga kesehatan dan memiliki keterampilan olahraga.

Hasilnya diharapkan berupa individu yang siap menghadapi tantangan hidup dengan tubuh dan pikiran yang prima. Metode pengajaran bervariasi, menggabungkan teori dan praktik. Evaluasi dilakukan secara menyeluruh, mempertimbangkan aspek keterampilan, pengetahuan, dan sikap siswa terhadap gaya hidup sehat. Dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga secara efektif, sekolah dapat memainkan peran penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif bagi siswa, yang akan berdampak positif pada kualitas hidup mereka di masa depan.

Tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik dan teknik olahraga, tetapi juga memberikan pengetahuan tentang kesehatan dan pentingnya gaya hidup sehat. Ini membantu siswa membangun kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka sepanjang hidup. Dengan demikian, bukan hanya tentang aktivitas fisik atau keterampilan olahraga, tetapi juga merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menjadi individu yang sehat, aktif, dan siap menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka. Implementasi yang baik dari di sekolah dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan dan kesejahteraan siswa.

### 3. Kompetensi Motorik

Kompetensi motorik berasal dari Bahasa Inggris yaitu *motor competence*. Pendapat Utesch & Bardid (2019, p. 3) *Motor competence* merupakan tingkat kemahiran seseorang dalam berbagai keterampilan motorik serta mekanisme yang mendasarinya, termasuk kualitas gerakan, koordinasi motorik, dan kontrol motorik. Dalam berbagai literatur kompetensi motorik juga digunakan sebagai istilah umum yang mencerminkan berbagai terminologi (seperti *motor ability*, *motor coordination*, *motor performance*, *fundamental motor/movement skill*, dan *motor proficiency*) yang menggambarkan *goal-directed movement* (Robinson, 2015, p. 2).

Kemampuan motorik berasal dari Bahasa Inggris yaitu *motor ability*. *Motor ability* memiliki pengertian kemampuan gerak atau kemampuan

seseorang untuk bergerak. Bergerak merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Sejatinya kemampuan gerak yang ada dalam diri manusia sudah ada sejak manusia tersebut di dalam kandungan dan berkembang hingga sepanjang hayatnya. Rudiyanto (2016, p. 10) mengungkapkan mengenai istilah perkembangan motorik yang merujuk pada makna perkembangan fisik, dimana perkembangan fisik memiliki arti bahwa anak telah mencapai sejumlah kemampuan diri dalam mengontrol diri mereka sendiri. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dapat dimungkinkan daya kerja seseorang akan menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang setara dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflek yang biasa dimiliki dan disempurnakan melalui tahap latihan yang dilakukan secara berulang di setiap tahapnya. Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kompetensi motorik adalah kemampuan untuk melakukan keterampilan motorik dasar, seperti lokomotor, stabilitas, dan manipulatif/kontrol objek. Keterampilan ini membantu anak-anak mengeksplorasi potensi mereka, mempertahankan kontrol yang lebih baik terhadap objek, dan melakukan tugas-tugas secara efektif di lingkungan mereka.

#### 4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V

Pendidikan merupakan pengaruh yang diberikan orang dewasa terhadap orang yang belum dewasa, anak-anak bukanlah orang dewasa kecil. Mereka berpikir dengan berbeda, melihat dunia ini dengan berbeda, dan mereka hidup dengan prinsip-prinsip moral dan etika yang berbeda dari orang dewasa. Sehingga karakteristik peserta didik merupakan keseluruhan dari kemampuan yang ada pada peserta didik sebagai hasil dari pembawaan lingkungan sosial sehingga dapat menentukan pola aktivitas dalam meraih cita-citanya. Karakteristik seseorang merupakan sifat yang dapat membedakan seseorang dengan yang lain. Karakteristik berasal dari kata karakter dengan arti watak, pembawaan atau kebiasaan yang dimiliki oleh individu yang relatif tetap.

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan bagi anak, setiap pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pendapat Nasution dalam (Purnomo 2023 , p. 24) bahwa masa usia anak sekolah dasar merupakan masa kanak-kanak tahap akhir yang akan berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas atau dua belas tahun. Usia tahap akhir kanak-kanak ditandai dengan anak yang masuk sekolah dasar serta dimulainya sejarah baru yang menjadikan kehidupan anak kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah laku yang dilakukannya. Peserta didik sekolah dasar terbagi menjadi dua bagian yaitu kelas rendah dan kelas tinggi, peserta didik kelas rendah merupakan peserta didik yang berada pada tingkatan kelas satu, dua,

dan tiga dengan rentang umur 7-9 tahun sedangkan untuk peserta didik kelas tinggi berada pada tingkatan kelas empat, lima dan enam dengan rentang umur 9-13 tahun.

Karakteristik pada anak kelas V masuk dalam kategori masa kelas tinggi, dimana perkembangan anak akan berlangsung secara optimal jika proses tumbuh kembangnya sesuai dengan fase dan tugas perkembangannya masing-masing. Pada usia berkisar 9 tahun atau 10 tahun sampai 12 tahun atau 13 tahun ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan anak memiliki pola khas tersendiri sesuai dengan aspek perkembangannya. Karakteristik anak usia 11-12 tahun yaitu, tertarik dalam mempelajari suatu keterampilan fisik yang digunakan dalam melakukan aktivitas permainan yang umum, membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang pada fase pertumbuhan, belajar untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman seusianya di lingkungan yang ditempati, mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupannya sehari-hari, mengembangkan hati nurani, pengertian moral, tata dan tingkatan nilai. Mencapai kebebasan pribadi, mulai mengembangkan peran sosial pria ataupun wanita dengan tepat, mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial.

Berdasarkan beberapa uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar atas khususnya kelas V sudah mulai mengalami banyak perubahan terutama dari segi

kemampuan kognitif ataupun intelektual, mental, sosial, agama, dan psikomotor pada anak. Selain itu di usia peserta didik tersebut didukung juga dengan perkembangan tumbuh kembang anak. Pada usia ini anak juga memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi dengan cara menyelidiki, mencoba dan bereksperimen mengenai suatu hal yang dianggap menarik baginya dan hal-hal baru yang belum mereka ketahui. Sehingga dapat dijelaskan bahwa penting bagi anak sekolah dasar untuk lebih mengenali pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik pada anak terutama anak sekolah dasar kelas V.

## 5. Instrumen Pengukur Aktivitas Fisik dan Kompetensi Motorik

### a. PAQ-C

Instrumen pengumpulan data adalah sebagai alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi lebih tertata dan diatur secara sistematis hingga menjadikan mudah pada peneliti (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket, kuesioner adalah instrumen penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski et al (2004) yang sudah dimodifikasi beberapa dalam butir instrumen. Instrumen merupakan alat untuk mengukur perilaku,

sikap, preferensi, pendapat dan hal-hal yang ingin diketahui dalam jumlah yang relatif besar dengan biaya yang relatif lebih murah dan kecepatan yang lebih efisien dibandingkan dengan metode lainnya. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang sudah teruji dan digunakan dalam *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) (C. Kowalski et al., 2004) yang sudah di modifikasi di beberapa butir instrumen, dalam angket tersebut yang disajikan lima pilihan jawaban, untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kuesioner yang digunakan.

b. Instrumen KTK3+

Secara umum instrumen tes pengukur kompetensi motorik mengukur berbagai gerakan yang termasuk dalam lokomotor, kontrol objek, dan stabilitas, seperti kecepatan, akurasi, koordinasi tangan bilateral, koordinasi mata-tangan, koordinasi tangan-kaki, dan keseimbangan statis maupun dinamis (Vandoni et al., 2024, p. 6). Beberapa instrumen tes telah digunakan di seluruh dunia untuk mengukur kompetensi motorik pada tahap umur kehidupan yang berbeda, seperti *Test of Gross Motor Development-Third Edition* (TGMD-3), *Movement Assessment Battery for Children* (MABC-2), dan *Körperkoordinationstest für Kinder* (KTK). Dari semua instrumen tes tersebut KTK adalah salah satu yang paling populer digunakan, terutama untuk anak-anak dan remaja (Cattuzzo, 2016, p. 125). KTK

merupakan instrumen tes reliabel dan berbiaya rendah yang dikembangkan di Jerman untuk mengukur kompetensi motorik anak-anak serta remaja dari usia 5 hingga 14 tahun yang terdiri dari empat item tes *walking backward, jumping sideways, moving sideways, dan hopping for height* (Kiphard & Schilling, 1974). Baru-baru ini, KTK yang asli telah diperbaharui dan dimodifikasi menjadi KTK3+ untuk menghindari potensi risiko cedera dan mempersingkat durasi tes (Platvoet et al., 2020, p. 2).

### 1) Instrumen Tes KTK3+

Instrumen tes KTK3+ merupakan instrumen tes

#### a) Tes *walking backwards* (WB)

- Tujuan: Mengevaluasi kontrol keseimbangan dan koordinasi dalam pengenalan progresif basis dukungan.
- Alat dan Fasilitas: Tiga balok keseimbangan dengan Panjang yang sama (3 meter) namun dengan lebar yang berbeda-beda (6, 4,5, 3 cm).
- Pelaksanaan: Peserta didik mundur tiga kali pada tiga balok keseimbangan dengan lebar berbeda, masing-masing panjang 3 m dan tinggi 8 cm, dengan lebar yang semakin mengecil seiring berjalannya tes (masing-masing 6,0, 4,5, dan 3,0 cm). Maksimal delapan langkah dapat dilakukan untuk setiap balok dalam setiap tes, dan maksimal 72 langkah (delapan langkah tiga kali tiga balok) dapat dilakukan untuk total skor tes.

- Skor: Skor nya merupakan total jumlah langkah yang berhasil didapatkan tanpa jatuh mengenai lantai. Dengan maksimal langkah 8 kali dapat dilakukan per balok, dan keseluruhan maksimal 72 langkah (delapan langkah tiga kali tiga balok) dapat dilakukan untuk total skor tes.

b) Tes *jumping sideways* (JS)

- Tujuan: Mengevaluasi koordinasi motorik simetris bilateral, kecepatan, dan keseimbangan dinamis ekstremitas bawah.

- Alat dan Fasilitas: Papan kayu berukuran (60 x 4 x 2 cm), dan *stop watch*.

- Pelaksanaan: Pada tes ini peserta didik diinstruksikan untuk melompat menyamping dengan dua kaki melewati papan kayu berukuran (60 x 4 x 2 cm) sebanyak mungkin selama 15 detik.

- Skor: Skor dihasilkan dari penjumlahan jumlah lompatan pada kedua percobaan yang diberikan.

c) Tes *moving sideways* (MS)

- Tujuan: Mengevaluasi koordinasi dan ketangkasan gerakan lateral.

- Alat dan Fasilitas: *Wooden platform* ukuran (25 cm, 25 cm, 5.7 cm), *stop watch*, dan lintasan yang datar dan lurus sepanjang 10 meter.

- Pelaksanaan: Peserta didik memulai dengan berdiri diatas *wooden platform* pertama dan memegang *wooden platform*

kedua ditangannya. Setelah sinyal mulai diberikan peserta didik menempatkan *wooden platform* kedua yang sudah dipegang dan berpijak diatasnya. Kemudian peserta didik harus mengambil *wooden platform* pertama dan meletakkannya lagi di samping *wooden platform* kedua untuk menginjaknya dan seterusnya secepat mungkin selama 20 detik. Peserta didik masing masing diberikan dua kesempatan, satu dari arah kiri ke kanan dan satu lagi sebaliknya dari arah kanan ke kiri.

- Skor: Total skor tersebut merupakan hasil penjumlahan dari berapa kali peserta didik meletakkan *wooden platform* serta berapa kali peserta didik menginjak *wooden platform* yang dipindahkan tersebut selama kedua uji coba yang diberikan.

d) Tes *eye hand coordination* (EHC)

- Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.

- Alat dan Fasilitas: Bola tenis, *stop watch*, meteran, dan tembok yang rata.

- Pelaksanaan: Peserta didik diinstruksikan untuk berdiri 1 m dari tembok dan melempar bola tenis setinggi mata ke dalam kotak (1 m<sup>2</sup>) yang ditempel di dinding dengan sisi bawah kotak 1 m di atas tanah dengan satu tangan kemudian menangkap bola dengan satu tangan yang lain sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik.

- Skor: Jumlah tangkapan yang berhasil pada kedua kesempatan uji coba menghasilkan skor tes.

*Körperkoordinationstest Für Kinder* (KTK) yang telah diperbarui dan dimodifikasi menjadi KTK3 dengan menghilangkan item tes *hopping for height* kemudian dilengkapi dengan tugas menangkap dan melempar *eye-hand coordination* sehingga menjadi KTK3+ (Coppens, 2021, p. 3).

Item tes *hopping for height* dihilangkan dari instrumen tes karena dianggap terlalu memakan banyak waktu dan membuat subjek berisiko lebih tinggi mengalami cedera seperti cedera engkel kaki (Novak, 2017, p. 6). Integrasi tes *eye-hand coordination* ke dalam instrumen tes KTK3 bertujuan untuk memperluas cakupan evaluasi kompetensi motorik yaitu kontrol objek (*object-control*), memberikan penilaian yang lebih menyeluruh terhadap keterampilan gerak dasar, dan meningkatkan efektivitas dan kegunaan pengukuran secara keseluruhan dalam penerapannya di lapangan seperti saat pelatihan olahraga dan pendidikan jasmani (Platvoet, 2018, p. 3).

## 2) Item tes KTK3+

Pendapat Platvoet (2020 , p. 3) Berikut ini merupakan empat item tes yang digunakan untuk mengukur kompetensi motorik anak dalam instrumen tes KTK3+:

a) *Walking backward* (berjalan mundur). Tes ini mengevaluasi kontrol keseimbangan dan koordinasi dalam pengenalan progresif basis dukungan. Peserta didik mundur tiga kali pada tiga balok keseimbangan dengan lebar berbeda, masing-masing panjang 3 m dan tinggi 8 cm, dengan lebar yang semakin mengecil seiring berjalannya tes (masing-masing 6 ,0, 4 ,5, dan 3 ,0 cm). Maksimal delapan langkah dapat dilakukan untuk setiap balok dalam setiap tes, dan maksimal 72 langkah (delapan langkah tiga kali tiga balok) dapat dilakukan untuk total nilai tes. Skor tes merupakan jumlah dari jumlah langkah tes.

b) *Moving sideways* (bergerak menyamping). Tes ini mengevaluasi koordinasi dan ketangkasan gerakan lateral. *Moving sideways* menggabungkan kecepatan ekstremitas atas dan bawah dengan fluiditas gerakan, lateralitas, dan struktur spatiotemporal. Pada pelaksanaannya peserta didik memulai dengan berdiri diatas *wooden platform* pertama dan memegang *wooden platform* kedua ditangannya. Setelah sinyal mulai diberikan peserta didik menempatkan *wooden platform* kedua yang sudah dipegang dan berpijak diatasnya. Kemudian peserta didik harus mengambil *wooden platform* pertama dan meletakkannya lagi di samping *wooden platform* kedua untuk menginjaknya dan seterusnya secepat mungkin selama 20

detik. Setiap peserta diberikan dua kali kesempatan percobaan, satu dari arah kanan ke arah kiri dan satu sebaliknya dari arah kanan ke arah kiri. Skor tes tersebut merupakan penjumlahan dari dua kali percobaan.

c) *Jumping sideways* (lompat menyamping)

Item tes ini mengevaluasi koordinasi motorik simetris bilateral, kecepatan, dan keseimbangan dinamis ekstremitas bawah. Peserta didik melompati bilah kayu berbentuk persegi (panjang 60 cm, tinggi 4 cm, dan lebar 2 cm) dengan kedua kaki horizontal dari kiri dan kanan sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik sebanyak dua kali. Skor tes menambahkan jumlah lompatan di antara dua percobaan.

d) *Eye-hand coordination* (koordinasi mata-tangan)

Mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan. Peserta didik diinstruksikan untuk berdiri 1 m dari tembok dan melempar bola tenis setinggi mata ke dalam kotak (1 m<sup>2</sup>) yang ditempel di dinding dengan sisi bawah kotak 1 m di atas tanah dengan satu tangan kemudian menangkap bola dengan satu tangan yang lain sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Jumlah tangkapan yang berhasil pada kedua kesempatan uji coba menghasilkan skor tes. Peserta didik diberi kesempatan 2 kali untuk melakukannya.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Daffa Muhammad Rafi (2024, p. 1) yang berjudul “Tingkat Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Kotagede 5, Kapanewon Kotagede, Kota Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri Kotagede 5. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, analisis data yang digunakan adalah deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini diketahui bahwa Tingkat kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori (1) kecenderungan MCn yang tinggi sebesar 21.43% (6 peserta didik), (2) kecenderungan MCn yang baik sebesar 17.86% (5 peserta didik), (3) kemampuan MCn normal sebesar 25% (7 peserta didik), (4) gangguan MCn sedang sebesar 14.29% (4 peserta didik), (5) gangguan MCn berat sebesar 21.43% (6 peserta didik). Dari hasil pengolahan data tersebut, didapatkan Sebagian besar Tingkat kompetensi motorik peserta didik kelas IV SD Negeri Kotagede 5 berada pada kategori “kemampuan MCn normal”
2. Penelitian yang dilakukan oleh Thierriyan Murdani (2023, p. 67) yang berjudul “Implementasi Literasi Fisik pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan, Kota Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase, hasil penelitian ini diketahui bahwa Implementasi Literasi

fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta secara keseluruhan adalah berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5%, kategori “Tinggi” sebesar 23%, kategori “Sedang” 40%, kategori “Rendah” sebesar 23%, kategori “Sangat Rendah” sebesar 10%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan berada dalam kategori “Sedang”

3. Penelitian Till Utesch (2019) dengan judul “*The Relationship Between Motor Competence and Physical Fitness from Early Childhood to Early Adulthood: A Meta-Analysis*“. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis bukti-bukti mengenai hubungan antara kompetensi motorik dan komponen kebugaran fisik dari masa kanak-kanak hingga awal masa dewasa serta potensi pengaruh usia .
4. *Assessment of motor competence in Indonesian elementary school children using the Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK3+)*” yang dilakukan oleh Mardiansyah (2023). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah menggunakan instrumen pengukur kompetensi motorik *Körperkoordinationstest Für Kinder* (KTK3+). Sedangkan perbedaanya terletak pada populasi dan tempat penelitian juga berbeda, yaitu sebanyak 243 peserta didik sekolah dasar 182 peserta didik di perdesaan, 61 peserta didik di perkotaan, yang terdiri dari 123 laki-laki dan 120 perempuan berusia antara 7 dan 12 tahun di Sumatera Barat, Indonesia. Sementara populasi dan tempat penelitian yang dikembangkan peneliti sebanyak 28 peserta didik 18

laki-laki dan 10 perempuan di SDN Kotagede 5. Hasil dari penelitian ini yaitu skor motor quotient (MQ) menunjukkan bahwa 36% anak berada dalam rentang kompetensi motorik yang dapat diklasifikasikan sebagai gangguan. Hasil ini menggarisbawahi kegunaan KTK3+ sebagai alat yang efektif untuk menilai kompetensi motorik individu di antara anak-anak Indonesia. Penggunaan alat ini di sekolah dasar direkomendasikan untuk tujuan asesmen dan untuk mengatasi tantangan yang terkait dengan penurunan yang diamati dalam keterampilan koordinasi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Vyona Valencia (2024) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Karanganyar 3 Kecamatan Sambungmacan Kabupaten Sragen”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 3. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kemampuan motorik peserta didik putra kelas V di Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 3 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,1% (2 peserta didik), “kurang” sebesar 31,8% (7 peserta didik), “cukup” sebesar 27,3% (6 peserta didik), “baik” sebesar 22,7% (5 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 9,1% (2 peserta didik). (2) kemampuan motorik peserta didik putri kelas V di Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 3 berada pada kategori “sangat

“kurang” sebesar 10% (1 peserta didik), “kurang” sebesar 20% (2 peserta didik), “cukup” sebesar 50% (5 peserta didik), “baik” sebesar 10% (1 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 10% (1 peserta didik).

### **C. Kerangka Berpikir**

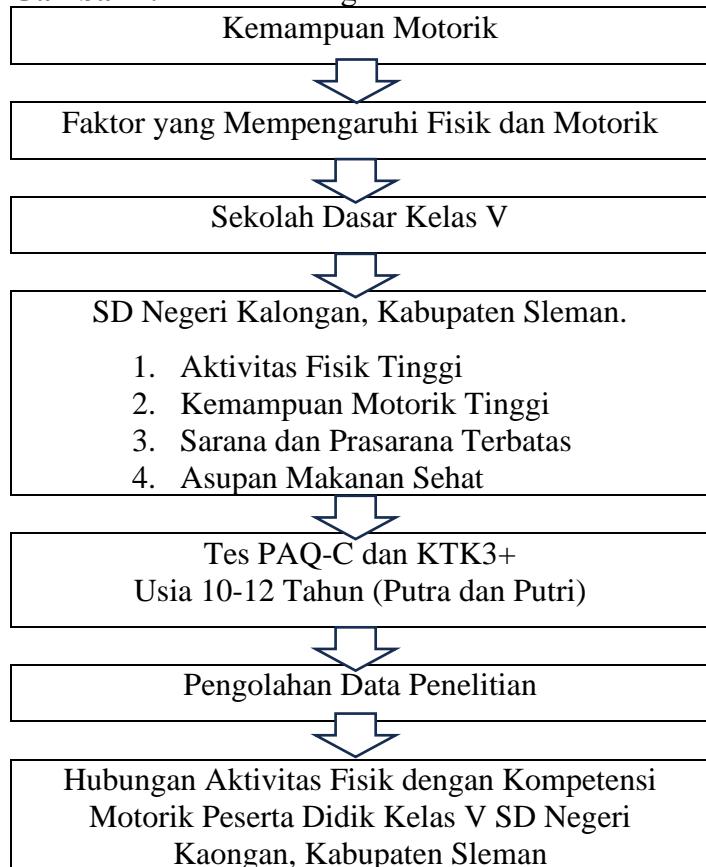
Pembelajaran dalam pendidikan jasmani tidak hanya mengenai aspek fisik semata, tetapi juga melibatkan aspek kognitif seperti perencanaan gerakan, pengambilan keputusan, dan penyelesaian masalah. Hubungan ini menunjukkan bahwa belajar pendidikan jasmani dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan motorik siswa secara holistik. Belajar pendidikan jasmani berhubungan erat dengan tahap perkembangan fisik dan motorik individu. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, dan ketepatan gerakan.

Keterampilan motorik dikembangkan melalui proses belajar yang melibatkan koordinasi antara otak dan otot. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk latihan dan pengulangan gerakan motorik yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan motorik halus maupun kasar. Fokus pada proses pembelajaran keterampilan motorik, teori ini menekankan pentingnya latihan yang terstruktur dan *feedback* yang tepat dalam meningkatkan keterampilan motorik. Di dalam konteks pendidikan jasmani, metode pengajaran yang berorientasi pada latihan, demonstrasi, dan pemahaman prinsip gerakan berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik siswa. Kompetensi Motorik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor individu,

faktor keluarga, dan faktor lingkungan. Sekolah adalah lingkungan yang optimal dan tempat terbaik bagi anak-anak untuk menghabiskan sebagian besar waktu mereka dan mengembangkan keterampilan motorik.

Dalam penelitian ini, digunakan sebuah metode untuk mengetahui Hubungan Aktivitas fisik Pendidikan Jasmani dengan Keterampilan Motorik peserta didik kelas V di SD Negeri Kalongan Kapanewon Depok Kabupaten Sleman. Metode ini menggunakan kuesioner berupa angket (PAQ-C) dan menggunakan instrumen berupa *Körperkoordinationstest Fur Kinder 3+* (KTK3+). Hasil pengukuran tersebut akan diklasifikasikan ke dalam kategori-kategori tertentu sesuai dengan tingkat kompetensi motorik peserta didik.

**Gambar 1.** Desain Kerangka Pikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif mengenai hubungan hasil belajar dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Kalongan. Pendapat Sugiyono (2020, p. 16) metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandasan ilmu yang valid dengan menjadikan suatu objek pengetahuan, digunakan dalam meneliti pada sampel atau populasi penelitian. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran sebagai alat pengumpul data. Metode penelitian deskriptif merupakan penelitian yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dari suatu populasi, objek kondisi, suatu pemikiran atau kelompok pada manusia.

Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran secara sistematis dan akurat. Penelitian deskriptif kuantitatif yakni penelitian yang dapat menggambarkan variabel secara signifikan dengan status apa adanya dengan bukti berupa data-data angka dari kondisi sebenarnya. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan data melalui kuesioner dan melalui serangkaian tes, subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan. Kapanewon Depok. Kabupaten Sleman yang berstatus aktif pada sekolah. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yakni Teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kalongan yang beralamat Kapanewon Depok. Kabupaten Sleman dengan peserta didik kelas V. Waktu penelitian dilaksanakan pada pukul 09.20 - 12.00 WIB, hari Selasa tanggal 11 Juni 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi Pendapat Sugiyono (2017, p. 215) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya manusia tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Sekolah Dasar Negeri Kalongan, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman.

### **2. Sampel**

Pengertian sampel pendapat para lainnya dalam hal ini yakni Arikunto (2016, p. 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang 45 akan diteliti. Pendapat Arikunto (2016, p 173) sampel merupakan ukuran oleh nilai dan ciri yang dipunyai dari populasi. Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi sumber data

dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pendapat (Sugiyono 2017, p. 81) menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini dapat dilihat di tabel berikut :

**Tabel 1.** Keterangan Subjek

KETERANGAN	SAMPEL
LAKI-LAKI	8
PEREMPUAN	15
JUMLAH	23

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini meliputi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga dengan Kompetensi Motorik, Variabel ini mengukur pencapaian siswa dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga. Aktivitas fisik ini dapat mencakup aspek-aspek seperti pemahaman teori, keterampilan praktis, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kesehatan. Variabel ini mengukur kemampuan motorik siswa, yang mencakup keterampilan gerak dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan ketahanan. Kompetensi motorik ini sangat penting dalam konteks Pendidikan Jasmani karena merupakan dasar untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang lebih kompleks.

Hubungan antara kedua variabel ini dapat menjadi fokus utama penelitian. Misalnya, penelitian dapat mengeksplorasi bagaimana kompetensi motorik mempengaruhi hasil belajar dalam Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga, atau sebaliknya, bagaimana hasil belajar dapat meningkatkan

kompetensi motorik siswa. Penelitian dapat dirancang untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel-variabel ini, misalnya bagaimana kompetensi motorik mempengaruhi hasil belajar, atau bagaimana faktor-faktor pendukung dapat memoderasi hubungan tersebut.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sebagai alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi lebih tertata dan diatur secara sistematis hingga menjadikan mudah pada peneliti (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang 34 digunakan adalah kuesioner atau angket, kuesioner adalah instrumen penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski et al (2004) yang sudah dimodifikasi beberapa dalam butir instrumen.

Instrumen merupakan alat untuk mengukur perilaku, sikap, preferensi, pendapat dan hal-hal yang ingin diketahui dalam jumlah yang relatif besar dengan biaya yang relatif lebih murah dan kecepatan yang lebih efisien dibandingkan dengan metode lainnya. Instrumen untuk mengukur kompetensi motorik peserta didik dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes milik Kiphard & Schilling (1974) yang telah dimodifikasi dan diperbarui menjadi KTK3 kemudian dilengkapi

menjadi *Körperkoordinationstest Für Kinder 3+* (KTK3+). KTK3+ menghapus tes *hopping for height* (HH) dan menambahkan tes *eye-hand coordination* (EHC) untuk menilai ketiga kategori keterampilan motorik dasar (fundamental motor skill), seperti lokomotor, keseimbangan/stabilitas, dan kontrol objek milik Platvoet (2020, p. 2). Tes KTK3+ terdiri dari 4 item tes, yaitu meliputi:

- a. Tes *walking backwards* (WB), mengevaluasi kontrol dalam pengenalan progresif basis dukungan. Peserta didik mundur tiga kali pada tiga balok keseimbangan dengan lebar berbeda, masing-masing panjang 3 m dan tinggi 8 cm, dengan lebar yang semakin mengecil seiring berjalannya tes (masing-masing 6,0, 4,5, dan 3,0 cm). Maksimal delapan langkah dapat dilakukan untuk setiap balok dalam setiap tes, dan maksimal 72 langkah (delapan langkah tiga kali tiga balok) dapat dilakukan untuk total nilai tes. Skor tes merupakan jumlah dari jumlah langkah tes.
- b. Tes *moving sideways* (MS), mengevaluasi koordinasi dan ketangkasan gerakan lateral. Tes ini menggabungkan kecepatan ekstremitas atas dan bawah dengan fluiditas gerakan, lateralitas, dan struktur spatiotemporal. Pada pelaksanaannya peserta didik memulai dengan berdiri diatas *wooden platform* pertama dan memegang *wooden platform* kedua ditangannya. Setelah sinyal mulai diberikan peserta didik menempatkan *wooden platform* kedua yang sudah dipegang dan berpijak diatasnya. Kemudian peserta

didik harus mengambil *wooden platform* pertama dan meletakkannya lagi di samping *wooden platform* kedua untuk menginjaknya dan seterusnya secepat mungkin selama 20 detik. Setiap peserta diberikan dua kali kesempatan percobaan, satu dari arah kanan ke arah kiri dan satu sebaliknya dari arah kanan ke arah kiri. Skor tes tersebut merupakan penjumlahan dari dua kali percobaan.

- c. Tes *jumping sideway* (JS), mengevaluasi koordinasi motorik simetris bilateral, kecepatan, dan keseimbangan dinamis ekstremitas bawah. Peserta didik melompati bilah kayu berbentuk persegi (panjang 60 cm, tinggi 4 cm, dan lebar 2 cm) dengan kedua kaki horizontal dari kiri dan kanan sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik sebanyak dua kali. Skor tes menambahkan jumlah lompatan di antara dua percobaan.
- d. Tes *eye-hand coordination* (EHC), mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan. Peserta didik diinstruksikan untuk berdiri 1 m dari tembok dan melempar bola tenis setinggi mata ke dalam kotak (1 m<sup>2</sup>) yang ditempel di dinding dengan sisi bawah kotak 1 m di atas tanah dengan satu tangan kemudian menangkap bola dengan satu tangan yang lain sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Jumlah tangkapan yang berhasil pada kedua kesempatan uji coba menghasilkan skor tes.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah kompetensi motorik peserta didik. Langkah langkah pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Persiapan tes atau pengumpulan data

Persiapan tes atau pengumpulan data dilakukan dengan menjelaskan kepada peserta didik mengenai prosedur tes yang akan dilaksanakan. Peneliti juga mempersiapkan alat-alat dan bahan seperti alat instrumen KTK3+, bola tenis, dan meteran yang diperlukan untuk pelaksanaan tes.

b. Pelaksanaan tes

Pelaksanaan tes dimulai dengan mengkondisikan peserta didik terlebih dahulu. Peserta didik diberi instruksi untuk berbaris kemudian berdoa dan dilanjutkan dengan pemanasan. Sebelum melaksanakan item tes dengan sungguh-sungguh peserta didik diberikan waktu untuk melakukan uji coba terlebih dahulu, setelahnya peserta didik dibagi rata antara empat item tes dan dinstruksikan untuk melakukan setiap item tes dengan sebaik-baiknya. Ketika satu item tes telah selesai dilaksanakan peserta didik melanjutkan ke item tes berikutnya tanpa menggunakan urutan yang tetap. Hasil yang diperoleh peserta didik kemudian dicatat oleh tim peneliti.

c. Pencatatan data tes

1) Tes *walking backwards* (WB)

- Tujuan: Mengevaluasi kontrol keseimbangan dan koordinasi dalam pengenalan progresif basis dukungan.
- Alat dan Fasilitas: Tiga balok keseimbangan dengan Panjang yang sama (3 meter) namun dengan lebar yang berbeda-beda (6, 4,5, 3 cm)
- Pelaksanaan: Peserta didik mundur tiga kali pada tiga balok keseimbangan dengan lebar berbeda, masing-masing panjang 3 m dan tinggi 8 cm, dengan lebar yang semakin mengecil seiring berjalannya tes (masing-masing 6,0, 4,5, dan 3,0 cm). Maksimal delapan langkah dapat dilakukan untuk setiap balok dalam setiap tes, dan maksimal 72 langkah (delapan langkah tiga kali tiga balok) dapat dilakukan untuk total skor tes.
- Skor: Skor nya merupakan total jumlah langkah yang berhasil didapatkan tanpa jatuh mengenai lantai. Dengan maksimal langkah 8 kali dapat dilakukan per balok, dan keseluruhan maksimal 72 langkah (delapan langkah tiga kali tiga balok) dapat dilakukan untuk total skor tes.

2) Tes *jumping sideways* (JS)

- Tujuan: Mengevaluasi koordinasi motorik simetris bilateral, kecepatan, dan keseimbangan dinamis ekstremitas bawah.
- Alat dan Fasilitas: Papan kayu berukuran (60 x 4 x 2 cm), dan *stop watch*
- Pelaksanaan: Pada tes ini peserta didik diinstruksikan untuk melompat menyamping dengan dua kaki melewati papan kayu berukuran (60 x 4 x 2 cm) sebanyak mungkin selama 15 detik.
- Skor: Skor dihasilkan dari penjumlahan jumlah lompatan pada kedua percobaan yang diberikan.

3) Tes *moving sideways* (MS)

- Tujuan: Mengevaluasi koordinasi dan ketangkasan gerakan lateral.
- Alat dan Fasilitas: *Wooden platform* ukuran (25 cm, 25 cm, 5.7 cm), *stop watch*, dan lintasan yang datar dan lurus sepanjang 10 meter
- Pelaksanaan: Peserta didik memulai dengan berdiri diatas *wooden platform* pertama dan memegang *wooden platform* kedua ditangannya. Setelah sinyal mulai diberikan peserta didik menempatkan *wooden platform* kedua yang sudah dipegang dan berpijak diatasnya. Kemudian peserta didik harus mengambil *wooden platform* pertama dan meletakkannya lagi di samping *wooden platform* kedua untuk

menginjaknya dan seterusnya secepat mungkin selama 20 detik. Peserta didik masing masing diberikan dua kesempatan, satu dari arah kiri ke kanan dan satu lagi sebaliknya dari arah kanan ke kiri.

- Skor: Total skor tersebut merupakan hasil penjumlahan dari berapa kali peserta didik meletakkan *wooden platform* serta berapa kali peserta didik menginjak *wooden platform* yang dipindahkan tersebut selama kedua uji coba yang diberikan.

4) Tes *eye hand coordination* (EHC)

- Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
- Alat dan Fasilitas: Bola tenis, *stop watch*, meteran, dan tembok yang rata
- Pelaksanaan: Peserta didik diinstruksikan untuk berdiri 1 m dari tembok dan melempar bola tenis setinggi mata ke dalam kotak (1 m<sup>2</sup>) yang ditempel di dinding dengan sisi bawah kotak 1 m di atas tanah dengan satu tangan kemudian menangkap bola dengan satu tangan yang lain sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik.
- Skor : Jumlah tangkapan yang berhasil pada kedua kesempatan uji coba menghasilkan skor tes.

## **F. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

Reliabilitas adalah hasil data yang sama dalam waktu yang berbeda Kinasih (2017, p. 13). Hasil penelitian dapat disebut reliabel jika terdapat

kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Misalkan data yang dihasilkan sebelumnya baik, sekarang baik dan besok baik maka data disebut reliabel. Instrumen penelitian juga akan reliabel jika menghasilkan data yang sama setelah mengukur berulang-ulang. Jadi instrumen yang baik yaitu instrumen yang valid dan reliabel. Instrumen yang menghasilkan data yang sama baik relita maupun ekspektasi, dan instrumen juga dapat digunakan dalam waktu yang berbeda namun hasilnya sama. Analisis butir adalah metode statistik untuk menilai kualitas item dalam alat ukur, seperti kuesioner atau survei, dengan tujuan mengevaluasi reliabilitas dan validitas instrumen melalui pemeriksaan item per item.

Analisis ini melibatkan pemeriksaan tanggapan terhadap setiap item untuk menentukan seberapa baik item tersebut mengukur konstruk yang ingin diukur. Validitas dalam penelitian ini adalah Hasil belajar pendidikan jasmani pada anak kelas V dalam pembelajaran Pendidikan jasmani di SD Negeri Kalongan. Dalam penelitian ini sudah teruji validitasnya melalui validitas konvergen dan konstruk pada *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski (2004: 6-7). Kemampuan literasi fisik, yang merupakan aplikasi utama dan aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penelitian dilakukan pada peserta didik kelas V karena saat ini banyak anak yang lebih terpengaruh oleh teknologi, yang mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik dan olahraga.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan internal *consistency* dan sensitivitas terhadap perbedaan gender yang juga sudah teruji dalam *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski et al (2004: 6-7) dan mendapat kesimpulan dengan hasil yang memberikan dukungan awal bahwa PAQ-C adalah ukuran aktivitas atau reliabilitas yang valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Widodo, 2023). Validasi instrumen KTK3+ telah diuji di berbagai penelitian luar negeri maupun Indonesia. Pendapat (Coppens, 2021, p. 6) hasil penilaian validitas instrumen KTK3+ menunjukkan bahwa struktur faktor dari baterai tes KTK3+ telah diuji. *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk semua item tes KTK-3 dalam hubungannya dengan tes EHC bervariasi antara 1 dan 10, yang mengindikasikan bahwa keempat item tes tersebut dapat tetap digabungkan (VIFJS = 2,812; VIFMS = 2,511; VIFWB = 1,604).

Kemudian validitas struktur dari instrumen tes KTK3+ diperiksa dengan menggunakan Multidimensional Scaling (MDS). Dengan menambahkan tes EHC ke dalam KTK3, tiga domain keterampilan motorik (yaitu keterampilan lokomotor, keterampilan keseimbangan, dan keterampilan mengontrol objek) semuanya tercakup dalam satu instrumen tes yang komprehensif, cepat, dan mudah digunakan. Meskipun keempat item tes tersebut masing-masing menilai domain keterampilan yang sedikit berbeda dari keterampilan motorik kasar, mereka semua berhubungan dengan konstruk tunggal yang sama. Validitas KTK3+ sebagai instrumen untuk menilai kompetensi

motorik pada anak juga didukung oleh penggunaannya dalam berbagai penelitian dan adaptasinya ke versi KTK3+ untuk meningkatkan keamanan dan efisiensi. KTK3+ telah digunakan secara luas di berbagai negara, termasuk di Belanda, Belgia, Turki, Brasil, Amerika Serikat, dan Indonesia. Penggunaan yang luas ini menunjukkan penerapan dan relevansi instrumen dalam menilai kemampuan motorik di berbagai populasi (Mardiansyah, 2023, p. 263).

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan rumus teknik korelasi *pearson* rumus ini digunakan untuk menentukan apakah ada atau tidak ada hubungan aktivitas fisik (X1) dan kompetensi motorik (X2). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

**Tabel 2.** Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

$M$  = Nilai rata-rata (Mean)

$X$  = Skor

$S$  = Standar Deviasi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. Dengan ditujukannya oleh instrumen yang menjadi alat aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Oder Children (PAQ-C)* milik C. Kowalski (2004, pp. 8-10). Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali ukur pada peserta didik mengisi kuesioner untuk mengetahui aktivitas selama 7 hari sebelumnya,

Berdasarkan hasil perhitungan program *Mircosoft Excel* dari 10 soal dengan rincian soal nomor satu ada 20 soal, soal nomor 2 sampai nomor 9 masing-masing nomor yang diajukan satu soal, dan soal nomor 10 dengan 7 pertanyaan, kepada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. yang berjumlah 23 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik**

Statistik	Skor
Jumlah	2341
Mean	101.78
Std. Deviation	19.68
Minimum	55
Maximum	139

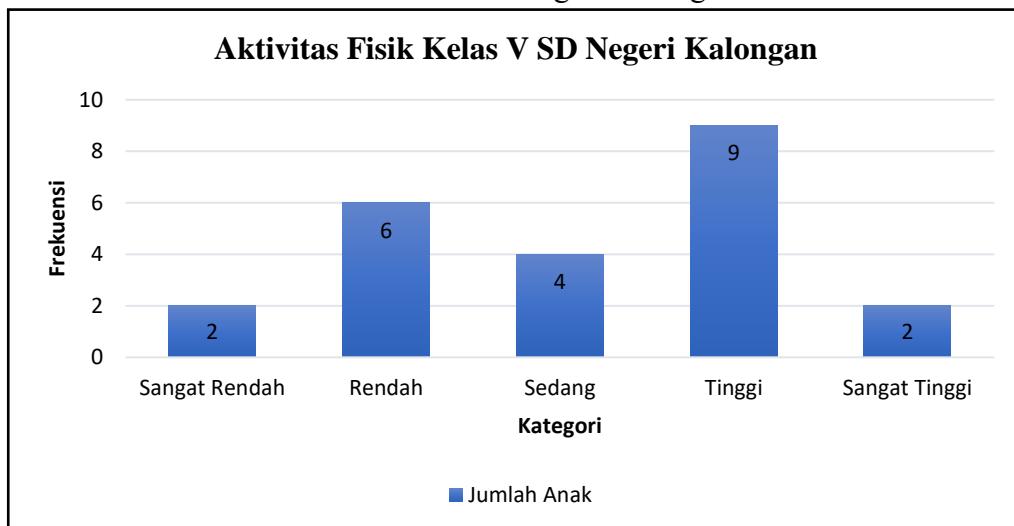
Setelah data penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang diketahui rata-rata aktivitas fisik Pendidikan Jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. sebesar 101.78 dari jumlah total skor 2341, standar deviasi sebesar 19.68, sedangkan skor tertinggi sebesar 139 dan skor terendah sebesar 55. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.** Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 124.25$	Sangat Tinggi	2	9%
2	$105.82 < X \leq 124.25$	Tinggi	9	39%
3	$87.39 < X \leq 105.82$	Sedang	4	17%
4	$68.97 < X \leq 87.39$	Rendah	6	26%
5	$X \leq 68.97$	Sangat Rendah	2	9%
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>

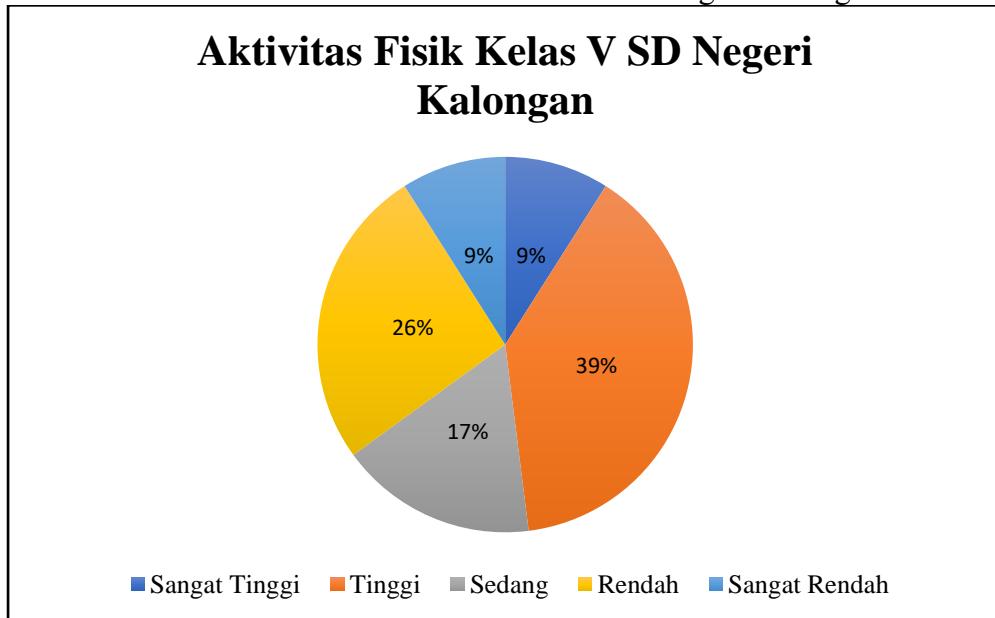
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata aktivitas fisik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 9% dengan 2 anak melakukan aktivitas selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, kategori “Tinggi” 39% dengan 9 anak melakukan aktivitas fisik tinggi, kategori “Sedang” 17% dengan 4 anak melakukan aktivitas fisik sedang, kategori “Rendah” 26% dengan 6 anak beraktivitas fisik rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 9% dengan 2 anak beraktivitas selama 7 hari sebelumnya sangat rendah. Berikut Gambaran aktivitas fisik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 2.** Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri Kalongan



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 39% anak dalam kategori “Tinggi”, 17% dalam kategori “Sedang”, 26% anak dalam kategori “Rendah”, dan 9% anak dengan aktivitas fisik kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 3.** Persentase Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri Kalongan



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase aktivitas fisik anak kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (39%) menyatakan “Tinggi” dalam penerapan aktivitas fisik selama 7 hari sebelumnya. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai aktivitas fisik anak kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. berada pada kategori “Tinggi”.

## 2. Kompetensi Motorik Peserta Didik

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada kompetensi motorik peserta didik yang meliputi beberapa tes, seperti. Tes *Walking Backwards* (WB), tes *Jumping Sideways* (JS), tes *Eye Hand Coordination* (EHC), tes *Moving Sideways* (MS) peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. Dengan ditujukannya oleh instrumen tes yang menjadi alat sebagai pengukur dari keempat bentuk tes yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan cara

sekali ukur pada peserta didik melakukan serangkaian tes sesuai instruksi dan aturan yang sudah dijelaskan.

Berdasarkan hasil perhitungan program *Mircosoft Excel* dari 4 bentuk tes dengan rincian sesuai skor dan percobaan masing-masing tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. yang berjumlah 23 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 5.** Deskripsi Statistik Keseluruhan Kompetensi Motorik Peserta Didik

Statistik	Skor
Jumlah	2855
<i>Mean</i>	124.13
<i>Std. Deviation</i>	25.6
<i>Minimum</i>	61
<i>Maximum</i>	171

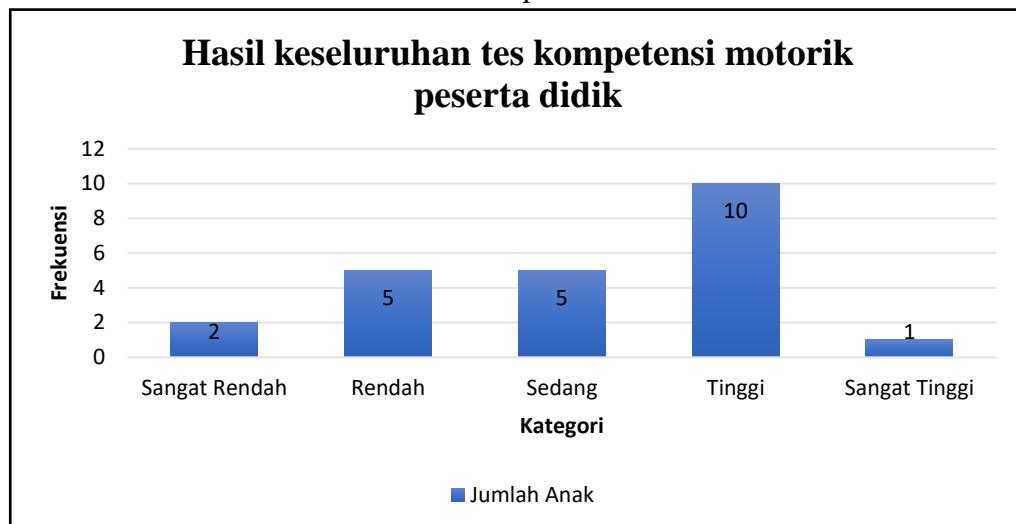
Setelah data penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis yang kemudian diketahui rata-rata hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. sebesar 124.13 dari jumlah total skor 2855, standar deviasi sebesar 25.6, sedangkan skor tertinggi sebesar 171 dan skor terendah sebesar 61. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 6.** Norma Penilaian Keseluruhan Kompetensi Motorik Peserta Didik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 162.52$	Sangat Tinggi	1	4%
2	$136.93 < X \leq 162.52$	Tinggi	10	43%
3	$111.33 < X \leq 136.93$	Sedang	5	22%
4	$85.74 < X \leq 111.33$	Rendah	5	22%
5	$X \leq 85.74$	Sangat Rendah	2	9%
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>

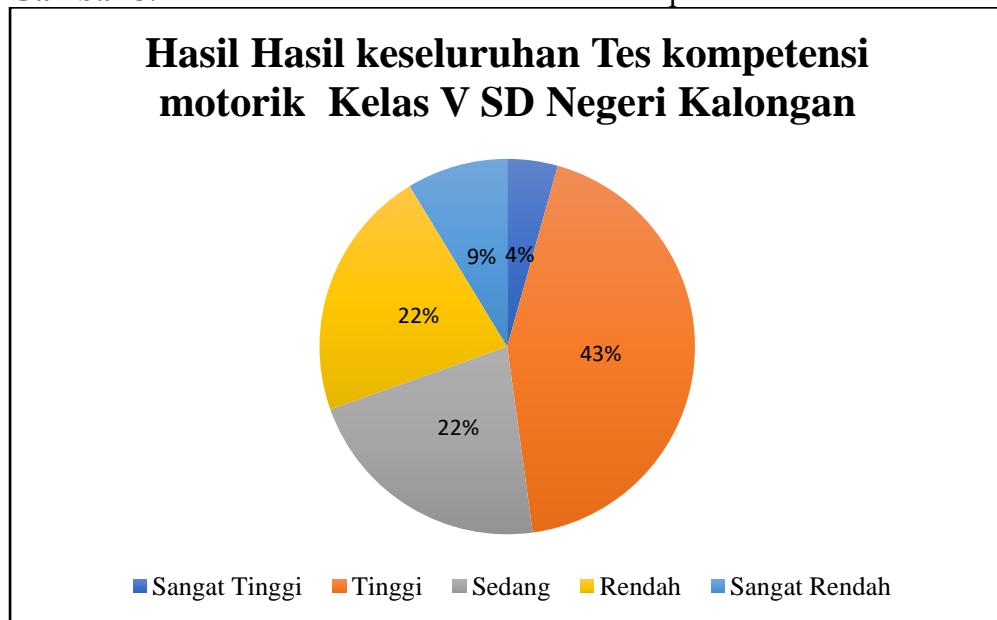
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata hasil keseluruhan tes kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 4% dengan 1 anak mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik sangat tinggi, kategori “Tinggi” 43% dengan 10 anak mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik tinggi, kategori “Sedang” 22% dengan 5 anak mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik sedang, kategori “Rendah” 22% dengan 5 anak mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 9% dengan 2 anak. Berikut Gambaran hasil keseluruhan tes kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 4.** Hasil Keseluruhan Tes Kompetensi Motorik Peserta Didik



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak yang menghasilkan sebesar 4% pada kategori “Sangat Tinggi”, 43% anak dalam kategori “Tinggi”, 22% dalam kategori “Sedang”, 22% anak dalam kategori “Rendah”, dan 9% anak dengan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 5.** Persentase Hasil Keseluruhan Tes Kompetensi Motorik



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (43%) menyatakan “Tinggi” dalam kompetensi hasil dari keseluruhan tes motorik. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. berada pada kategori “Tinggi”.

**a. Kompetensi Motorik *Walking Backwards* (WB)**

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada kompetensi motorik peserta didik tes *Walking Backwards* (WB) atau tes jalan mundur peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. Dengan ditujukannya oleh instrumen tes yang menjadi alat sebagai pengukur dari bentuk tes yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali ukur pada peserta didik yang

melakukan serangkaian tes sesuai instruksi dan aturan yang sudah dijelaskan.

Berdasarkan hasil perhitungan program *Mircosoft Excel* dari melakukan tes *Walking Backwards* tersebut dengan rincian sesuai skor dan percobaan tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. yang berjumlah 23 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 7.** Deskripsi Statistik Tes *Walking Backwards* (WB)

Statistik	Skor
Jumlah	566
<i>Mean</i>	24.6
<i>Std. Deviation</i>	9.49
<i>Minimum</i>	8
<i>Maximum</i>	39

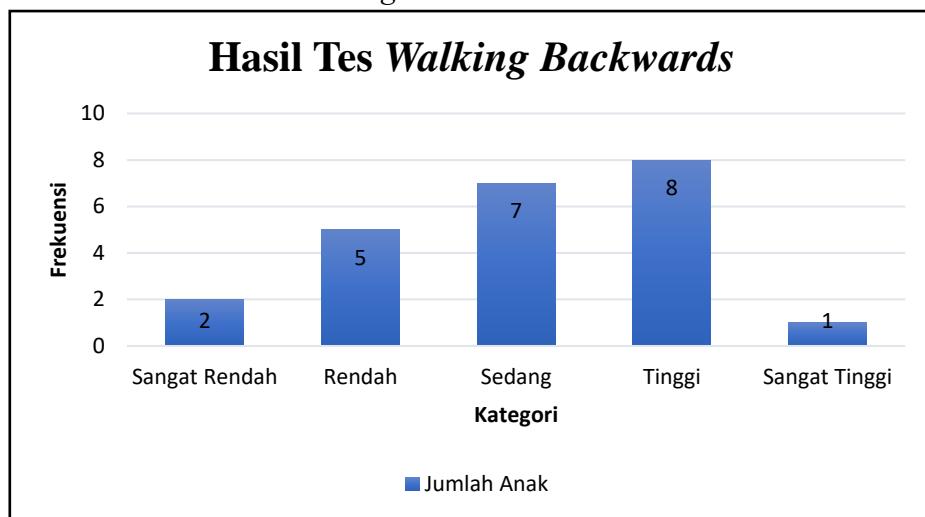
Setelah data penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang diketahui rata-rata hasil tes *Walking Backwards* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. sebesar 24.6 dari jumlah total skor 566, standar deviasi sebesar 9.49, sedangkan skor tertinggi sebesar 39 dan skor terendah sebesar 8. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil tes *Walking Backwards* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 8.** Norma Penilaian Tes *Walking Backwards*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 38.84$	Sangat Tinggi	1	4%
2	$29.35 < X \leq 38.84$	Tinggi	8	35%
3	$19.86 < X \leq 29.35$	Sedang	7	30%
4	$10.37 < X \leq 19.86$	Rendah	5	22%
5	$X \leq 10.37$	Sangat Rendah	2	9%
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>

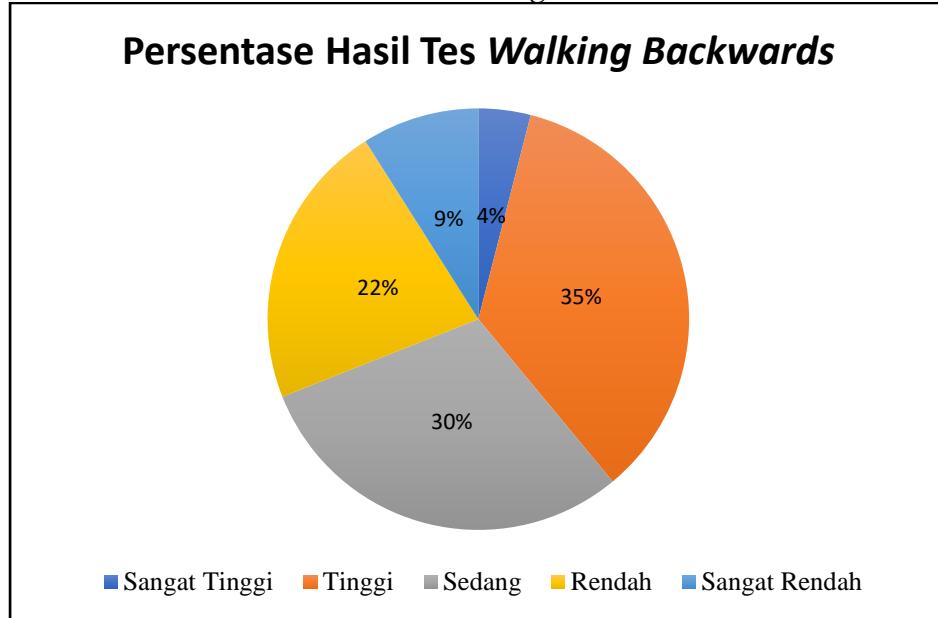
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata hasil tes *Walking Backwards* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 4% dengan 1 anak melakukan tes *walking backwards* sangat tinggi, kategori “Tinggi” 35% dengan 8 anak melakukan tes *walking backwards* tinggi, kategori “Sedang” 30% dengan 7 anak melakukan tes *walking backwards* sedang, kategori “Rendah” 22% dengan 5 anak melakukan tes *walking backwards* rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 9% dengan 2 anak.

Berikut Gambaran hasil tes *walking backwards* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 6.** Hasil Tes *Walking Backwards*

Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil tes *Walking Backwards* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak yang menghasilkan sebesar 4% pada kategori “Sangat Tinggi”, 35% anak dalam kategori “Tinggi”, 30% dalam kategori “Sedang”, 22% anak dalam kategori “Rendah”, dan 9% anak dengan hasil tes *Walking Backwards* kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase hasil tes *Walking Backwards* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 7.** Persentase Hasil Tes *Walking Backwards*



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase hasil tes *Walking Backwards* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (35%) menyatakan “Tinggi” dalam tes *Walking Backwards*. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai hasil tes *Walking Backwards* peserta

didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. berada pada kategori “Tinggi”.

**b. Kompetensi Motorik Tes *Jumping Sideways* (JS)**

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada kompetensi motorik peserta didik tes *Jumping Sideways* (JS) atau tes melompat ke samping pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. Dengan ditujukannya oleh instrumen tes yang menjadi alat sebagai pengukur dari bentuk tes yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali ukur pada peserta didik yang melakukan serangkaian tes sesuai instruksi dan aturan yang sudah dijelaskan.

Berdasarkan hasil perhitungan program *Mircosoft Excel* dari melakukan tes *Jumping Sideways* tersebut dengan rincian sesuai skor dan percobaan tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. yang berjumlah 23 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 9.** Deskripsi Statistik Tes *Jumping Sideways* (JS)

Statistik	Skor
Jumlah	1251
Mean	54.39
Std. Deviation	12.72
Minimum	14
Maximum	71

Setelah data penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang diketahui rata-rata hasil tes *Jumping Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok.

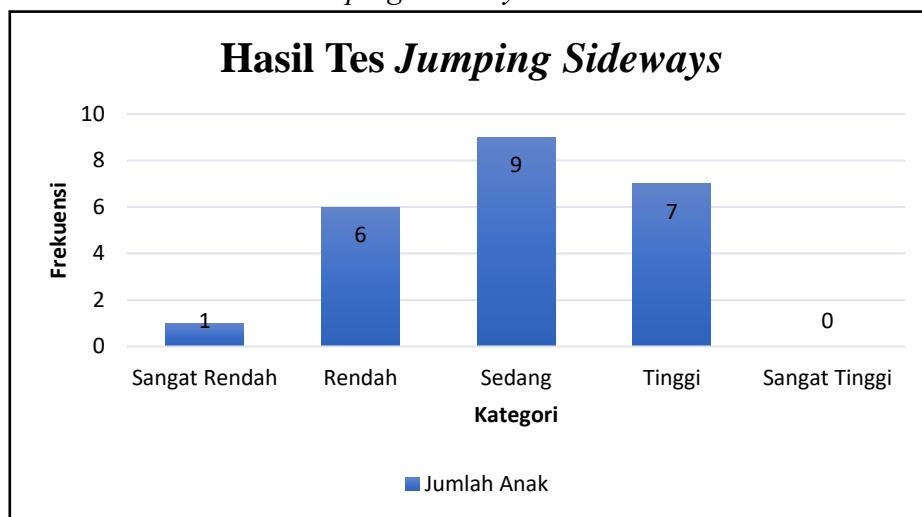
sebesar 54.39 dari jumlah total skor 1251, standar deviasi sebesar 12.72, sedangkan skor tertinggi sebesar 71 dan skor terendah sebesar 14. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil tes *Jumping Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 10.** Norma Penilaian Tes *Jumping Sideways*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 73.47$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$60.75 < X \leq 73.47$	Tinggi	7	30%
3	$48.03 < X \leq 60.75$	Sedang	9	39%
4	$35.31 < X \leq 48.03$	Rendah	6	26%
5	$X \leq 35.31$	Sangat Rendah	1	4%
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>

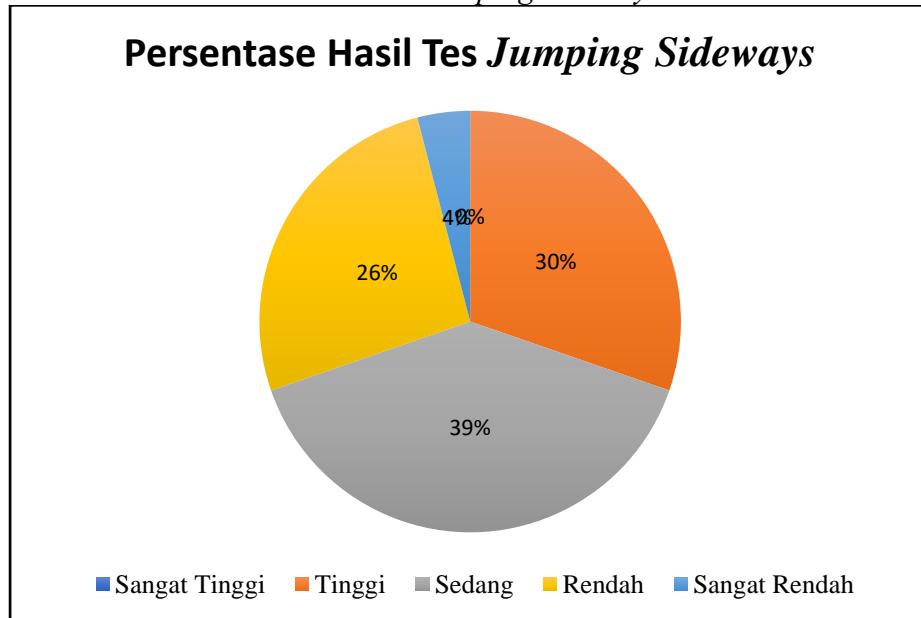
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata hasil tes *Jumping Sideways* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 0% dengan 0 anak melakukan tes *Jumping Sideways* sangat tinggi, kategori “Tinggi” 30% dengan 7 anak melakukan tes *Jumping Sideways* tinggi, kategori “Sedang” 39% dengan 9 anak melakukan tes *Jumping Sideways* sedang, kategori “Rendah” 26% dengan 6 anak melakukan tes *Jumping Sideways* rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 4% dengan 1 anak. Berikut Gambaran hasil tes *Jumping Sideways* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 8.** Hasil Tes *Jumping Sideways*



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil tes *Jumping Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak yang menghasilkan sebesar 0% pada kategori “Sangat Tinggi”, 30% anak dalam kategori “Tinggi”, 39% dalam kategori “Sedang”, 26% anak dalam kategori “Rendah”, dan 4% anak dengan hasil tes *Jumping Sideways* kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase hasil tes *Jumping Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 9.** Persentase Hasil Tes *Jumping Sideways*



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase hasil tes *Jumping Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (39%) menyatakan “Sedang” dalam tes *Jumping Sideways*. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai hasil tes *Jumping Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. berada pada kategori “Sedang”.

**c. Kompetensi Motorik Tes *Eye Hand Coordination* (EHC)**

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada kompetensi motorik peserta didik tes *Eye Hand Coordination* (EHC) atau tes koordinasi mata dan tangan pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. Dengan ditujukannya oleh instrumen tes yang menjadi alat sebagai pengukur dari bentuk tes yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali

ukur pada peserta didik yang melakukan serangkaian tes sesuai instruksi dan aturan yang sudah dijelaskan.

Berdasarkan hasil perhitungan program *Mircosoft Excel* dari melakukan tes *Eye Hand Coordination* tersebut dengan rincian sesuai skor dan percobaan tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. yang berjumlah 23 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 11.** Deskripsi Statistik Tes *Eye Hand Coordination* (EHC)

Statistik	Skor
Jumlah	573
<i>Mean</i>	24.91
<i>Std. Deviation</i>	9.47
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	49

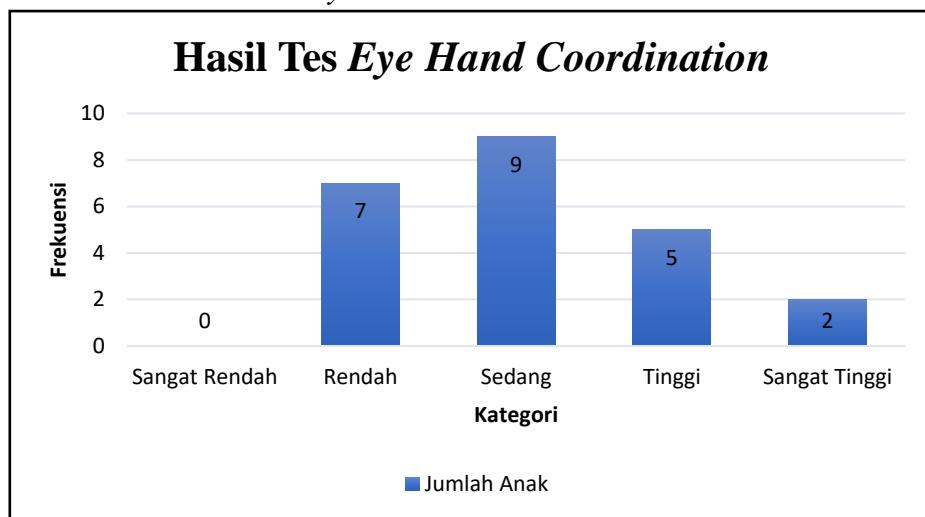
Setelah data penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang diketahui rata-rata hasil tes *Eye Hand Coordination* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. sebesar 54.39 dari jumlah total skor 573, standar deviasi sebesar 9.47, sedangkan skor tertinggi sebesar 49 dan skor terendah sebesar 12. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil tes *Eye Hand Coordination* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 12.** Norma Penilaian Tes *Eye Hand Coordination*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 39.11$	Sangat Tinggi	2	9%
2	$29.65 < X \leq 39.11$	Tinggi	5	22%
3	$20.18 < X \leq 29.65$	Sedang	9	39%
4	$10.71 < X \leq 20.18$	Rendah	7	30%
5	$X \leq 10.71$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>

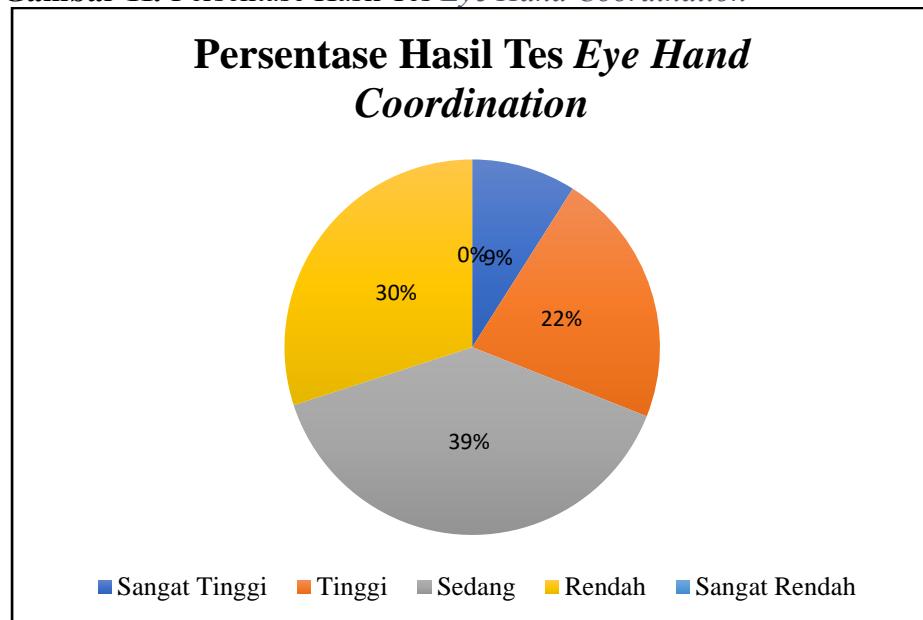
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata hasil tes *Eye Hand Coordination* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 9% dengan 2 anak melakukan tes *Eye Hand Coordination* sangat tinggi, kategori “Tinggi” 22% dengan 5 anak melakukan tes *Eye Hand Coordination* tinggi, kategori “Sedang” 39% dengan 9 anak melakukan tes *Eye Hand Coordination* sedang, kategori “Rendah” 30% dengan 7 anak melakukan tes *Eye Hand Coordination* rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 0% dengan 0 anak. Berikut Gambaran hasil tes *Eye Hand Coordination* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 10.** Hasil Tes *Eye Hand Coordination*



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil tes *Eye Hand Coordination* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 22% anak dalam kategori “Tinggi”, 39% dalam kategori “Sedang”, 30% anak dalam kategori “Rendah”, dan 0% anak dengan hasil tes *Eye Hand Coordination* kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase hasil tes *Eye Hand Coordination* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 11.** Persentase Hasil Tes *Eye Hand Coordination*



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase hasil tes *Eye Hand Coordination* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (39%) menyatakan “Sedang” dalam tes *Eye Hand Coordination*. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai hasil tes *Eye Hand Coordination*.

*Coordination* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. berada pada kategori “Sedang”.

**d. Kompetensi Motorik tes *Moving Sideways* (MS)**

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya pada kompetensi motorik peserta didik tes *Moving Sideways* (MS) atau tes keseimbangan pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. Dengan ditujukannya oleh instrumen tes yang menjadi alat sebagai pengukur dari bentuk tes yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan cara sekali ukur pada peserta didik yang melakukan serangkaian tes sesuai instruksi dan aturan yang sudah dijelaskan.

Berdasarkan hasil perhitungan program *Mircosoft Excel* dari melakukan tes *Moving Sideways* tersebut dengan rincian sesuai skor dan percobaan tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. yang berjumlah 23 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 13.** Deskripsi Statistik Tes *Moving Sideways* (MS)

Statistik	Skor
Jumlah	465
<i>Mean</i>	20.22
<i>Std. Deviation</i>	3.85
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	26

Setelah data penelitian terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang diketahui rata-rata hasil tes *Moving Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok.

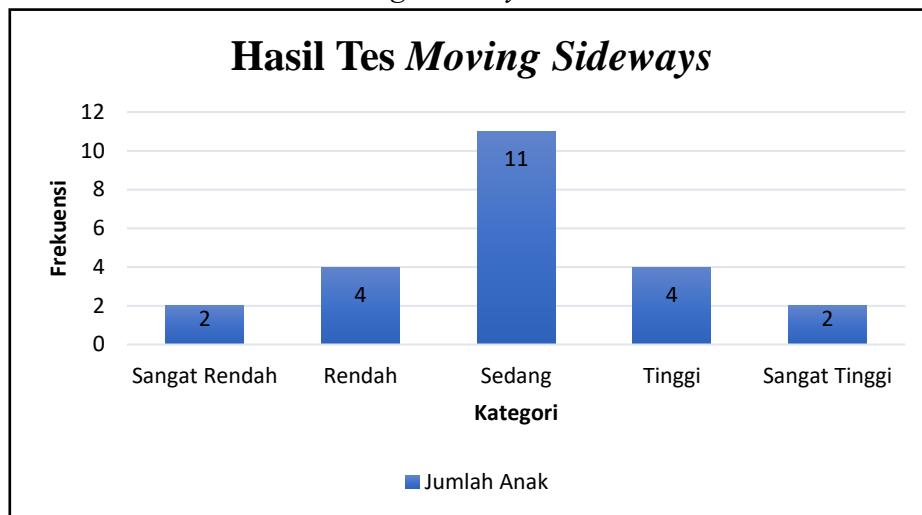
sebesar 20.22 dari jumlah total skor 465, standar deviasi sebesar 3.85, sedangkan skor tertinggi sebesar 26 dan skor terendah sebesar 10. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data hasil tes *Moving Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 14.** Norma Penilaian Tes *Moving Sideways*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 25.99$	Sangat Tinggi	2	9%
2	$22.14 < X \leq 25.99$	Tinggi	4	17%
3	$18.29 < X \leq 22.14$	Sedang	11	48%
4	$14.44 < X \leq 18.29$	Rendah	4	17%
5	$X \leq 14.44$	Sangat Rendah	2	9%
<b>Total</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>

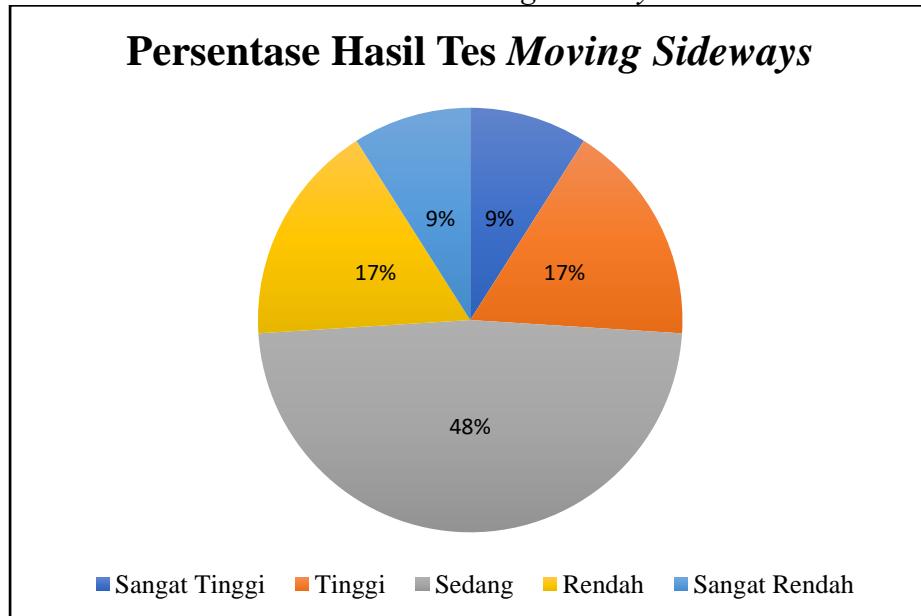
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata hasil tes *Moving Sideways* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 9% dengan 2 anak melakukan tes *Moving Sideways* sangat tinggi, kategori “Tinggi” 17% dengan 4 anak melakukan tes *Moving Sideways* tinggi, kategori “Sedang” 48% dengan 11 anak melakukan tes *Moving Sideways* sedang, kategori “Rendah” 17% dengan 4 anak melakukan tes *Moving Sideways* rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 9% dengan 2 anak. Berikut Gambaran hasil tes *Moving Sideways* pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 12.** Hasil Tes *Moving Sideways*



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil tes *Moving Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 17% anak dalam kategori “Tinggi”, 48% dalam kategori “Sedang”, 17% anak dalam kategori “Rendah”, dan 9% anak dengan hasil tes *Moving Sideways* kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase hasil tes *Moving Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 13.** Persentase Hasil Tes *Moving Sideways*



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase hasil tes *Moving Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (48%) menyatakan “Sedang” dalam tes *Moving Sideways*. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai hasil tes *Moving Sideways* peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok. berada pada kategori “Sedang”

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah cara untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hubungan aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik yang diukur pada peserta didik terhadap kompetensi motorik peserta didik kelas V di SD Negeri Kalongan. Untuk menguji

hipotesis tersebut, digunakan analisis korelasi *pearson* dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel* untuk mempermudah dalam menganalisis. Hasil analisis korelasi *pearson* dapat dilihat pada Tabel 15.

**Tabel 15.** Koefisien Korelasi Hubungan aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik peserta didik

Korelasi	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub> (df 23;0,05)	Sig.	Keterangan
X. Y	0,931	0,633	0,000	Berkorelasi

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik sebesar 0,931, artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik pada peserta didik. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 23$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,396. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,931 > r_{(0,05)(23)} = 0,396$  dan nilai signifikansi  $p 0,000 < 0,05$ , berarti berkorelasi.  $H_a$  yang menyatakan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan motorik peserta didik kelas V di SD Negeri Kalongan” diterima.

Besar pengaruh gangguan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Kalongan diketahui dengan cara nilai R (Koefisien Determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,867 \times 100\%$  sehingga besarnya sumbangan efektif dari gangguan media sosial dengan aktivitas fisik sebesar 86,7%, sedangkan sisanya sebesar 13,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **B. Pembahasan**

### **1. Aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani merupakan sebuah aktivitas dalam mengembangkan kebutuhan anak secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual, dan kesehatan secara keseluruhan. Serta dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak, selain itu pendidikan jasmani juga untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Aktivitas fisik pada peserta didik di sekolah pada jenjang sekolah dasar merupakan suatu hal yang penting, karena pada anak sekolah dasar yang dimana membutuhkan perkembangan baik fisik maupun mental, namun yang terlebih penting adalah perkembangan pada motorik anak yang sangat dibutuhkan sampai seumur hidupnya. Penelitian ini menetapkan sebagai aktivitas fisik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan yang menghasilkan anak kelas V SD Negeri Kalongan dengan jumlah 23 anak berada pada kategori “Tinggi”.

Dapat dilihat pada tabel 4 diketahui 1 anak melakukan aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, 10 anak melakukan aktivitas fisik tinggi, 5 anak melakukan aktivitas fisik sedang, 5 anak melakukan aktivitas fisik yang rendah, dan 2 anak melakukan aktivitas fisik selama seminggu

sebelumnya sangat rendah. Hasil tersebut merupakan perhitungan dalam metode pengukuran tes aktivitas fisik menggunakan kuesioner milik C. Kowalski (2004) yang dimana pengukurannya adalah aktivitas fisik atau aktivitas yang mengarah pada kegiatan jasmani olahraga selama 7 hari sebelumnya.

Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman. dengan jumlah responden 23 anak yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 39% anak pada kategori “Tinggi”, 17% anak pada kategori “Sedang”, 26% anak pada kategori “Rendah”, 9% anak dengan aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada kategori “Sangat Rendah”. Dapat dilihat pada persentase aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (39%) menyatakan “Tinggi”, maka dapat diambil jawaban mengenai aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan berada pada kategori “Tinggi”.

## **2. Kompetensi Motorik Peserta Didik**

Perkembangan motorik merupakan salah satu bentuk yang penting dalam pendidikan jasmani saat ini karena dari beberapa pernyataan motorik anak pada saat ini mengalami penurunan karena disebabkan oleh perkembangan zaman yang menciptakan teknologi yang memudahkan manusia, contohnya *gadget*. Kompetensi motorik pada anak usia Sekolah Dasar sangat dibutuhkan untuk perkembangannya, karena pada fase ini

perkembangan motorik anak sedang gencarnya dan berada pada tahap awal untuk keberlanjutan pada kehidupan seterusnya.

Kompetensi motorik merupakan hal yang penting bagi anak Sekolah Dasar untuk melakukan segala aktivitas bukan hanya aktivitas fisik dalam olahraga, namun secara keseluruhan atau aktivitas sehari-hari pada manusia. Maka dari hal tersebut sangatlah penting perkembangan kompetensi motorik dibutuhkan, melalui Pendidikan Jasmani di sekolah terutama jika diterapkan di Sekolah Dasar maka akan lebih tepat dalam sasaran perkembangan motorik pada anak. Pada penelitian ini alat yang digunakan untuk mengukur kompetensi motorik anak adalah tes yang meliputi *Walking Backwards*, *Jumping Sideways*, *Eye Hand Coordination*, *Moving Sideways* yang sudah dipergunakan untuk tes kemampuan motorik pada anak sekolah dasar antara umur 8 – 12 tahun.

Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan. dengan jumlah responden 23 anak yang menghasilkan sebesar 4% pada kategori “Sangat Tinggi”, 43% anak pada kategori “Tinggi”, 22% anak pada kategori “Sedang”, 22% anak pada kategori “Rendah”, 9% anak dengan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik pada kategori “Sangat Rendah”. Dapat dilihat pada persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan mayoritas (43%) menyatakan “Tinggi” dalam serangkaian tes yang diterapkan meliputi *Walking Backwards*, *Jumping Sideways*, *Eye Hand Coordination*, *Moving Sideways*, maka dari itu

dapat diambil jawaban mengenai hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok berada pada kategori “Tinggi”.

### **3. Hubungan Aktivitas fisik Pendidikan dengan Kompetensi Motorik**

Aktivitas fisik pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga akan mempengaruhi terhadap tingkat kemampuan motorik peserta didik yang saat ini memang mengalami penurunan pada perkembangan hingga kompetensi dari peserta didik. Hal ini dapat dikatakan dengan adanya aktivitas fisik yang baik maka akan berpengaruh terhadap kompetensi motorik peserta didik yang baik juga. Karena dalam lingkup aktivitas fisik yang diajarkan adalah mengarah pada gestur fisik yakni merangsang fisik agar dapat secara maksimal melakukan Gerakan di setiap bagian tubuh yang sudah serharusnya dapat sesuai dengan fungsinya atau bahkan dapat secara optimal lebih.

Aktivitas fisik yang baik tersebut juga akan dapat berpengaruh tinggi terhadap potensi mengenai kompetensi motorik yang merangsang pada maksimalnya aktivitas tubuh ke arah olahraga juga prestasi. Maka dari hal tersebut dikatakan penting dan saling berkaitannya aktivitas fisik untuk dilakukan sebuah peningkatan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pembelajaran terhadap kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok.

Selanjutnya dalam penelitian ini mendapatkan hasil sekaligus membuktikan bahwa keterkaitan aktivitas fisik terhadap kompetensi

motorik anak sangatlah berkaitan, dengan nilai korelasi antara aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik sebesar  $0,000 < 0,05$ . Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan dapat dilihat dari hasil  $r^2$  yaitu sebesar 86,7%.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menyempurnakan hasil penelitian, namun karena keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu diselesaikan dengan baik. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dicantumkan disini antara lain:

- a. Pengamatan yang dilakukan tidak secara menyeluruh dan mendalam pada aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik karena keterbatasan waktu peneliti.
- b. Sulit untuk mengetahui tingkat keseriusan responden saat mengisi kuesioner dan juga melakukan serangkaian tes pada kemampuan motorik baik pada peserta didik. Usaha untuk memperkecil kesalahan dengan mendampingi responden dalam proses pengisian kuesioner dan saat melakukan tes kemampuan motorik.
- c. Penelitian ini hanya sebatas mengetahui hasil dari hubungan aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik, dan tidak diamati dari proses awal penerapan proses aktivitas fisik.

- d. Penelitian ini hanya dilakukan kepada anak kelas V SD Negeri Kalongan, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik peserta didik dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V di SD Negeri Kalongan.” Dengan hasil  $r_{x,y} = 0,931 > r_{(0,05)(23)} = 0,633$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian di atas menyatakan bahwa aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga dengan kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan, maka implikasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki aktivitas fisik secara maksimal sangat berpengaruh, kompetensi motorik pada anak sangat mempengaruhi karena merupakan tahap awal perkembangan pada peserta didik umur 10-12 tahun atau pada kelas 5 SD. Aktivitas fisik pada perlu secara konsisten ditingkatkan agar mendapatkan hasil yang maksimal pada kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri Kalongan.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang harus dipaparkan, antara lain.

1. Bagi peserta didik

Peserta Didik diharapkan dapat lebih maksimal dan bersungguh-sungguh dalam melakukan pembelajaran agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam kompetensi motorik.

## 2. Bagi Guru

Diharapkan kepada guru untuk dapat memahami makna dari aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik yang maksimal atau sesuai dengan harapan.

## 3. Bagi Sekolah

Sekolah merupakan faktor yang utama dalam memberikan arahan dan sosialisasi terhadap guru untuk memberikan metode pembelajaran yang baik dan sesuai dengan kebutuhan kelas masing-masing. Sekolah harus mampu mengetahui dan mengarahkan guru dan peserta didik agar dapat berkolaborasi dalam menerapkan metode pembelajaran yang sesuai agar maksimal dalam kompetensi motorik peserta didik.

## 4. Bagi Peneliti lain

Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian pada hubungan aktivitas fisik Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan olahraga dengan kompetensi motorik kelas V SD Negeri Kalongan dengan metode lain dan secara menyeluruh agar lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

C. Kowalski, K., R. E. Crocker, P., & Rachel M, D. (2004). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002> <https://doi.org/10.1016/j.csdp.2023.100950> <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.04.007> <https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102816> <https://doi.org/10.1016/j.tra.2020.03.015>

Car, A., Trisuchon, J., Ayaragarnchanakul, E., Creutzig, F., Javaid, A., Puttanapong, N., Tirachini, A., Irawan, M. Z., Belgiawan, P. F., Tarigan, A. K. M., Wijanarko, F., Henao, A., Marshall, W. E., Chalermpong, S., Kato, H., Thaithatkul, P., Ratanawaraha, A., Fillone, A., Hoang-Tung, N., ... Chalermpong, S. (2023). *International Journal of Technology*, 47(1), 100950. <https://doi.org/10.1016/j.ijt.2023.100950>

Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., de Araújo, R. C., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport. Science and Medicine in Sport*, 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>

Coppens, E., Laureys, F., Mostaert, M., D'Hondt, E., Deconinck, F. J. A., & Lenoir, M. (2021). Validation of a motor competence assessment tool for children and adolescents (KTK3+) with normative values for 6- to 19-year-olds. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.652952>

Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.

Husdarta, H. J. . (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.

Kinasih, D. (2017). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS* (Ayuni (ed.)). Adi Buana University Press.

KIPHARD, J., & SCHILLING, F. (1974). Körperkoordinationstest für kinder KTK: manual Von Fridhelm Schilling. *Weinheim: Beltz Test*.

Mardiansyah, A., Syafruddin, & Bakhtiar, S. (2023a). Assessment of motor competence in Indonesian elementary school children using the Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK3+) (Body coordination test for children). *Physical Education and Sport*, 10. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.10301>

Mardiansyah, A., Syafruddin, & Bakhtiar, S. (2023b). Assessment of motor competence in Indonesian elementary school children using the Körperkoordinationstest Für Kinder (KTK3+) (Body coordination test for children). *Journal of Physical Education and Sport*, 23(10), 2632–2641. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.10301>

Melyza, A., & Agus, R. M. (2021). *SISWA TERHADAP PROSES PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA PANDEMI COVID-19 DI SMA NEGERI 1 PADANG CERMIN*. 2(1), 8–16.

Muhammad Rafi, D. (2024). *Tingkat Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Kotagede 5, Kapanewon Kotagede, Kota Yogyakarta*. 1, 15.

Murdani, T. (2023). Implementasi Literasi Fisik pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ngupasan, Kota Yogyakarta. *Jurnal Literasi Fisik Olahraga*, 4(1), 88–100.

Murfiah. (2017). *Pembelajaran Terpadu. 1*.

Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

Palitin, I. D., Wolo, W., & Purwanti, R. (2019). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Fisika. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35724/magistra.v6i2.1801>

Platvoet, S., Faber, I. R., de Niet, M., Kannekens, R., Pion, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2018). Development of a tool to assess fundamental movement skills in applied settings. *Frontiers in Education*, 3, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/feduc.2018.00075>

Platvoet, S., Pion, J., de Niet, M., Lenoir, M., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2020). Teachers' perceptions of children's sport learning capacity predicts their fundamental movement skill proficiency. *Human Movement Science*. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2020.102598>

Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). *Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health*. *Sports Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>

Rudiyanto, A. (2016). *Perkembangan Motorik Kasar Motorik Hasul Anak Usia Dini*. Darussalam Press.

Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.

Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Suharsimi, A. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas* (2nd ed.). Bumi Aksara.

Suryono, & Hariyanto. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*.

Vyona, V. (2024). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas V Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Karanganyar 3 Kecamatan Sambungmacan Kabupaten Sragen. *Sport Science Journal*.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1077/UN34.16/PT.01.04/2024

21 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD NEGERI KALONGAN  
Jl. Raya Solo - Yogyakarta No 16, Kalongan, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Mahendra Surya Buwana
NIM	:	20604221055
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Hubungan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas 5 SD Negeri Kalongan
Waktu Penelitian	:	10 - 21 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19830626 200812 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Kalongan



### SURAT KETERANGAN

No : 258/SKet/SDKAL/VII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rita Eko Setyowati, S.Pd.  
NIP : 19690515 198804 2 001  
Pangkat/Gol Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala SD Negeri Kalongan

Menerangkan bahwa :

Nama : Mahendra Surya Buwana  
NIM : 20604221055  
Asal Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Hubungan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas 5 SD Negeri Kalongan " pada tanggal 10 Juni sampai dengan 21 Juni 2024 di SD Negeri Kalongan yang beralamat di Jl. Solo KM. 8,5 Kalongan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini Kami sampaikan dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Kongan, 09 Juli 2024  
Kepala SD Negeri Kalongan



### Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian

## KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK (PAQ-C)

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama : Jenis Kelamin : Tanggal Lahir :	Usia : Sekolah : Kelas :
--	--------------------------------

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sejak 7 hari yang lalu.

#### Petunjuk:

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang

#### Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu?

Jika ‘iya’, berapa kali? Berikan tanda silang ‘X’ pada jawaban yang sesuai

A.	Aktivitas	Tidak	1-2	3-4	5-6	Lebih dari 7
A1.	<i>Skipping</i> (bermain tali)	a	b	c	d	e
A2.	Futsal	a	b	c	d	e
A3.	Voli	a	b	c	d	e
A4.	Basket	a	b	c	d	e
A5.	Jalan	a	b	c	d	e
A6.	Bersepeda	a	b	c	d	e
A7.	Lari-Lari/ <i>jogging</i>	a	b	c	d	e
A8.	Senam	a	b	c	d	e
A9.	Berenang	a	b	c	d	e
A10.	Kasti	a	b	c	d	e
A11.	Menari/dance	a	b	c	d	e

**Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian**

A.	Aktivitas	Tidak	1-2	3-4	5-6	Lebih dari 7
A12.	Sepak bola	a	b	c	d	e
A13.	Badminton	a	b	c	d	e
A14.	Sepak takraw	a	b	c	d	e
A15.	Sepatu roda	a	b	c	d	e
A16.	Tenis	a	b	c	d	e
A17.	Tenis meja	a	b	c	d	e
A18.	Silat/karate	a	b	c	d	e
A19.	Lainnya	a	b	c	d	e
A20.	Lainnya	a	b	c	d	e

B1. Selama 7 hari yang lalu, selama pelajaran olahraga, seberapa sering kamu

bersikap aktif dalam melakukan olahraga?

- a. Tidak ikut pelajaran olahraga
- b. Jarang aktif
- c. Kadang-kadang aktif
- d. Sering aktif
- e. Selalu aktif

C1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

D1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan:

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

### **Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian**

E1. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?

- Tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2-3 kali seminggu
- 4 kali seminggu
- 5 kali seminggu

F1. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?

- tidak pernah
- 1 kali seminggu
- 2-3 kali seminggu
- 4 kali seminggu
- 6-7 kali seminggu

G1. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?

- tidak pernah
- 1 kali
- 2-3 kali
- 4-5 kali
- Lebih dari 5 kali

H1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu!

- Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**

### Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian

b. Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

c. Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

d. Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

e. Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

11. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik?

a. Ya

b. Tidak

#### Pertanyaan J1-J7

Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain).

Berilah tanda silang ‘X’ pada jawaban yang sesuai.

	Hari	Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Sangat Sering
J1.	Senin	a	b	c	d	e
J2.	Selasa	a	b	c	d	e
J3.	Rabu	a	b	c	d	e
J4.	Kamis	a	b	c	d	e
J5.	Jumat	a	b	c	d	e
J6.	Sabtu	a	b	c	d	e
J7.	Minggu	a	b	c	d	e

**Lampiran 4.** Data Penelitian Aktivitas fisik

NO	RESPONDEN	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1	I1	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Jumlah
1	ADELIA KUSUMA A	5	1	4	2	5	5	2	5	5	2	2	3	3	1	1	2	1	4	5	5	5	4	5	2	2	5	2	2	3	3	3	3	4	4	<b>113</b>	
2	ADIL SURYA P	1	2	2	2	3	3	4	5	2	1	2	4	3	1	1	1	1	2	1	1	4	1	5	2	1	3	2	1	2	4	4	3	5	4	<b>86</b>	
3	ALFIRA ZAHRA A	4	2	2	2	5	5	5	5	5	2	3	5	2	2	4	3	2	3	5	5	5	3	5	2	2	5	2	2	5	5	5	5	5	<b>132</b>		
4	ALMEERA E	1	1	2	2	5	1	2	2	1	1	1	5	0	1	1	1	1	1	5	5	5	3	5	2	2	2	1	1	4	4	4	4	2	<b>84</b>		
5	AMAR HADIS	5	3	4	3	5	5	4	5	5	5	2	5	5	2	2	2	3	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	1	3	3	3	3	5	5	<b>139</b>	
6	ANINDITA JIAN NUR	1	2	1	1	5	4	5	2	3	3	1	5	3	3	1	3	2	2	2	5	5	4	5	5	5	4	5	3	3	3	4	5	5	<b>120</b>		
7	ARYA RAHMATS	2	3	2	2	2	3	4	4	2	1	1	5	4	1	1	3	4	3	4	2	5	3	5	4	5	5	5	3	4	4	4	4	2	<b>112</b>		
8	AVIV FAREL ALVARO	3	4	4	3	3	3	3	0	2	4	5	4	2	5	0	1	1	1	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	0	2	2	1	3	<b>88</b>		
9	FARHAN BILQISTY A	3	2	2	3	5	4	5	5	4	2	1	5	3	2	1	5	5	2	5	5	4	3	4	3	4	2	2	1	4	1	4	4	<b>116</b>			
10	HAFIDZAH PUTRI A	1	2	4	2	3	5	1	4	3	1	1	5	2	1	2	1	1	2	1	1	5	5	4	2	2	2	2	1	1	1	2	1	5	2	<b>80</b>	

#### **Lampiran 4. Data Penelitian Aktivitas fisik**

11	KATON CAHYO K	3	2	1	2	1	5	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	2	2	0	0	0	0	0	55					
12	KENANDA ARSYA CIPTA	1	1	5	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	4	72				
13	KEYSA ERLINA	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	5	5	3	5	1	3	3	4	3	5	5	94			
14	LAUDYA RITA RAHARJO	2	3	3	1	5	5	5	2	3	3	4	4	4	4	3	4	1	1	2	3	3	3	1	4	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	4	5	101
15	MAYIAH ULFA	2	1	5	5	4	5	5	5	3	1	5	3	4	1	2	1	1	1	3	4	3	1	1	5	5	4	4	1	3	3	2	4	5	5	112		
16	MARVELLINO ADRIEL W	2	1	3	1	4	4	2	2	2	1	1	4	5	1	2	4	4	4	2	3	5	4	5	5	3	4	2	5	4	4	4	5	5	117			
17	MUHAMMAD ALFIAN A	4	2	5	4	5	4	3	3	2	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	5	3	3	4	114		
18	MUHAMMAD RAFFIFA	5	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	5	5	2	2	2	2	1	1	1	5	1	1	5	3	5	5	1	1	1	1	1	2	2	89		
19	MUHAMMAD WILDAN F	5	2	4	3	5	4	4	3	5	2	5	3	2	1	2	2	2	5	2	2	4	1	5	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	5	5	113	
20	MUHAMMAD ZIDAN A	2	2	3	2	5	4	3	5	2	2	4	2	3	4	2	4	3	3	5	5	4	4	1	3	3	3	4	3	2	2	3	5	4	3	112		

**Lampiran 2.** Data Penelitian Aktivitas fisik

21	RADIAN PUTRA A	1	3	4	3	5	2	4	2	1	1	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	5	4	4	4	2	3	3	3	<b>95</b>
22	REZA PUTRA S	5	1	2	2	5	2	2	2	2	1	5	1	2	1	2	1	1	1	2	1	4	3	3	3	3	5	2	3	4	3	3	<b>90</b>		
23	SAGA BALASALARY	1	1	2	1	5	5	3	5	2	1	2	2	4	1	5	2	1	1	5	2	5	5	5	5	2	3	1	1	3	3	4	5	<b>107</b>	

**Lampiran 3.** Data Penelitian Kompetensi Motorik

No	Nama	TES WALKING BACKWARDS			TES JUMPING SIDEWAYS		TES EYE HAND COORDINATION		TES MOVING SIDEWAYS		JUMLAH
		6.0 CM	4.5 CM	3.0 CM	UJI 1	UJI 2	UJI 1	UJI 2	UJI 1	UJI 2	
1	ADELIA KUSUMA A	11	10	4	9	5	5	7	6	4	61
2	ADIL SURYA P	7	12	3	28	34	5	11	12	11	123
3	ALFIRA ZAHRA A	4	3	3	18	25	9	6	8	8	84
4	ALMEERA EL-SHAARAWY W	7	10	4	17	25	15	10	12	8	108
5	AMAR HADI S	9	11	12	35	33	26	23	11	11	171
6	ANINDITA JIAN NUR	12	8	15	29	29	12	18	10	10	143
7	ARYA RAHMAT S	11	10	10	27	32	20	10	11	11	142
8	AVIV FAREL ALVARO	6	10	10	29	30	18	15	14	12	144
9	FARHAN BILQISTY A	8	10	12	25	30	16	16	10	12	139
10	HAFIDZAH PUTRI A	14	9	16	27	28	12	11	10	10	137
11	KATON CAHYO K	12	14	12	28	24	10	15	12	11	138
12	KENANDA ARSYA CIPTA	12	12	10	21	23	16	10	10	12	126
13	KEYSA ERLINA	8	8	3	21	26	10	14	7	7	104
14	LAUDYA RITA RAHARJO	12	11	4	23	29	4	8	11	11	113

**Lampiran 4.** Data Penelitian Kompetensi Motorik

15	MAYIAH ULFA	9	12	3	23	23	5	8	8	10	<b>101</b>
16	MARVELLINO ADRIEL W	4	4	5	20	24	7	12	8	7	<b>91</b>
17	MUHAMMAD ALFIAN A	4	6	4	24	34	11	11	8	11	<b>113</b>
18	MUHAMMAD RAFFIF A	4	2	2	24	28	13	10	12	12	<b>107</b>
19	MUHAMMAD WILDAN F	11	8	5	34	36	17	11	9	11	<b>142</b>
20	MUHAMMAD ZIDAN A	3	8	2	32	34	9	15	10	11	<b>124</b>
21	RADIAN PUTRA A	13	10	15	35	36	3	12	9	8	<b>141</b>
22	REZA PUTRA S	14	12	4	34	34	12	22	11	12	<b>155</b>
23	SAGA BALASALARY	4	7	2	32	34	20	23	13	13	<b>148</b>

**Lampiran 5. Uji Korelasi**

No	Responden	X	Y	XY	X^2	Y^2	X^2Y^2
1	ADELIA KUSUMA A	113	12	1356	12769	144	1838736
2	ADIL SURYA P	86	16	1376	7396	256	1893376
3	ALFIRA ZAHRA A	132	15	1980	17424	225	3920400
4	ALMEERA E	84	25	2100	7056	625	4410000
5	AMAR HADI S	139	49	6811	19321	2401	46389721
6	ANINDITA JIAN NUR	120	30	3600	14400	900	12960000
7	ARYA RAHMAT S	112	30	3360	12544	900	11289600
8	AVIV FAREL ALVARO	88	33	2904	7744	1089	8433216
9	FARHAN BILQISTY A	116	32	3712	13456	1024	13778944
10	HAFIDZAH PUTRI A	80	23	1840	6400	529	3385600
11	KATON CAHYO K	55	25	1375	3025	625	1890625
12	KENANDA ARSYA CIPTA	72	26	1872	5184	676	3504384
13	KEYSA ERLINA	94	24	2256	8836	576	5089536
14	LAUDYA RITA RAHARJO	101	12	1212	10201	144	1468944
15	MAYIAH ULFA	112	13	1456	12544	169	2119936
16	MARVELLINO ADRIEL W	117	19	2223	13689	361	4941729
17	MUHAMMAD ALFIAN A	114	22	2508	12996	484	6290064
18	MUHAMMAD RAFFIF A	89	23	2047	7921	529	4190209
19	MUHAMMAD WILDAN F	113	28	3164	12769	784	10010896
20	MUHAMMAD ZIDAN A	112	24	2688	12544	576	7225344
21	RADIAN PUTRA A	95	15	1425	9025	225	2030625
22	REZA PUTRA S	90	34	3060	8100	1156	9363600

**Lampiran 6. Uji Korelasi**

23	SAGA BALASALARY	107	43	4601	11449	1849	21169201
	Jumlah	2341	573	58926	246793	16247	$\sqrt{X^2Y^2}$ 4.01E+09
	R Hitung			0.930581			

**Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data Penelitian**

**1. Rumus Pengolahan Aktivitas fisik**

Kategori	Interval	Mean	101.7826087	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 124.25$	Std. Deviation	19.67914568	2	9%
Tinggi	$105.82 < X \leq 124.25$	M-1,5 SD	72.26389018	9	39%
Sedang	$87.39 < X \leq 105.82$	M-0,5 SD	91.94303586	4	17%
Rendah	$68.97 < X \leq 87.39$	M+0,5 SD	111.6221815	6	26%
Sangat Rendah	$X \leq 68.97$	M+1,5 SD	131.3013272	2	9%
<b>Jumlah</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>	

**2. Rumus Pengolahan Kompetensi Motorik Keseluruhan**

Kategori	Interval	Mean	124.1304348	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 162.52$	Std. Deviation	25.59528427	1	4%
Tinggi	$136.93 < X \leq 162.52$	M-1,5 SD	85.73750837	10	43%
Sedang	$111.33 < X \leq 136.93$	M-0,5 SD	111.3327926	5	22%
Rendah	$85.74 < X \leq 111.33$	M+0,5 SD	136.9280769	5	22%
Sangat Rendah	$X \leq 85.74$	M+1,5 SD	162.5233612	2	9%
<b>Jumlah</b>			<b>23</b>	<b>100%</b>	

**Lampiran 8.** Hasil Pengolahan Data Penelitian

**3. Rumus Pengolahan Kompetensi Motorik (*Walking Backwards*)**

Kategori	Interval	Mean	24.60869565	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 38.84$	Std. Deviation	9.490373737	1	4%
Tinggi	$29.35 < X \leq 38.84$	M-1,5 SD	10.37313505	8	35%
Sedang	$19.86 < X \leq 29.35$	M-0,5 SD	19.86350878	7	30%
Rendah	$10.37 < X \leq 19.86$	M+0,5 SD	29.35388252	5	22%
Sangat Rendah	$X \leq 10.37$	M+1,5 SD	38.84425626	2	9%
<b>Jumlah</b>				<b>23</b>	<b>100%</b>

**4. Rumus Pengolahan Kompetensi Motorik (*Jumping Sideways*)**

Kategori	Interval	Mean	54.39130435	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 73.47$	Std. Deviation	12.71984538	0	0%
Tinggi	$60.75 < X \leq 73.47$	M-1,5 SD	35.31153628	7	30%
Sedang	$48.03 < X \leq 60.75$	M-0,5 SD	48.03138166	9	39%
Rendah	$35.31 < X \leq 48.03$	M+0,5 SD	60.75122704	6	26%
Sangat Rendah	$X \leq 35.31$	M+1,5 SD	73.47107241	1	4%
<b>Jumlah</b>				<b>23</b>	<b>100%</b>

**Lampiran 9.** Hasil Pengolahan Data Penelitian

**5. Rumus Pengolahan Kompetensi Motorik (*Eye Hand Coordination*)**

Kategori	Interval	Mean	24.91304348	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 39.11$	Std. Deviation	9.467230772	2	9%
Tinggi	$29.65 < X \leq 39.11$	M-1,5 SD	10.71219732	5	22%
Sedang	$20.18 < X \leq 29.65$	M-0,5 SD	20.17942809	9	39%
Rendah	$10.71 < X \leq 20.18$	M+0,5 SD	29.64665886	7	30%
Sangat Rendah	$X \leq 10.71$	M+1,5 SD	39.11388964	0	0%
<b>Jumlah</b>				<b>23</b>	<b>100%</b>

**6. Rumus Pengolahan Kompetensi Motorik (*Moving Sideways*)**

Kategori	Interval	Mean	20.2173913	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 25.99$	Std. Deviation	3.848925727	2	9%
Tinggi	$22.14 < X \leq 25.99$	M-1,5 SD	14.44400271	4	17%
Sedang	$18.29 < X \leq 22.14$	M-0,5 SD	18.29292844	11	48%
Rendah	$14.44 < X \leq 18.29$	M+0,5 SD	22.14185417	4	17%
Sangat Rendah	$X \leq 14.44$	M+1,5 SD	25.99077989	2	9%
<b>Jumlah</b>				<b>23</b>	<b>100%</b>

**Lampiran 10.** Dokumentasi Penelitian

**Gambar 14.** Pengisian Angket Kuesioner



**Gambar 15.** Peneliti Menjelaskan Proses Penilaian kepada Peserta Didik



**Lampiran 11.** Dokumentasi Penelitian

**Gambar 16.** Pengambilan nilai kepada Peserta Didik



**Gambar 17.** Evaluasi Penilaian kepada Peserta Didik

