

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DI LUAR KELAS DENGAN  
KOMPETENSI MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 3  
KARANGASEM CAWAS KLATEN JAWA TENGAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh:  
**ALVAN QURNIANZAH**  
**NIM 21604221018**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2025**

# **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DI LUAR KELAS DENGAN KOMPETENSI MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 3 KARANGASEM CAWAS KLATEN JAWA TENGAH**

Oleh:  
Alvan Qurnianzah  
NIM 21604221018

## **ABSTRAK**

Penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara latihan fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas, Klaten, Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan data kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah 21 orang peserta didik dari kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan pemilihan sampel *total sampling*. Adapun metode pengumpulan data penelitian dengan eksperimen. Alat yang digunakan termasuk *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), alat evaluasi fisik (C. Kowalski, 2004, pp. 6-7), dan *Motor Ability Test*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson* antara aktivitas fisik di luar kelas dan kompetensi motorik.

Hasil penelitian tentang hubungan antara kegiatan fisik di luar kelas dengan kemampuan motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah, menghasilkan nilai korelasi aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik sebesar 0,009. Nilai koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai positif, serta menurut pengujian hubungan keduanya adalah signifikan, dan hubungannya "cukup kuat".

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

***CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITY OUTSIDE THE  
CLASSROOM AND THE MOTORIC SKILLS OF FIFTH GRADE  
STUDENTS OF SD NEGERI 3 KARANGASEM, CAWAS DISTRICT,  
KLATEN REGENCY, CENTRAL JAVA***

***Abstract***

*This research aims to determine the correlation between physical activities and motoric skills of fifth grade students of SD Negeri 3 Karangasem (Karangasem 3 Elementary School), Cawas District, Klaten Regency, Central Java.*

*This research was a correlational study using quantitative data. The research sample was for about 21 fifth grade students of SD Negeri 3 Karangasem with total sampling selection. The method of collecting research data was experimental. The tools used the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), physical evaluation tools (C. Kowalski, 2004, pp. 6-7), and Motoric Skill Test. The data analysis technique used the Pearson correlation test between physical activity outside the classroom and motoric skills.*

*The research findings on the correlation between physical activity outside the classroom and motoric skills of fifth grade students of SD Negeri 3 Karangasem Cawas Klaten, Central Java, show a correlation value of physical activity outside the classroom with motoric skills at 0.009. The Pearson correlation coefficient value is positive, and according to the test, the correlation between the two is significant, and the correlation is "quite strong".*

***Keywords:*** *Physical activity, Motoric skills, Fifth Grade students*

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alvan Qurnianzah  
NIM : 21604221018  
Progam Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Di Luar Kelas Dengan  
Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3  
Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah

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

Yogyakarta, 6 Desember 2024

Yang menyatakan



Alvan Qurnianzah  
NIM. 21604221018

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DI LUAR KELAS DENGAN  
KOMPETENSI MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 3  
KARANGASEM CAWAS KLATEN JAWA TENGAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 27 Desember 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 196707011994121001

Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIP. 198211292015041001

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DI LUAR KELAS DENGAN KOMPETENSI MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 3 KARANGASEM CAWAS KLATEN JAWA TENGAH

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ALVAN QURNIANZAH**  
21604221018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 8 Januari 2025

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Riky Dwihandaka S.Pd.Kor., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		15/1 - 2025
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		15/1 - 2025
Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. (Penguji Utama)		15/1 - 2025

Yogyakarta, 16 Januari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Iedi Andiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan Tugas Akhir Skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, bapak Agus Partono, dan ibu Sumarsi, atas segala doa, perjuangan, dukungan, ridho, serta cinta dan kasih sayang yang senantiasa diberikan.
2. Saudara saya Vico Afrizan, keluarga besar Supono dan Gitorejo serta saudara yang lain atas dorongan semangat, dukungan, bantuan dalam bentuk apapun yang selalu diberikan.

Terimakasih atas segala doa dan dukungan yang senantiasa diberikan.

## **MOTTO**

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."  
{Surah Ar-Ra'd (13:11)}

“Tak ada yang lebih kuat dari kelembutan, tak ada yang lebih lembut dari kekuatan yang tenang.”  
{JENDERAL SOEDIRMAN}

“Masa depan adalah sebuah cita-cita dan angan-angan, namun harus diperjuangkan untuk merebutnya menjadi kenyataan.”  
{Jenderal Purn Dudung Abdurachman}



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas rahmat dan karuniaNya yang telah memberi penulis kemampuan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Untuk menyelesaikan pendidikan penulis di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, penulis harus menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi berjudul "Hubungan antara Aktivitas Fisik di Luar Kelas dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah."

Proses penyusunan skripsi ini tidak mudah. Penulis menghadapi banyak kesulitan dan hambatan, tetapi alhamdulillah penulis dapat melaluinya dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Akibatnya, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar atas dukungan serta memberikan izin penelitian
4. Bapak Ricky Dwihandaka S.Pd.Kor., M.Or., Dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi penulis, yang telah membimbing, memberikan arahan, motivasinya yang sangat berharga selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Marwata S.Pd., SD., selaku Kepala Sekolah SD Negeri 3 Karangasem yang telah memberikan izin serta segala bantuan, arahnya selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Bapak dan Ibu guru SD Negeri 3 Karangasem, atas segala support, arahan, bantuan dan kerjasamanya selama proses penelitian.
7. Kedua Orang Tua penulis bapak Agus Partono dan Ibu Sumarsi, kakak penulis Vico Afrizan, serta seluruh keluarga besar Supono dan Gitorejo yang selalu mendoakan, memberikan support dan dukungannya.
8. Kepada sahabat kerabat seperjuangan PJSD A 2021 yang selalu menghibur dan memberikan semangat saat dalam posisi susah maupun senang, serta seluruh teman dekat yang pernah ada mendampingi selama proses perkuliahan.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, dan Tugas Akhir Skripsi ini bisa menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca maupun pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 6 Desember 2024

Penulis



Alvan Qurnianzah

NIM. 21604221018

## DAFTAR ISI

	Halaman
HUBUNGAN ANTARA.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional Variabel.....	32
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Simpulan.....	61
B. Implikasi.....	61
C. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian .....	32
Tabel 2. Pilihan Jawaban.....	34
Tabel 3. Kelas Interval .....	41
Tabel 4. Tingkat Hubungan Korelasi .....	43
Tabel 5. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik .....	46
Tabel 6. Norma Penilaian Aktivitas Fisik .....	46
Tabel 7. Deskripsi Statistik Keseluruhan Kompetensi Motorik.....	49
Tabel 8. Norma Penilaian Keseluruhan Kompetensi Motorik Peserta Didik.....	50
Tabel 9. Hasil Keseluruhan Tes Kompetensi Peserta Didik.....	51
Tabel 10. Uji Normalitas .....	53
Tabel 11. Uji Linearitas.....	54
Tabel 12. Uji Homogenitas .....	54
Tabel 13. Uji Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kompetensi Motorik.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 2. Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem.....	47
Gambar 3. Persentase Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem.....	48
Gambar 4. Persentase Hasil Tes Keseluruhan Tes Kompetensi Motorik .....	52
Gambar 9. Pembagian Angket Penelitian Aktivitas Fisik .....	78
Gambar 10. Penjelasan Singkat Pengisian Angket Penelitian .....	78
Gambar 11. Pengisian Angket Penelitian Aktivitas Fisik .....	79
Gambar 12. Pengumpulan Hasil Angket Penelitian Aktivitas Fisik .....	79
Gambar 13. Peneliti Menjelaskan Penilaian Tes Kompetensi Motorik .....	80
Gambar 14. Peneliti Memimpin Pemanasan .....	80
Gambar 15. Tes Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> 4x10 Meter) .....	81
Gambar 16. Tes Keseimbangan ( <i>Stork Stand Positional Balance</i> ).....	81
Gambar 17. Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola 30 Detik) .....	82
Gambar 18. Tes Kecepatan Lari 30 Meter .....	82
Gambar 19. Peneliti Memimpin Pendinginan .....	83
Gambar 20. Evaluasi Penilaian Kepada Peserta Didik .....	83
Gambar 21. Foto Bersama.....	84
Gambar 22. Foto Bersama.....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 3 Karangasem .....	71
Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian .....	72
Lampiran 4. Data Penelitian Aktivitas Fisik .....	76
Lampiran 5. Data Penelitian Kompetensi Motorik .....	77
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian .....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Purnama (2017, p.16), kajian pendidikan jasmani berfokus pada peningkatan gerak manusia dan hubungan tubuh-pikiran manusia. Menurut Zulrafli, (2016, p. 27), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk menciptakan atlet yang kuat, disiplin, ceria, tahan lama, dan kuat. Menurut Rosdiani (2014, p. 9), dalam sistem pendidikan nasional, pendidikan fisik didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang melibatkan olahraga. Pendidikan jasmani adalah kegiatan pembelajaran yang secara proporsional dan melalui materi pelajaran utama diberikan perhatian. Pendapat Mustafa (2022 p. 70). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan, kecerdasan, keterampilan gerak, dan sikap peserta didik sehingga mereka menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur ini akan memiliki efek positif.

Menurut Safwan (2022, p. 19), pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dan intensif untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan dalam ranah fisik, motorik, spiritual, moral, emosional, dan sosial. Pendidikan jasmani, khususnya, memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik mereka, pendidikan jasmani berpotensi untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mendorong mereka untuk

berpartisipasi dalam olahraga. Kepercayaan bahwa pendidikan formal dapat membawa kesuksesan terkait dengan perkembangan fisik dan mental.

Pendidikan Jasmani membantu pertumbuhan fisik peserta didik secara keseluruhan itu tidak hanya membantu pertumbuhan fisik mereka, tetapi juga membantu mereka belajar keterampilan motorik kasar dan motorik halus. Proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, dan kebiasaan hidup sehat. Pendidikan kebiasaan berbeda dengan mengajarkan peserta didik untuk mengembangkan tubuh mereka secara menyeluruh. Ketika kegiatan jasmani menjadi suatu latihan budaya, kebiasaan jasmani, atau jasmani, barulah dapat terjadi peningkatan kemampuan intelektual yang diiringi dengan pertumbuhan jasmani apabila kegiatan tersebut dilakukan oleh guru yang berkompeten. Aktivitas fisik berarti setiap otot rangka yang dibangun dan menghasilkan banyak energi.

Olahraga membuat tubuh menjadi hidup, aktif, dan sehat, kebutuhan energi seseorang akan bergantung pada intensitas serta jenis pekerjaannya untuk menyelesaikan setiap tugas. Aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang terjadi selama aktivitas sehari-hari dan rekreasi. Tugas rumah tangga adalah salah satu jenis aktivitas fisik tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tugas rumah tangga dapat meningkatkan fungsi eksekutif, terutama dengan merangsang aktivitas otak. Hal ini menunjukkan bahwa, jika dibandingkan dengan jenis aktivitas fisik lainnya, tugas rumah tangga dapat



meningkatkan kemampuan otak untuk melakukan proses kognitif yang kompleks seperti perencanaan, penyelesaian masalah, dan pengendalian diri.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan bermakna sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup agar tetap sehat (Mulyana, 2024, p. 19). Aktivitas fisik dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, obesitas, diabetes, dan gagal ginjal. Aktivitas fisik bagi peserta didik memiliki beberapa manfaat, antara lain menurunkan risiko berbagai penyakit. Selain itu, aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, tidur, serta prestasi akademik (Alkaririn, 2022, p. 148). Berjalan, *jogging*, makan, dan berolahraga merupakan beberapa contoh aktivitas fisik sehari-hari yang melibatkan gerakan tubuh secara terus-menerus dalam berbagai gerakan dengan tujuan meningkatkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari (Mulyana, 2024, p. 9).

Aktivitas fisik di luar jam sekolah mengacu pada aktivitas apa pun yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan oleh peserta didik di luar kelas. Aktivitas ini memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan fisik dan mental peserta didik. Aktivitas fisik di luar sekolah dapat membantu peserta didik meningkatkan keterampilan motorik mereka, tidak hanya dengan meningkatkan kesehatan fisik mereka, tetapi juga dengan meningkatkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif mereka. Menurut Darmawijaya (2016, p. 18), keterampilan motorik didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan berbagai tugas. Beliau juga menegaskan bahwa keterampilan

motorik merupakan keterampilan umum yang memungkinkan dilakukannya berbagai tugas. Peserta didik yang aktif akan lebih aktif ketika bermain dengan teman sebayanya, yang biasanya terjadi di taman bermain atau di sekolah. Ketika peserta didik mengikuti suatu kegiatan, mereka akan memperoleh informasi dan pengalaman yang akan bermanfaat bagi perkembangannya. Misalnya, peserta didik akan belajar memecahkan masalah, memahami situasi, dan membuat keputusan berdasarkan sifat psikologisnya, seperti merasa senang dan puas dengan hasilnya (Sutianah, 2022, p. 89).

Perkembangan motorik merupakan proses peningkatan kemampuan fisik peserta didik. Perkembangan motorik dibagi menjadi dua kategori: motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan fisik mempunyai dampak langsung terhadap perkembangan motorik, oleh karena itu keduanya tidak dapat diabaikan. Perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui interaksi saraf otot, saraf otak, dan sumsum tulang belakang atau sumsum tulang belakang dikenal sebagai perkembangan motorik (Putri, 2023, p. 80).

Perkembangan motorik kasar melibatkan kemampuan peserta didik untuk melakukan gerakan dan sikap tubuh yang menggunakan otot-otot yang lebih besar, seperti tengkurap, duduk, berjalan, dan lainnya. Metode ini menggunakan objek yang lebih besar, sehingga memerlukan lebih banyak upaya untuk memanipulasinya. Karena peserta didik tidak mampu mengendalikan dan menggunakan keterampilan motoriknya secara efektif, keterampilan motoriknya berkembang lebih cepat dibandingkan keterampilan motorik dasarnya. Akibatnya, mereka akan lebih cenderung menggunakan

benda yang lebih besar dibandingkan benda yang lebih kecil (Wijayaningsih, p. 66).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Klaten, Jawa Tengah, ditemukan bahwa peserta didik kelas V kurang terlibat dalam aktivitas fisik di luar kelas. Ketika waktu istirahat, banyak peserta didik lebih memilih duduk-duduk atau berbincang di dalam kelas dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti bermain sepak bola, lompat tali, atau permainan tradisional lainnya.

Aktivitas fisik di luar kelas memiliki pengaruh signifikan terhadap pengembangan kompetensi motorik peserta didik. Kompetensi motorik, yang mencakup aspek kekuatan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan kecepatan, sangat penting bagi perkembangan fisik dan psikologis peserta didik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi saraf motorik, memperbaiki koordinasi otot, serta mengoptimalkan gerakan tubuh peserta didik. Hal ini mendukung keterampilan psikomotorik mereka, yang menjadi dasar untuk berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik yang terstruktur, seperti olahraga atau permainan di luar kelas, secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik sering dikaitkan dengan penurunan kualitas gerak, yang dapat menghambat perkembangan fisik dan keseimbangan emosional peserta didik. Faktor seperti teknologi yang mengurangi aktivitas

gerak dan keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah sering kali menjadi hambatan dalam memaksimalkan manfaat aktivitas fisik

Selain itu, penulis juga mengamati bahwa fasilitas pendukung untuk aktivitas fisik, seperti lapangan olahraga dan alat permainan, kurang dimanfaatkan secara optimal. Hal ini berdampak pada minimnya kesempatan peserta didik untuk bergerak aktif selama di lingkungan sekolah. Kondisi ini memengaruhi kemampuan motorik peserta didik yang terlihat bervariasi, di mana beberapa peserta didik menunjukkan keterbatasan dalam hal keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh, khususnya saat mengikuti kegiatan olahraga.

Hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran peserta didik dan orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor utama rendahnya keterlibatan peserta didik dalam kegiatan fisik. Padahal, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan kompetensi motorik, termasuk kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan fisik. Berangkat dari kondisi tersebut, penulis merasa penting untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang relevan bagi sekolah untuk merancang program yang mendukung pengembangan motorik peserta didik melalui peningkatan aktivitas fisik secara terarah dan menyenangkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Peserta didik menunjukkan sikap malas dan kurang antusias saat melaksanakannya aktivitas fisik di luar kelas, seperti kurang bersemangat mengikuti instruksi atau enggan bergerak aktif.
2. Penurunan kemampuan motorik peserta didik saat ini dikarenakan perkembangan zaman.
3. Belum diketahui hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik di SD Negeri 3 Karangasem.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil temuan dan identifikasi masalah, maka dilakukan penelitian yang menghasilkan laporan yang jelas dan ringkas. Topik penelitian ini adalah "Hubungan Antara Aktivitas Fisik di Luar Kelas dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem," yang mana peserta didik hanya difokuskan pada satu jenjang kelas, yaitu kelas V SD. Fokus penelitian ini adalah pada aktivitas fisik yang dilakukan di luar kelas, seperti olahraga, permainan lari, dan kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan tubuh.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah tersebut maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem?

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

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik diluar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem.

#### **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 kompetensi motorik peserta didik peserta didik di SD Negeri 3 Karangasem.
  - b. Diharapkan penelitian ini sebagai acuan dalam menerapkan bahan ajar pendidikan jasmani terhadap hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik.
  - c. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar terhadap hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik.

## 2. Secara praktis

- a. Bagi peneliti dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap literasi fisik peserta didik.
- b. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh guru untuk peningkatan aktivitas fisik di dalam maupun di luar kelas 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 di luar kelas.
- d. Bagi sekolah penelitian ini diharapkan sebagai dasar untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik peserta didik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Aktivitas Fisik**

###### **a. Pengertian aktivitas fisik**

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang terlibat dalam berbagai aktivitas selama hidupnya. Bergantung pada tujuan dan kebutuhan individu, jenis aktivitas ini dapat sangat bervariasi. Misalnya, ada orang yang bermain hanya untuk bersenang-senang, yang belajar untuk meningkatkan keterampilan bahasa mereka, yang berolahraga untuk menjaga kebugaran fisik mereka, yang berolahraga untuk mengurangi stres, dan yang terlibat dalam berbagai aktivitas lain sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Sebagai bagian penting dari kehidupan manusia, aktivitas ini menciptakan kecepatan dan ritme dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Perkembangan fisik dan fungsional tubuh manusia juga sangat dipengaruhi oleh partisipasi dalam berbagai aktivitas. Kemampuan untuk melakukan aktivitas yang lebih kompleks meningkat karena pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena organ manusia berkembang dan berfungsi lebih baik seiring berjalannya waktu. Poin pertama menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara perkembangan fisik dan jenis serta kuantitas aktivitas yang dapat



dilakukan orang. Dengan kata lain, aktivitas mewakili perkembangan dan kondisi tubuh manusia itu sendiri.

Organisasi kesehatan dunia mendefinisikan aktivitas fisik sebagai semua jenis gerakan rangka atau rentang gerak yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan karena mengurangi risiko diabetes, hipertensi, depresi, dan kondisi lainnya. Aktivitas fisik juga meningkatkan kesehatan tubulus, kekuatan, daya tahan, pencernaan yang baik, dan kapasitas tulang. Aktivitas fisik merupakan bagian penting dari pengelolaan energi, pengendalian limbah, dan perolehan pengeluaran energi melalui pelacakan otot (Sujarwati, 2023, p. 14).

Aktivitas sehari-hari dan rekreasi tergolong aktivitas fisik yang menggerakkan semua jenis gerakan tubuh ketika terjadi. Tugas rumah tangga merupakan salah satu contoh aktivitas ini yang tergolong aktivitas khusus dan fisik. Tugas rumah tangga dapat meningkatkan fungsi eksekutif, terutama dalam menangani aktivitas korteks prefrontal ventrolateral kanan di otak. Hal ini menunjukkan bahwa, jika dibandingkan dengan jenis aktivitas fisik lainnya, tugas rumah tangga dapat meningkatkan kemampuan otak untuk melakukan proses kognitif yang kompleks seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri. Setiap aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh disebut sebagai aktivitas fisik opini Wicaksono (2020, p. 10).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik mencakup semua jenis aktivitas tubuh manusia, mulai dari olahraga kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi hingga aktivitas sehari-hari. Demikian pula, peningkatan gerakan tubuh dan pengeluaran energi dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Meskipun banyak aktivitas manusia yang terkait dengan aktivitas fisik, tidak semua kebutuhan fisik terpenuhi. Jika seseorang tidak memenuhi kebutuhan fisiknya, mereka mungkin menderita nyeri sendi dan gerakannya lambat. Seseorang dengan kebugaran fisik dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan cara yang sehat dan tepat waktu.

Berolahraga setiap hari selama minimal 60 menit akan memberikan beberapa manfaat, terutama bagi kesehatan dan kesejahteraan Anda. Setiap tiga bulan sekali, pelatihan yang meningkatkan kualitas otot dan tulang harus dilakukan. Lengkana (2021, p. 67) menyatakan bahwa olahraga dan aktivitas fisik yang benar, tepat, teratur, dan terukur dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, serta mengurangi risiko penyakit menular.

Aktivitas fisik adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental dan sosial. Penulis berpendapat bahwa tingkat aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu, seperti motivasi dan

kesehatan, maupun dari luar, seperti lingkungan sosial dan ketersediaan fasilitas. Oleh karena itu, penulis menekankan pentingnya kesadaran dan dukungan dari berbagai pihak untuk menciptakan kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan.

## **2. Komponen Utama Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik sendiri banyak jenisnya, bukan hanya yang dilakukan orang tanpa berpikir. Dimensi terpenting dalam tindakan. Menurut Irawan (2024, p. 21), ada delapan dimensi atau komponen berdasarkan jenis, frekuensi, durasi, komponen, dan intensitas aktivitas fisik, yang dapat dicantumkan di bawah ini.

- a. Jenis: Komponen aktivitas fisik yang meningkatkan tingkat aktivitas maksimal. Ada tiga jenis gerak, masing-masing dengan tujuan yang sama: untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Istilah lain termasuk keuletan (daya tahan), fleksibilitas (kelenturan), dan kekuatan.
- b. Frekuensi: Frekuensi mengacu pada jumlah aktivitas yang dilakukan individu per hari, bulan, atau tahun. Atlet latihan setiap minggu selama tiga hari, yang merupakan banyak pengulangan di waktu tertentu. (Putri, 2023, p. 75).
- c. Durasi: Durasi mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan untuk suatu kegiatan, diukur dalam menit atau jam setiap sesi. Menurut (Putri, 2023 p. 76) durasi mengacu pada jumlah waktu yang tersedia untuk belajar dalam satu sesi pembelajaran.

- d. Intensitas: Komponen ini merujuk pada tingkat kesulitan suatu aktivitas, yang sering diklasifikasikan berdasarkan skala, redundansi, durasi, dan intensitas.

Tiga aspek terpenting dari aktivitas fisik adalah kekuatan, daya tahan, dan kebugaran. Kemudian, dengan frekuensi aktivitas fisik yang jauh lebih tinggi selama periode waktu tertentu. Terakhir, durasi adalah jumlah waktu yang digunakan untuk menyelesaikan pelajaran. Kemudian, intensitas mengacu pada tingkat aktivitas fisik, yang dibagi menjadi tiga tingkatan: rendah, sedang, dan tinggi.

### **3. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Di Luar Kelas**

Faktor kinerja yang kompleks adalah aktivitas fisik, yang bervariasi dari hari ke hari dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Beberapa contoh aktivitas fisik di luar sekolah antara lain bersekolah dan kegiatan ekstrakurikuler seperti olah raga dan rekreasi. Menurut Gunarsa (2021, p. 43), aktivitas fisik adalah setiap aktivitas yang meningkatkan energi dan membakar kalori, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta gaya hidup sehat dan aktif. Macam-macam aktivitas fisik di luar kelas sangat beragam, dan biasanya diciptakan untuk memberikan ruang kepada peserta didik kesempatan bergerak, bermain, dan belajar melalui pengalaman fisik.

Kegiatan di luar sekolah yang diselenggarakan dan sering dilakukan oleh guru atau peserta didik dengan tujuan dan sasaran tertentu disebut sebagai olahraga terstruktur. Kegiatan ini semakin banyak dimasukkan ke

dalam kurikulum sekolah, khususnya di bidang pendidikan kesehatan dan kebugaran (PJOK). Ada beberapa jenis kegiatan yang dapat dilakukan bersama-sama, seperti sepak bola, basket, dan lari. Kegiatan ini sering dilakukan oleh guru untuk mengajarkan peserta didik berbagai keterampilan, seperti manajemen waktu dan kerja sama tim.

Pendidikan jasmani juga mencakup kegiatan jasmani di luar sekolah yang dilakukan peserta didik sebagai rehat dari rutinitas sehari-hari di kehidupannya, namun tetap memberikan manfaat jasmani. Mulai dari berjalan kaki ke sekolah atau menggunakan transportasi umum untuk berangkat dan pulang sekolah, kegiatan tersebut dapat memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik. Peserta didik dapat bergerak bebas di halaman sekolah pada saat jam istirahat maupun di rumah. Peserta didik melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan fisik yang bebas di luar kelas, seperti bermain dengan teman-temannya dan berlarian bebas di halaman sekolah dan di lingkungan sekitar tempat tinggalnya.

Aktivitas fisik di luar kelas memiliki peran penting dalam membentuk dan meningkatkan kompetensi motorik peserta didik. Secara umum, aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang beragam, seperti lari, melompat, merayap, atau bermain, yang mampu melatih berbagai aspek motorik. Ketika peserta didik melakukan aktivitas fisik di luar kelas, mereka terpapar pada tantangan yang melibatkan koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan. Tantangan ini, terutama dalam bentuk permainan dan eksplorasi, memungkinkan otot-otot mereka berkembang lebih baik,

sementara sistem saraf mereka belajar mengatur gerakan dengan lebih presisi.

Selain manfaat fisik, aktivitas di luar kelas sering kali menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran sosial dan emosional. Melalui aktivitas seperti olahraga beregu, peserta didik belajar bekerja sama, memecahkan masalah, dan mengelola emosi saat menghadapi situasi tertentu. Hal ini tidak hanya mendukung kompetensi motorik mereka tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi. Dengan demikian, manfaat dari aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada dimensi fisik, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif dan sosial.

Dalam konteks pendidikan formal, integrasi aktivitas fisik di luar kelas memberikan ruang bagi peserta didik untuk keluar dari rutinitas belajar yang cenderung pasif di dalam kelas. Melalui program seperti pendidikan jasmani atau kegiatan ekstra kurikuler berbasis olahraga, peserta didik mendapatkan kesempatan untuk mengasah keterampilan motorik secara terstruktur. Kegiatan ini juga menjadi sarana untuk mendeteksi dan mengembangkan bakat peserta didik di bidang olahraga atau aktivitas fisik lainnya.

Lebih jauh, aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan memiliki kelebihan khusus karena memberikan stimulasi sensorik tambahan, seperti udara segar, sinar matahari, dan lingkungan alam. Semua ini berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, kreativitas, dan keseimbangan emosi peserta didik, yang secara tidak langsung memperkuat fondasi kompetensi motorik

mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk memastikan bahwa peserta didik memiliki akses yang cukup terhadap aktivitas fisik di luar kelas guna mendukung perkembangan mereka secara holistik.

#### **4. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Untuk menghasilkan peserta didik yang sehat, aktif, dan berpengetahuan sistem pendidikan modern menggabungkan tiga komponen utama yaitu, pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga. Melalui berbagai jenis gerak, pendidikan jasmani membantu peserta didik menjadi lebih kuat secara fisik. Seperti menurut Nafisa (2024, p. 27) pendidikan jasmani mampu meningkatkan kebugaran dan koordinasi keseimbangan tubuh, serta memperkuat otot dan tulang.

Peningkatan kebugaran, pengembangan keterampilan motorik, dan pembentukan karakter yang positif adalah semua tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan kesehatan menggunakan aktivitas seperti berolahraga dari senam untuk mengajarkan orang tentang cara hidup sehat, yang mencakup berbagai hal dari gizi hingga kesehatan mental. Peserta didik memperoleh pengetahuan tentang cara menghindari penyakit, menjaga keselamatan diri, dan mendukung kesejahteraan secara umum.

Olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mengajarkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas dan kerja sama. Pendidikan jasmani di sekolah mendukung peserta didik tentang bekerja sama dengan rekannya, saling menghargai, dan berkompetisi (Putri, 2024,

p. 14). Dengan demikian olahraga, mengajarkan keterampilan khusus untuk digunakan dalam kompetisi.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam pengembangan sumber daya manusia (SDM). Sebagian besar masyarakat mengasosiasikan PJOK dengan olahraga dan aktivitas fisik. Namun, PJOK pada dasarnya merupakan cabang pendidikan tinggi yang mana kombinasi antara hidup sehat dan aktivitas rekreasi menjadi fokus utama untuk mengembangkan dan memelihara kesehatan mental, sosial, dan emosional (Sepriadi, 2023, p. 15). Lebih lanjut, Ardiyanto (2021, p. 175) menyatakan bahwa lingkungan fisik, atau jasmani, diperlukan untuk semua aktivitas manusia. Oleh karena itu, komponen utama dari setiap aktivitas manusia adalah fisik. Tujuan memiliki tubuh yang kuat adalah agar dapat melakukan semua pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara optimal (Novitasari, 2020, p.28).

PJOK menjadi pelajaran wajib dari tingkat sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah atas. Menurut Hikmah (2020, p. 14), PJOK diajarkan pada pendidikan formal bahkan perkuliahan, karena penting dalam menyalurkan kebutuhan atau minat dan bakat peserta didik. Dengan mengembangkan minat dan bakat, peserta didik dapat memahami potensi mereka dan mengoptimalkan mereka. Mereka juga dapat mencapai kesuksesan dalam bidang tertentu, meningkatkan rasa percaya diri mereka.



## **5. Kompetensi Motorik**

### **a. Definisi Kompetensi Motorik**

"Kompetensi motorik" dalam bahasa Inggris berarti kemampuan motorik. Menurut (Utesch, 2019, p. 545), kompetensi motorik adalah tingkat kemampuan seseorang dalam berbagai keterampilan motorik serta mekanisme yang mendasarinya, seperti kualitas gerakan, koordinasi motorik, kontrol motorik, dan kemampuan motorik fundamental. Dalam beberapa literatur, istilah "kompetensi motorik" juga digunakan sebagai istilah umum.

Kemampuan dasar dan kemampuan motorik adalah sinonim. Gerak dasar adalah gerakan yang berkembang seiring dengan pertumbuhan dan kematangan peserta didik. Gerakan ini pada dasarnya berkembang dari gerakan reflek yang umum dan disempurnakan melalui tahap latihan yang dilakukan berulang kali di setiap tahap. Kemampuan untuk melakukan keterampilan motorik dasar seperti lokomotor, stabilitas dan manipulasi/kontrol objek dikenal sebagai kompetensi motorik. Skill ini membantu peserta didik-peserta didik mengeksplorasi potensi mereka, memperoleh kontrol yang lebih baik terhadap objek, dan melakukan tugas di lingkungan mereka dengan baik.

Menurut Sukadiyanto (2022, p. 555), "kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam memperlihatkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan

motorik merupakan suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan dan mempertahankan keterampilan gerak yang relatif melekat. Ada beberapa pendapat yang mendukung gagasan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan manusia untuk melakukan gerakan fisik.

Kemampuan motorik dalam bahasa Inggris yaitu *motor ability*. *Motor ability* atau kemampuan seseorang untuk bergerak. Kemampuan gerak manusia ada sejak lahir dan terus berkembang selama hidupnya. Menurut Batubara (2021, p. 10) istilah “Perkembangan Motorik” mengacu pada perkembangan fisik, yang berarti bahwa seorang peserta didik telah menguasai sejumlah kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Daya kerja yang lebih besar dapat dikaitkan dengan kemampuan motorik yang lebih baik, dan sebaliknya.

b. Unsur kemampuan motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada aktivitas yang mereka lakukan sejak kecil. Kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Bahrifah (2021, p. 15) terdapat tiga komponen keterampilan motorik, yaitu:

- 1) Kekuatan (*strength*) adalah tenaga yang ditimbulkan oleh sekelompok otot. Otot kekuatan besar dan kecil harus tumbuh pada peserta didik-peserta didik usia dini, jika tidak, peserta didik-peserta didik tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik
- 2) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan beberapa Indera. Salah satu aktivitasnya adalah tugas kompleks. Contohnya, ketika peserta didik menendang, perlu ada koordinasi antara kaki dan mata serta keterlibatan anggota tubuh lainnya.
- 3) Kecepatan (*speed*) adalah jarak yang ditempuh dalam waktu yang sangat singkat.
- 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah tubuhnya dengan cepat bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan ini sering dijumpai ketika berlari *zig-zag*.
- 5) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang untuk mengatur tubuhnya dalam berbagai posisi dikenal sebagai keseimbangan. Misalnya, berdiri dengan satu kaki dan berjalan dalam satu garis serta dapat melakukan sikap pesawat terbang.

c. Jenis-jenis kemampuan motorik

Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara sadar atau tidak sadar dikenal sebagai kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik dibagi menjadi dua jenis yaitu motorik kasar dan motorik halus.

### 1) Motorik Halus

Motorik halus (*fine motor skill*) merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan otot-otot kecil dan tersusun menjadi Gerakan. Menurut Khadijah (2020, p. 29) Keterampilan motorik halus adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol otot-otot kecil mereka sehingga mereka dapat melakukan gerakan tertentu. Sukamti (2018, p. 67) keterampilan motorik halus, yang mencakup kombinasi gerakan tangan dan mata, umumnya membutuhkan kejelian yang sangat tinggi. Salah satu contoh keterampilan motorik halus adalah melukis, mengetik, meremas, mengancingkan pakaian.

Motorik halus berkembang dari usia bayi (balita) hingga dewasa. Menurut Sukamti (2018, p. 83), pada usia tiga hingga empat tahun, peserta didik-peserta didik mengembangkan kemampuan untuk menuang air ke dalam teko, memegang sendok dan garpu dengan genggaman, dan menggunting kertas menjadi dua bagian. Pada usia empat hingga lima tahun, peserta didik-peserta didik mengembangkan kemampuan untuk menggunting garis lurus dengan pensil, melipat kertas secara vertikal, horizontal, dan diagonal. Pada usia lima hingga enam tahun peserta didik-peserta didik mengembangkan kemampuan untuk mengikat tali sepatu, memasukkan benang ke dalam jarum kecil. Perkembangan motorik halus dapat berkembang seiring bertambahnya usia.

Kemampuan motorik halus meningkat sesuai usia maka semakin meningkat usia nya semakin terampil dalam melakukan kemampuan motorik halus nya.

## 2) Motorik kasar

Kemampuan motorik kasar, atau keterampilan motorik kasar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan otot-otot besar, sedangkan motorik halus menggunakan otot-otot kecilnya. Menurut Khadijah (2020, p. 29), keterampilan motorik kasar ini menggunakan otot-otot besar untuk melakukan gerakan. Gerakan motorik kasar terbagi menjadi tiga kategori yaitu, nono-lokomotor, lokomotor, dan manipulatif.

Gerakan non-lokomotor sendiri merupakan gerakan yang tidak berpindah tempat seperti membungkuk, jongkok-berdiri, meliuk-liukkan badan. Sedangkan lokomotor adalah gerakan yang dilakukan berpindah tempat seperti halnya berlari, berjalan, meloncat, dan melompat. Untuk gerak manipulatif sendiri ialah gerak yang gerakannya menggunakan benda sebagai objek, seperti contoh menendang bola, melempar piring, memukul bola. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh atau sebagian besar yang terkait dengan kematangan peserta didik itu sendiri.

## **6. Karakteristik Peserta didik Sekolah Dasar**

Pendidikan adalah pengaruh orang dewasa terhadap peserta didik-peserta didik, peserta didik-peserta didik bukanlah orang dewasa kecil. Mereka memiliki cara berpikir dan melihat dunia dengan cara yang berbeda dari orang dewasa, dan prinsip-prinsip moral dan etika yang mereka anut juga berbeda. Jadi, karakteristik peserta didik adalah keseluruhan kemampuan yang dimiliki peserta didik sebagai akibat dari pembawaan lingkungan sosial mereka, yang memungkinkan mereka untuk menentukan pola aktivitas yang mereka lakukan untuk mencapai tujuan mereka. Istilah “Karakteristik” berasal dari kata “Karakter”, yang berarti watak, pembawaan, atau kebiasaan yang dimiliki oleh individu relatif tetap.

Peserta didik-peserta didik di Sekolah Dasar pada masa sekolah ini mengalami perubahan yang signifikan secara mental dan fisik pada usia muda usia sekolah, mulai usia 6 – 12 tahun. Pertumbuhan fisik seorang peserta didik terjadi pada usia SD, terutama pada kelas V di usia 9-12 tahun ini, karena mereka mengalami masa pubertas. Selain itu memiliki pertumbuhan otak, tulang dan otot. Peserta didik perempuan juga tumbuh lebih cepat daripada peserta didik laki-laki saat ini. Hal ini tidak akan berhenti karena pertumbuhan remaja laki-laki juga akan meningkat.

Pertumbuhan fisik remaja biasanya dimulai dengan masa pubertas; Sebagian orang yang semula tidak subur menjadi subur di kelas V-VI SD. Perubahan ini disebut sebagai perubahan fisiologis 26 dan berdampak pada setiap organ. Karena perbedaan dalam tinggi badan, proporsi tubuh, dan

perkembangan karakteristik seks primer dan sekunder, remaja yang berusia pra pubertas dan pubertas memiliki penampilan yang berbeda. Terlepas dari fakta bahwa urutan peristiwa pubertas sama untuk setiap individu, rata-rata peserta didik perempuan 1,5 hingga 2 tahun lebih awal daripada laki-laki. Tingkat perubahan tersebut juga dapat berbeda-beda, dan tidak semua orang sama dan sesuai.

Olahraga sangat penting untuk perkembangan fisik peserta didik. Peserta didik-peserta didik yang tidak berolahraga atau tidak bergerak cukup akan mengalami obesitas, yang berdampak pada mobilitas dan kesehatan mereka. Hal ini sudah terjadi di Sebagian besar peserta didik-peserta didik zaman sekarang karena ada beberapa penunjang yang membantu peserta didik-peserta didik tetap diam dan tidak banyak bergerak, sehingga membuat peserta didik sulit untuk mengatur waktu untuk bermain bebas, meskipun memiliki perangkat elektronik, dan situasi yang lebih parah terjadi ketika orang tua membiarkan peserta didik-peserta didik makan makanan cepat saji, yang membantu mereka menjadi lebih gemuk. Jika tidak diseimbangkan dengan pola gerak yang teratur, seperti berolahraga dan mengatur waktu, hal itu akan semakin menjalar (Murdani T, 2023, p. 35).

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Thierrivan Murdani (2023) 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 10%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat Implentasi Literasi Fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan berada dalam kategori "Sedang".
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mahendra Surya Buwana (2024) yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem". Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keterampilan motorik peserta didik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif



Dalam penelitian ini dapat diketahui serta dibuktikan hasilnya bahwa keterkaitan aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik peserta didik sangatlah berkaitan, dengan nilai korelasi antara aktivitas fisik terhadap kompetensi motorik sebesar 0,000. Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hubungan aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dapat dilihat dari hasil yaitu sebesar 86,7%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Zian Fitri Rahmalia (2024) yang berjudul "Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SD Negeri Purworejo Sawungan Kapanewon Pakem Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta". Tujuan dari penelitian ini mengetahui kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Purworejo Sawungan, Kapanewon Pakem, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis data dalam bentuk persentase. Dengan menggunakan instrumen *motor ability* Hasil penelitian ini dapat ditemukan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler bola voli dengan kategori "sangat baik" sebesar 10,6% (5 peserta didik), "Baik" sebesar 21,3% (10 peserta didik), "Cukup" sebesar 34,0% (16 peserta didik), "Kurang" sebesar 27,7% (13 peserta didik), "Sangat Kurang" sebesar 6,4% (3 peserta didik). Dengan hasil tersebut penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori

“Cukup” dengan hasil persentase mencapai 34,0% peserta sebanyak 16 peserta didik.

### **C. Kerangka Berpikir**

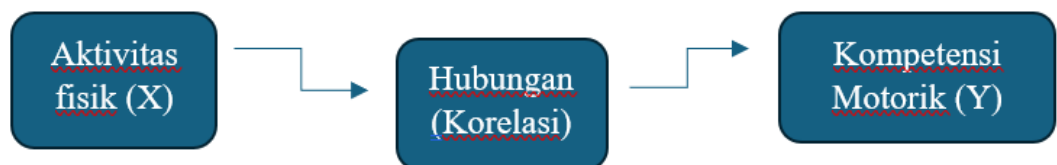
Selain latihan fisik, pendidikan jasmani juga mengajarkan keterampilan kognitif seperti penyelesaian masalah, pengambilan keputusan, dan perencanaan gerakan. Hubungan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani mempengaruhi perkembangan keterampilan motorik peserta didik secara keseluruhan. Belajar olahraga berhubungan erat dengan tahap perkembangan fisik dan motorik setiap individu. Peserta didik dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti koordinasi, ketepatan, kelincahan dan keseimbangan melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

Proses belajar meningkatkan koordinasi otot dan otak, yang menghasilkan keterampilan motorik. Pendidikan jasmani memungkinkan pengulangan dan latihan gerakan motorik yang penting untuk pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus. Teori ini berpusat pada proses pembelajaran keterampilan motorik dan menekankan betapa pentingnya mendapatkan *feedback* yang tepat dan latihan yang terstruktur untuk meningkatkan keterampilan motorik. Metode pendidikan jasmani yang berfokus pada latihan, menunjukkan, dan memahami prinsip gerakan membantu peserta didik meningkatkan keterampilan motorik mereka. Faktor individu, keluarga, dan lingkungan memengaruhi kemampuan motorik peserta didik. Sekolah adalah tempat terbaik bagi peserta didik-peserta didik untuk

menghabiskan Sebagian besar waktu mereka dan belajar mengembangkan keterampilan motorik mereka.

Dalam penelitian ini digunakan sebuah metode untuk mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik di Luar Kelas dengan Kompetensi Motorik Peserta didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem. Metode yang digunakan berupa kuesioner berupa angket (PAQ-C) untuk mengetahui tingkat aktivitas peserta didik dan menggunakan instrument berupa *Tes Motor Ability* guna mengukur kompetensi motorik khususnya motorik kasar peserta didik yang mana instrument tersebut terdiri dari tes kelincahan (*shuttle run* 4x 10 meter), koordinasi (lempar tangkap bola tenis), keseimbangan (*stork stand positional balance*), dan kecepatan (lari cepat 30 meter). Hasil pengukuran tersebut akan diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu sesuai dengan tingkat kompetensi motorik peserta didik.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



#### D. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas, Klaten, Jawa Tengah.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan kuantitatif, yang mengkaji hubungan antara variabel-variabel yang ditunjukkan melalui angka koefisien korelasi. Jenis penelitian ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas fisik di luar kelas dan melalui serangkaian tes untuk mengukur tingkat kemampuan motorik peserta didik, subjek yang digunakan adalah peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem yang memiliki status aktif pada sekolah. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif.

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

Tempat penelitian ini dilakukan di SD Negeri 3 Karangasem yang beralamat Pundungsari, Karangasem, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Dengan peserta didik kelas V. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November s/d Desember 2024. Penelitian ini diawali dengan observasi aktivitas fisik peserta didik di luar jam kelas pada saat jam pembelajaran penjas, sampai tes dan pengukuran tingkat aktivitas fisik peserta

didik di luar kelas serta kompetensi motorik peserta didik khususnya kemampuan motorik kasar.

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

Populasi menurut Fajri (2022, p. 370) menggambarkan bahwa populasi sebagai area generalisasi di mana peneliti memilih subjek atau objek untuk dipelajari dan kemudian membuat kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri 3 Karangasem. Sampel merupakan bagian dari jumlah populasi yang ditunjukan menjadi sumber data dalam penelitian, yang mana sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah", teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah total sampling. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi, yaitu seluruh siswa kelas V SD Negeri 3 Karangasem, dianggap sesuai untuk dijadikan sampel penelitian secara keseluruhan. Seluruh peserta didik yang memenuhi kriteria inklusi, seperti aktif mengikuti kegiatan fisik di sekolah dan tidak memiliki kondisi medis yang membatasi aktivitas fisik, dilibatkan dalam penelitian ini untuk memastikan hasil yang representatif terhadap populasi yang diteliti.

Sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian

Keterangan	Sampel
Laki-laki	6
Perempuan	15
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>

#### D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan definisi yang membuat variabel-variabel yang sedang diteliti sehingga bersifat operasional dalam hubungannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut Ridha (2017, p. 63). Menurut Ridha (2017, P. 66), variabel penelitian adalah perlengkapan atau nilai dari orang, obyek, atau aktivitas yang memiliki bentuk variasi tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Penelitian ini variabel nya mencakup hasil belajar pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga dengan kompetensi motorik. Pencapaian peserta didik dalam pendidikan jasmani, Kesehatan, dan olahraga diukur oleh variabel ini. 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 peserta didik, yang mencakup keterampilan gerak dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan ketahanan. Kemampuan motorik ini sangat penting untuk pendidikan jasmani karena merupakan dasar untuk mengembangkan keterampilan motorik yang lebih baik dan kompleks.

Fokus utama penelitian ini adalah hubungan antara kedua variabel ini. Misalnya, penelitian dapat menyelidiki bagaimana kompetensi motorik mempengaruhi pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga, atau sebaliknya, bagaimana hasil belajar dapat meningkatkan keterampilan motorik peserta didik. Penelitian ini dapat dirancang untuk menyelidiki hubungan antara variabel-variabel ini, seperti bagaimana kompetensi motorik mempengaruhi hasil belajar, atau bagaimana faktor pendukung dapat memoderasi hubungan tersebut.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Alat pengumpulan data digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sehingga prosesnya lebih sistematis dan mudah (Arikunto, 2016, p. 31). Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket, yang merupakan instrumen penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*, yang telah beberapa kali dimodifikasi oleh C. Kowalski et al. (2004). Instrumen dapat digunakan untuk mengukur sikap, preferensi, pendapat, perilaku, dan hal-hal yang ingin diketahui seseorang tentang jumlah yang cukup besar, kecepatan yang lebih baik, dan biaya yang lebih rendah. *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* (C. Kowalski, 2004) menggunakan angket atau kuesioner yang telah diuji dan dimodifikasi

di beberapa bagian instrumen. Untuk memberikan gambaran lengkap tentang instrumen yang digunakan, angket tersebut menyajikan lima pilihan jawaban.

Tabel 2. Pilihan Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak Pernah	0
1-2 Kali	1
3-4 Kali	2
5-6 Kali	3
Lebih dari 7 Kali	4

Sedangkan validitasnya didapat dari mengkorelasikan tes itu dengan kriteria yang digunakan dengan kriteria yang dipakai yaitu nilai gabungan dari butir-butir tes tersebut. Meskipun dibuat pada tahun 2004, tes ini masih dapat digunakan dalam penelitian selama tiga tahun terakhir.

Tes Kemampuan Motorik meliputi:

- a. Kelincahan dengan tes *shuttle-run* 4 x 10 meter.

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan gerak cepat dan mengubah arah. Alat dan fasilitas yang diperlukan adalah lintasan yang lurus dan datar jaraknya 10 meter antara garis awal dan garis akhir. Untuk melaks peserta didikannya, mulai dengan berdiri, berlari cepat agar menghasilkan hasil yang lebih baik. Tes ini hanya dilakukan sekali saja.



- b. Koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi tangan dan mata. Untuk melakukannya, peserta didik berdiri di depan tembok yang rata sambil memegang bola tenis di depan dada mereka. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, bola tenis, dan tembok yang rata. Peserta didik mulai memantulkan bola ke tembok dengan aba-aba “peluit” dan ditangkap kembali selama tiga puluh detik. Semakin banyak hasil lempar tangkap yang didapat, semakin baik hasil koordinasi peserta didik nya.

- c. Keseimbangan dengan *tes stork stand position balance*.

Tujuan tes ini adalah mengukur keseimbangan tubuh peserta didik. Untuk melakukannya, mereka harus berdiri dengan satu kaki (kaki tumpuan) dan satu kaki (kaki bukan tumpuan) dilekatkan pada lutut bagian dalam kaki tumpuan. Mereka harus memegang tangan mereka di pinggang, mata dipejamkan, dan mempertahankan posisi ini selama mungkin. Semakin lama mereka mempertahankan posisi ini, semakin baik hasilnya.

- d. Kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter

Mengukur kecepatan adalah tujuan dari tes ini. Alat dan sarana yang diperlukan adalah *stopwatch* dan lintasan lurus 30 meter. Peserta didik berlari dengan kecepatan maksimum. Semakin cepat mereka berlari, semakin baik hasil tes nya pula.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah tes dan pengukuran dengan pemberian angket kuesioner kepada responden yakni peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Kabupaten Klaten. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Observasi ke sekolah yang akan diteliti.
- b. Koordinasi dan meminta surat izin penelitian.
- c. Perizinan dari sekolah (Kepala Sekolah SD Negeri 3 Karangasem).
- d. Pembagian kuesioner aktivitas fisik pada saat jam PJOK kepada peserta didik.
- e. Pengumpulan kuesioner aktivitas fisik peserta didik.
- f. Persiapan Tes Kemampuan Motorik (Tes *Motor Ability*) dan pengumpulan data

Pada tahap ini peneliti memberikan pemahaman kepada peserta didik yang dijadikan subjek penelitian dan menjelaskan jenis tes yang akan dilakukan hari ini. Mereka juga mempersiapkan alat dan fasilitas yang diperlukan, seperti *stopwatch*, *cone*, meteran, dan lapangan yang akan digunakan.

- g. Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik (Tes *Motor Ability*)

Pada tahap ini, peserta didik dikumpulkan di halaman sekolah dan dibariskan dengan rapi. Mereka kemudian bergabung dalam doa bersama dan diberi penjelasan tentang cara menjalankan tes. Peserta

didik disarankan untuk melakukan pemanasan sebelum tes. Setelah itu, peserta didik menjalani empat tes biomotor secara berurutan:

1) Kelincahan dengan lari *shuttle-run* 4x10 meter.

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan gerak cepat dan mengubah arah. Alat dan fasilitas yang diperlukan adalah lintasan *stopwatch* yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis start dan garis finish. Untuk melaksanakannya, mulai dengan berdiri. Berlari dengan cepat menghasilkan hasil yang lebih baik. Tes ini hanya dilakukan sekali.

2) Koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi tangan dan mata. Untuk melakukannya, peserta didik berdiri di depan tembok yang rata sambil memegang bola tenis di depan dada mereka. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan adalah *stopwatch*, bola tenis, dan tembok yang rata. Peserta didik mulai memantulkan bola ke tembok dengan aba-aba "yak" dan ditangkap kembali selama tiga puluh detik. Semakin banyak hasil lempar tangkap yang didapat, semakin baik koordinasi peserta didik.

3) Keseimbangan dengan *tes stork stand positional balance*.

Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk mengukur keseimbangan tubuh peserta didik. Membutuhkan *stopwatch* untuk mengukur waktu yang diperoleh. Untuk melakukannya, peserta didik berdiri dengan satu kaki, yang dikenal sebagai kaki tumpuan, dan kaki lainnya yang dikenal sebagai kaki bukan tumpuan diangkat pada lutut bagian dalam kaki tumpuan. Mata dipejamkan dengan tangan di pinggang. Pertahankan posisi selama mungkin. Hasil tes keseimbangan peserta didik menjadi lebih baik semakin lama mempertahankan posisi ini.

4) Kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter.

Mengukur kecepatan adalah tujuan dari pemeriksaan ini. Alat dan sarana yang diperlukan adalah *stopwatch* dan lintasan lurus 30 meter. Peserta didik berlari dengan kecepatan maksimum. Hasil tes ini meningkat dengan kecepatan berlari.

h. Pencatatan data tes

Pada tahap ini setelah melakukan beberapa urutan kegiatan tes maka akan ada pencatatan hasil tes dengan akurat sesuai dengan hasil yang didapat data awal perolehan tes dan pengukuran peserta didik.

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

Hasil data yang sama pada waktu yang berbeda disebut reabilitas (Kinasih, 2017, p. 13). Jika data sama dalam waktu yang berbeda, hasil

penelitian dapat dianggap reliabel. Jika data yang dihasilkan sebelumnya baik, sekarang baik, dan besok baik, maka data itu dapat dianggap reliabel. Selain itu, jika instrument penelitian menghasilkan data yang sama setelah melakukan pengukuran berulang-ulang, instrumen tersebut akan tetap reliabel. Jadi, instrument yang baik adalah instrumen yang valid dan dapat diandalkan, Instrumen ini menghasilkan data yang sama baik realita maupun eksepektasi, dan dapat digunakan pada waktu yang berbeda namun menghasilkan hasil yang sama.

Analisis ini melibatkan pemeriksaan tanggapan terhadap setiap item untuk menentukan seberapa baik item tersebut mengukur konstruk yang ingin diukur. Validitas dalam penelitian ini merupakan hasil belajar Pendidikan jasmani pada peserta didik kelas V dalam pembelajaran Pendidikan jasmani di SD N 3 Karangasem. Validitas konvergen dan konstruk pada *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski (2004: 6-7) sudah jelas teruji validitasnya dalam penelitian Ristanto, (2023, p. 53), bahwa validitasnya sebesar 0,881 dan reliabilitas sebesar 0,745. Sedangkan untuk menguji kemampuan motorik pada peserta didik menggunakan tes *motor ability* yang mana untuk sekolah dasar memiliki reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya 0,87. Tes ini masih digunakan dalam penelitian 3 tahun terakhir, Nurhasan dalam Yoga, (2023, p. 67 ).

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

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari tes motorik. Setelah itu, data akan dipilah untuk mengetahui perbedaan dan persamaan ukuran. Setelah itu,

data akan dimasukkan ke *Microsoft Excel* dan hasil analisis penelitian akan diproses. Satuan hasil kasar ini berbeda, jadi harus diubah supaya memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *t-score*. Menurut Khasanah (2023, p. 69) rumus *t-score*, yang digunakan sebagai satuan ukuran pengganti ini, adalah sebagai berikut:

### 1. *T-score*

Rumus *t-score* lari 30 meter dan *shuttle run* 4x10 meter. Semakin sedikit waktu yang dibutuhkan maka semakin baik hasil yang diperoleh dengan menggunakan *Microsoft Excel* mengolah data tersebut akan lebih mudah.

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

Keterangan:

t : Nilai skor-t

M : Nilai rata-rata data kasar

X : Nilai data kasar

SD : *Standar Deviation* data kasar

Rumus *t-score* untuk *stork stand positional balance* test dan lempar tangkap bola jarak 1 meter. Semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh.

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

Keterangan:

t : Nilai skor-t

M : Nilai rata-rata data kasar

X : Nilai data kasar

SD : *Standar Deviation* data kasar

## 2. Analisis Statistik Deskriptif

Setelah itu nilai t-score empat item dijumlahkan untuk mendapatkan nilai *t-score* total. Untuk memudahkan deskripsi, data dikategorikan menggunakan mean dan *Standar Deviation*. Menurut Azwar (2018, p. 148), hasil kasar dari keempat item ujian yang telah diubah menjadi skor T dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item ujian. Hasil pembagian ini digunakan sebagai dasar untuk mengukur tingkat kemampuan motorik. Setelah itu, mereka dimasukkan ke dalam lima kategori: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

Kemampuan motorik peserta didik dikategorikan sesuai dengan rumus pengkategorian yang diberikan oleh Danang (2015, p. 26):

Tabel 3. Kelas Interval

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

Sumber: Syarifudin (2009, p. 113)

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (Mean)

X = Skor

S = Standar Deviasi

### 3. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis korelasi Pearson, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi:.

#### a. Uji Linearitas

Untuk Memastikan hubungan antara aktivitas fisik dan kompetensi motorik bersifat linear. Membuat scatter plot antara kedua variabel untuk melihat pola hubungan menggunakan uji *Test for Linearity* dengan bantuan SPSS 27.

Kriteria:

Jika *Sig.* linearitas  $< 0,05$ , hubungan bersifat linear.

Jika *Sig.*  $> 0,05$ , hubungan tidak linear (gunakan analisis alternatif).

#### b. Uji Normalitas

Untuk memastikan data berdistribusi normal, yang merupakan prasyarat korelasi Pearson. Untuk mengetahui data dari sampel berdistribusi normal dilakukan uji normalitas. Kriteria uji normalitas adalah jika nilai signifikansi  $> 0,005$  maka data dinyatakan berdistribusi normal.

H0: Data berdistribusi normal.

Ha: Data tidak berdistribusi normal.

Jika  $p > 0.05$ , data dianggap berdistribusi normal.

Jika  $p < 0.05$ , data dianggap tidak berdistribusi normal



c. Uji Homogenitas

Untuk Memastikan variabilitas antar kelompok data relatif sama (khusus jika ada pengelompokan data). Metode uji *Levene* (dilakukan di SPSS 27).

Jika  $\text{sig.} > 0,05$ , maka distribusi data homogen.

Jika  $\text{sig.} < 0,05$ , maka distribusi data heterogen

$H_0$ : Data terdistribusi homogen.

$H_a$ : Data terdistribusi heterogeny.

4. Uji Hipotesis

*Analisis Korelasi Pearson*

Korelasi pearson disebut juga dengan korelasi *product moment* adalah analisis untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi normal Roflin (2021, p. 123). Menganalisis data tentang hubungan aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, dan untuk menentukan apakah variabel X dengan variabel Y terdapat hubungan yang signifikan, dengan bantuan SPSS 27 agar dalam proses pengkorelasian lebih mudah maka dapat digambarkan tingkat derajat hubungan korelasi sebagai berikut:

Tabel 4. Tingkat Hubungan Korelasi

Tingkat Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,20	Sangat Rendah
0,21 – 0,40	Rendah
0,41 – 0,60	Cukup Kuat
0,61 – 0,80	Kuat
0,81 – 1,00	Sangat Kuat

Metode:

Menggunakan *Analyze > Correlate > Bivariate* di SPSS 27. Memilih Pearson untuk mengukur hubungan linear antar variabel.

Jika  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $\rightarrow$  Ada hubungan antara aktivitas fisik.

Jika  $p > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $\rightarrow$  Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik.

- 1)  $H_0$  (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem.
- 2)  $H_a$  (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem**

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 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah. 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, p. 9). 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 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah. yang berjumlah 21 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui tabel berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik

Statistik	Skor
Jumlah	1079
Mean	51,38
Std. Deviation	13,37
Minimum	18
Maximum	87

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 3 Karangasem sebesar 51,38 dari jumlah total skor 1079, standar deviasi sebesar 13,37, sedangkan skor tertinggi sebesar 87 dan skor terendah sebesar 18. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem disajikan dalam tabel berikut:

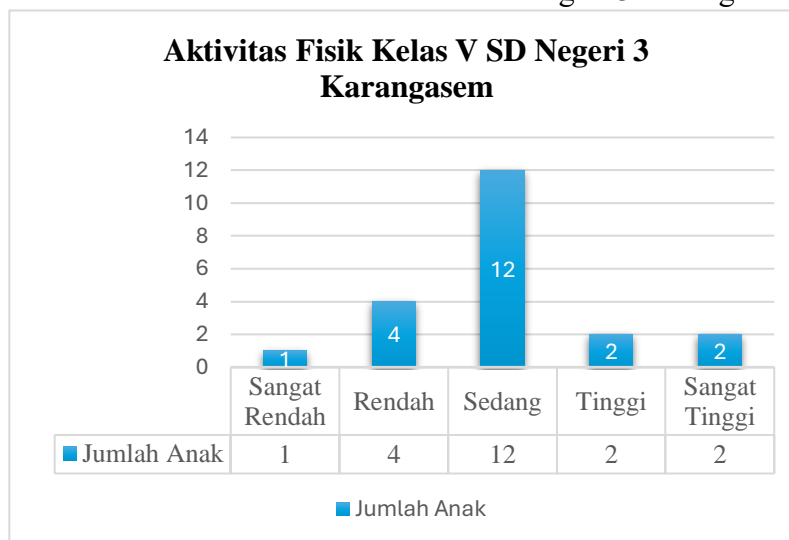
Tabel 6. Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 71,44$	Sangat Tinggi	2	9%
2	$58,07 < X \leq 71,44$	Tinggi	2	10%
3	$44,69 < X \leq 58,07$	Sedang	12	57%
4	$31,32 < X \leq 44,69$	Rendah	4	19%
5	$X \leq 31,32$	Sangat Rendah	1	5%
<b>Total</b>			<b>21</b>	<b>100%</b>

Menurut hasil dari tabel diatas diketahui rata-rata aktivitas fisik pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem berada pada kategori "Sangat Tinggi" sebesar 9% dengan 2 peserta didik yang melakukan aktivitas fisik dengan sangat tinggi pada 7 hari terakhir sebelum angket ini

dibagikan, kategori “Tinggi” 10% dengan 2 peserta didik dalam kategori aktivitas fisik tinggi, kategori “Sedang” 57% dengan 12 peserta didik melaks peserta didikan aktivitas fisik sedang, sedangkan pada kategori aktivitas fisik “Rendah” terdapat 19% dengan 4 peserta didik yang melakukan, dan kategori “Sangat Rendah” 5% dengan 1 peserta didik yang beraktivitas fisik pada kategori ini. Dapat dilihat aktivitas fisik pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan jumlah 21 peserta didik pada gambar berikut:

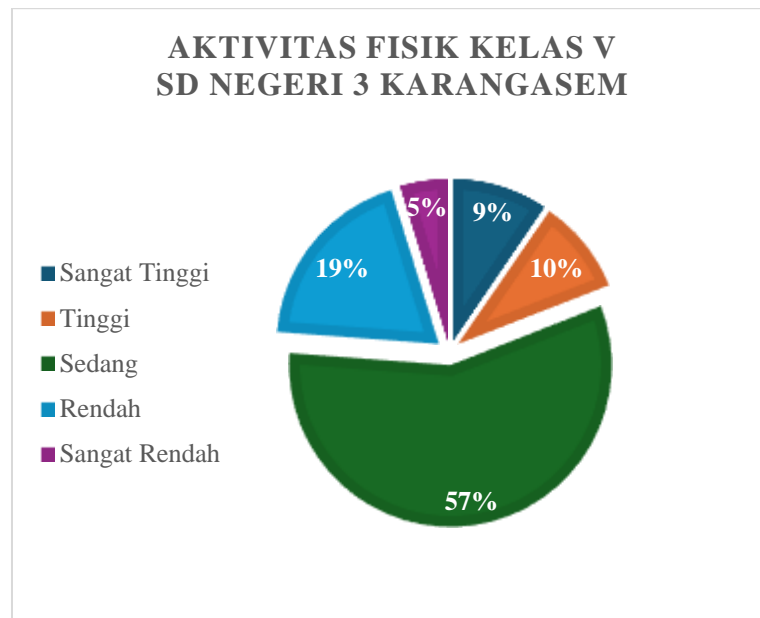
Gambar 2. Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase aktivitas fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan jumlah 21 peserta didik yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 10% peserta didik dalam kategori “Tinggi”, 57% dalam kategori “Sedang”, 19% peserta didik dalam kategori “Rendah”, dan 5% peserta didik dengan aktivitas fisik kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase aktivitas fisik peserta

didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem 21 peserta didik dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 3. Persentase Aktivitas Fisik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem



Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat pada persentase aktivitas fisik peserta didik-peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem mayoritas penerapan aktivitas fisik selama 7 hari sebelumnya menyatakan 57% dari jumlah 21 peserta didik. Maka, dapat diambil jawaban tentang aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri. Dapat dinyatakan bahwa jawaban terkait aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Klaten, Jawa Tengah berada pada kategori “Sedang”.

## 2. Kompetensi Motorik Peserta Didik

Hasil penelitian ini menjelaskan data yang dikumpulkan, terutama tentang kompetensi motorik peserta didik, yang diukur melalui berbagai tes. Peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas menjalani tes *Motor Ability* terdiri dari tes kelincahan lari (shuttle run 4x10 meter),

keseimbangan (*stork stand positional balance*), kemudian tes koordinasi (lempar tangkap bola selama 30 detik), dan tes kecepatan (lari 30 meter). Dengan mengarahkannya ke instrumen tes, alat yang berfungsi sebagai pengukur dari keempat jenis tes yang dilakukan. Penelitian ini dilakspeserta didikan dalam sekali tes pada peserta didik dengan melakukan serangkaian tes sesuai aturan dan instruksi yang sudah dijelaskan.

Menurut hasil perhitungan program *Microsoft Excel* dari 4 macam rangkaian tes dengan rincian sesuai skor dan percobaan masing-masing tes kepada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas dengan jumlah 21 responden, kemudian untuk hasil dari perhitungan data dapat dideskripsikan melalui table berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Keseluruhan Kompetensi Motorik

Statistik	Skor
Jumlah	27445
<i>Mean</i>	1306,93
<i>Std. Deviation</i>	753,51
<i>Minimum</i>	402,66
<i>Maximum</i>	3161,40

Setelah data penelitian sudah terkumpul, lalu dilakukan analisis berdasarkan hasil tabel di atas yang dapat diketahui rata-rata hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas. Sebesar 1306,93 dari jumlah total skor 27445, standar deviasi sebesar 753,51, sedangkan skor *maximum* sebesar 3161,40 dan skor *minimum* sebesar 402,66. Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi

frekuensi, maka data hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem disajikan dalam tabel berikut:

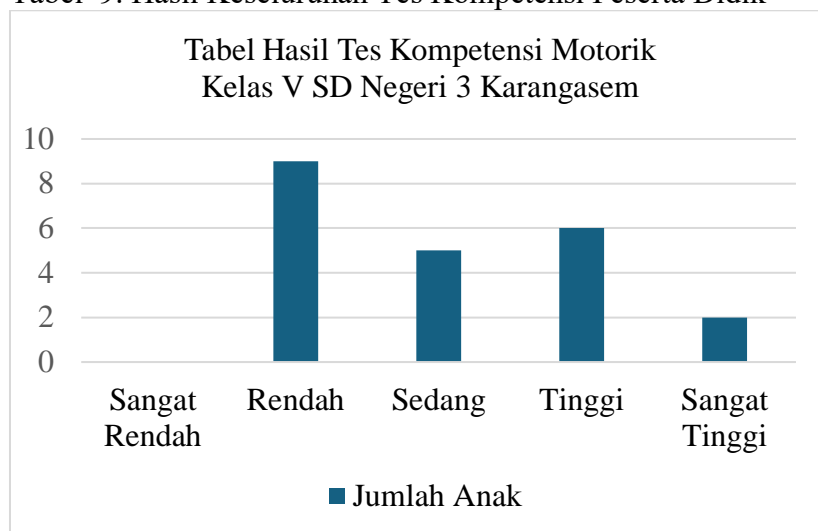
Tabel 8. Norma Penilaian Keseluruhan Kompetensi Motorik Peserta Didik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 2437,19$	Sangat Tinggi	1	9%
2	$1683,68 < X < 2437,19$	Tinggi	6	27%
3	$930,17 < X \leq 1683,68$	Sedang	5	23%
4	$176,67 < X \leq 930,17$	Rendah	9	41%
5.	$X \leq 176,67$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata hasil keseluruhan tes kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 9% dengan 1 peserta didik mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik sangat tinggi, kategori “Tinggi” 27% dengan 6 peserta didik mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik tinggi, kategori “Sedang” 23% dengan 5 peserta didik mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik sedang, kategori “Rendah” 41% dengan 9 peserta didik mendapatkan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 0% dengan tidak ada peserta didik pada kategori tersebut. Berikut Gambaran hasil keseluruhan tes kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan jumlah 21 peserta didik dapat dilihat dalam gambar berikut:

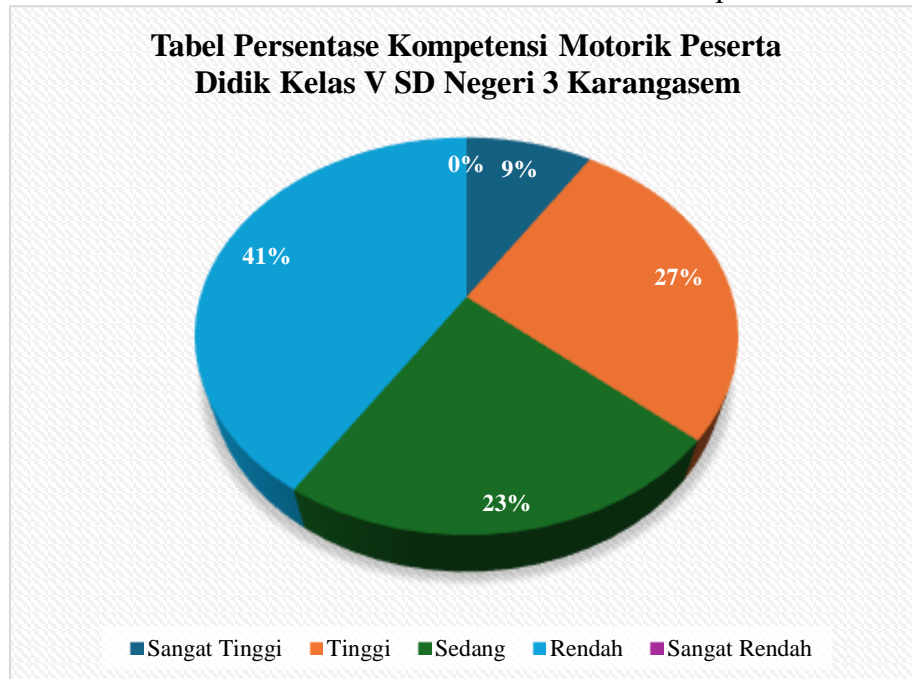


Tabel 9. Hasil Keseluruhan Tes Kompetensi Peserta Didik



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan jumlah 21 peserta didik yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 27% peserta didik dalam kategori “Tinggi”, 23% dalam kategori “Sedang”, 41% peserta didik dalam kategori “Rendah”, dan 0% peserta didik dengan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan jumlah 21 peserta didik dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 4. Persentase Hasil Tes Keseluruhan Tes Kompetensi Motorik



Menurut gambar di atas, persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem mayoritas pada kategori rendah menyatakan 41%. Oleh karena itu, jawaban untuk hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Klaten, Jawa Tengah, berada pada kategori “Rendah”.

### 3. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel aktivitas fisik di luar kelas dan kompetensi motorik berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data aktivitas fisik dengan kompetensi motorik memiliki nilai signifikansi 0,200. Karena nilai signifikansi kedua variabel  $> 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa data

berdistribusi normal. Dapat dilihat dalam tabel hasil pengolahan uji normalitas menggunakan bantuan SPSS 27 sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		,0000000
	Std. Deviation		627,770427
Most Extreme Differences	Absolute		,089
	Positive		,089
	Negative		-,067
Test Statistic			,089
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			,200 <sup>d</sup>
N			21
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.		,937
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,931
		Upper Bound	,944

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan hubungan antara variabel aktivitas fisik dan kompetensi motorik bersifat linear. Berdasarkan hasil *Test for Linearity*, diperoleh nilai signifikansi linearitas sebesar 0,031 ( $< 0,05$ ), dan nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,425 ( $> 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Berikut tabel hasil uji linearitas menggunakan bantuan SPSS 27.

Tabel 11. Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kompetensi Motorik * Aktivitas Fisik	Between Groups	(Combined)	10044638,7	16	627789,921	1,919	,278
		Linearity	3471075,06	1	3471075,06	10,612	,031
		Deviation from Linearity	6573563,68	15	438237,578	1,340	,425
	Within Groups		1308350,50	4	327087,625		
	Total		11352989,2	20			

## c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians kedua variabel relatif sama. Berdasarkan hasil uji Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,278. Karena nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas.

Tabel 12. Uji Homogenitas

ANOVA					
Kompetensi Motorik					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	10044638,7	16	627789,921	1,919	,278
Within Groups	1308350,50	4	327087,625		
Total	11352989,2	20			

## 4. Uji Hipotesis

Analisis Korelasi *Pearson*

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menentukan validitas hipotesis penelitian. Teori penelitian ini adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik peserta didik kelas V di SD Negeri 3 Karangasem dan aktivitas fisik mereka. Untuk mempermudah analisis, hipotesis tersebut diuji dengan analisis korelasi *pearson* yang digunakan dengan aplikasi SPSS (*Statistical Products and*

*Services Solutions*) 27 untuk mempermudah dalam menganalisis berikut hasilnya:

Tabel 13. Uji Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kompetensi Motorik

<b>Correlations</b>		Aktivitas Fisik	Kompetensi Motorik
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1	,553**
	Sig. (2-tailed)		,009
	N	21	21
Kompetensi Motorik	Pearson Correlation	,553**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	
	N	21	21

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil di atas dapat diperoleh koefisien korelasi aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik sebesar 0,553, yang artinya hubungan antara latihan fisik dengan kemampuan motorik peserta didik. Mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  digunakan untuk menguji keberartian koefisien korelasi tersebut, pada taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$  dengan jumlah data  $N = 21$  didapat  $r_{tabel}$  sebesar 0,433. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,553 > r_{tabel} = 0,433$  dan nilai signifikansi  $p = 0,009 < 0,05$ , berarti berkorelasi.

Tingkat hubungan antara aktivitas fisik dengan kompetensi motorik peserta didik diketahui dari nilai tingkat koefisien yang diperoleh. Diketahui nilai  $r_{hitung} = 0,553$  sehingga tingkat hubungannya adalah “cukup kuat” yaitu di antara nilai tingkat koefisien 0,41-0,60. Maka  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak, kemudian  $H_a$  yang menyatakan ”Terdapat

hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem” diterima.

## **B. Pembahasan**

Aktivitas fisik sangat penting bagi siswa sekolah menengah karena mereka membutuhkan perkembangan fisik dan mental yang optimal pada usia ini. Namun, aspek yang paling penting adalah pengembangan keterampilan motorik peserta didik, yang menjadi semakin penting sepanjang hidupnya. Penelitian dilakukan pada siswa dari Kelas V SD Negeri 3 Karangasem dan mengungkapkan bahwa dari 21 peserta didik yang diwawancarai, mayoritas termasuk dalam kategori "**Sedang**" dalam hal aktivitas fisik.

Kemudian hasil yang dapat digambarkan dengan persentase aktivitas fisik Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan di luar kelas pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas, Klaten, Jawa Tengah. Dengan total 21 responden yang menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 10% peserta didik melakukan aktivitas fisik yang “Tinggi”, 57% dengan peserta didik beraktivitas fisik dalam seminggu terakhir “Sedang”, 19% peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik “Rendah”, dan 5% peserta didik dengan aktivitas fisik kategori “Sangat Rendah”. Maka dapat dilihat hasil mengenai aktivitas fisik di luar kelas pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem berada pada kategori “Sedang”.

Perkembangan motorik adalah salah satu bentuk pendidikan yang paling penting di bidang saat ini karena, menurut beberapa ahli perkembangan motorik pernyataan, perkembangan teknologi yang membuat hidup lebih mudah

bagi orang-orang, seperti perangkat, membuat perkembangan motorik siswa dasar sekolah sangat penting untuk pertumbuhan mereka saat ini.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur kompetensi motorik adalah tes motor ability yang meliputi Kelincahan (Shuttle run 4x10meter), Keseimbangan (*tes stork stand position balance*), Kecepatan (Lari 30 meter). Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem dengan jumlah 21 responden menghasilkan sebesar 9% pada kategori “Sangat Tinggi”, 27% peserta didik dalam kategori “Tinggi”, 23% dalam kategori “Sedang”, 41% peserta didik dalam kategori “Rendah”, dan 0% peserta didik dengan hasil keseluruhan tes kompetensi motorik kategori “Sangat Rendah”. Dapat dilihat pada persentase hasil keseluruhan tes kompetensi motorik menyatakan ”Rendah” .

Aktivitas fisik di luar kelas memiliki pengaruh signifikan terhadap pengembangan kompetensi motorik peserta didik. Kompetensi motorik, yang mencakup aspek kekuatan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan kecepatan, sangat penting bagi perkembangan fisik dan psikologis peserta didik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi saraf motorik, memperbaiki koordinasi otot, serta mengoptimalkan gerakan tubuh peserta didik. Hal ini mendukung keterampilan psikomotorik mereka, yang menjadi dasar untuk berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari.

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik yang terstruktur, seperti olahraga atau permainan di luar kelas, secara

signifikan dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik sering dikaitkan dengan penurunan kualitas gerak, yang dapat menghambat perkembangan fisik dan keseimbangan emosional peserta didik. Faktor seperti teknologi yang mengurangi aktivitas gerak dan keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah sering kali menjadi hambatan dalam memaksimalkan manfaat aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan motorik peserta didik, terutama pada usia sekolah dasar. Menurut Widodo dan Setyawan (2016), aktivitas fisik yang terencana dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar, seperti keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kelincahan, yang menjadi fondasi untuk keterampilan motorik lanjutan. Selain itu, aktivitas fisik di luar kelas memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak lebih bebas dan mengeksplorasi lingkungan, sehingga merangsang perkembangan fisik dan emosional secara bersamaan. Lingkungan luar yang bervariasi juga menciptakan tantangan gerak yang berbeda, yang memperkaya pengalaman motorik peserta didik secara keseluruhan.

Penelitian oleh Widiastuti dan Susanto (2018) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan fungsi motorik secara signifikan, terutama dalam hal keterampilan motorik kasar seperti melompat, berlari, dan melempar. Di sisi lain, keterampilan motorik halus seperti menggambar atau merakit benda juga mendapatkan manfaat tidak langsung dari peningkatan kemampuan koordinasi tubuh. Supriyadi (2020, p.



57) menambahkan bahwa aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan permainan edukatif di luar kelas tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga mendorong interaksi sosial dan membangun rasa percaya diri pada peserta didik.

Aktivitas fisik yang optimal dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap pengembangan kompetensi motorik, yang mampu merangsang tubuh untuk mencapai performa maksimal, baik dalam olahraga maupun prestasi. Oleh karena itu, pentingnya hubungan erat antara aktivitas fisik dan peningkatan kemampuan motorik menjadi fokus utama, khususnya untuk memahami dampaknya dalam pembelajaran terhadap kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Klaten, Jawa Tengah.

Selanjutnya hasil dalam penelitian ini dapat membuktikan bahwa keterkaitan aktivitas fisik di luar kelas terhadap kompetensi motorik peserta didik cukup kuat, dengan nilai korelasi antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik sebesar  $0,553 > 0,433$  nilai tingkat signifikansi 5% dengan jumlah responden 21 peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk menyempurnakan hasil yang diperoleh. Namun, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, hasil penelitian ini masih memerlukan penyempurnaan lebih lanjut. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Karena keterbatasan waktu peneliti, pengamatan yang dilakukan tidak secara menyeluruh dan mendalam tentang aktivitas fisik yang berkaitan dengan kompetensi motorik.
2. Sulit untuk mengetahui tingkat keseriusan responden saat mengisi kuesioner dan melakukan tes kemampuan motorik pada baik peserta didik. Usaha untuk mengurangi kesalahan dengan mendampingi responden selama pengisian kuesioner dan tes kemampuan motorik.
3. Penelitian ini sebatas mengetahui maupun melihat bagaimana aktivitas fisik berhubungan dengan kompetensi motorik, tetapi tidak mengamati bagaimana penerapan proses aktivitas fisik itu terjadi.
4. Studi ini hanya melibatkan peserta didik kelas V dari SD Negeri 3 Karangasem, Cawas, Klaten, Jawa Tengah.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, terdapat hubungan antara aktivitas aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem” diterima. Melalui uji korelasi dapat dilihat hasil koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,553 > r_{\text{tabel}} = 0,433$  dan nilai signifikasi  $p\ 0,009 < 0,05$ , berarti berkorelasi. Diketahui nilai  $r$  hitung = 0,553 sehingga tingkat hubungan nya adalah ”cukup kuat” yaitu di antara nilai tingkat koefisien 0,41-0,60.  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak, kemudian  $H_a$  yang menyatakan ”Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem” diterima.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa aktivitas fisik di luar kelas dengan kompetensi motorik pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Karangasem, maka implikasi dalam penelitian ini adalah orang tua serta lingkungan sekitar dapat dilibatkan dalam mendukung aktivitas fisik peserta didik di luar kelas untuk memperkuat dampak positif terhadap perkembangan motorik maupun kompetensi motorik nya.

Kemudian penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan kebijakan yang menekankan pentingnya aktivitas fisik di luar kelas sebagai bagian kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini dapat mendorong agar peserta

didik lebih menyadari pentingnya aktivitas fisik di luar kelas sebagai bentuk gaya hidup sehat, yang tidak hanya mendukung kesehatan tubuh tetapi juga meningkatkan kemampuan motorik mereka. Hasil penelitian ini memberikan panduan langsung kepada peserta didik untuk melihat dan melakukan kegiatan maupun aktivitas fisik diluar kelas tidak hanya sebagai rekreasi tetapi juga sebagai sarana pengembangan kemampuan diri secara holistik.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memiliki beberapa saran yang harus dipaparkan, di antaranya adalah:

#### **1. Bagi Peserta Didik**

- a. Peserta didik disarankan untuk lebih aktif dalam melakukan berbagai aktivitas fisik di luar kelas, seperti bermain, berolahraga, atau kegiatan rekreasi lainnya yang bermanfaat bagi perkembangan motorik.
- b. Mereka perlu menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari untuk mendukung kesehatan tubuh dan kemampuan motoriknya.
- c. Peserta didik dapat memanfaatkan fasilitas yang ada di lingkungan sekolah maupun di rumah untuk meningkatkan aktivitas fisik secara teratur.

#### **2. Bagi Guru**

- a. Guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani, disarankan untuk merancang kegiatan fisik yang variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan motorik peserta didik.

- b. Guru dapat memberikan edukasi kepada peserta didik tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga untuk mendukung keterampilan motorik.
- c. Memberikan evaluasi berkala terhadap kompetensi motorik peserta didik agar perkembangan mereka dapat terpantau dan diarahkan dengan baik.

### 3. Bagi Sekolah

- a. Sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik peserta didik, seperti lapangan bermain, alat olahraga, dan ruang terbuka yang aman.
- b. Sekolah dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam program pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan partisipasi peserta didik.
- c. Mengadakan program atau kompetisi olahraga yang melibatkan peserta didik agar mereka lebih termotivasi untuk aktif bergerak.
- d. Melibatkan orang tua dalam program olahraga atau aktivitas fisik di sekolah, sehingga dukungan terhadap perkembangan motorik peserta didik juga diperkuat di lingkungan keluarga.

### 4. Bagi Peneliti Lain

- a. Peneliti lain disarankan untuk memperluas kajian dengan melibatkan lebih banyak sampel atau wilayah yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan aktivitas fisik dengan kompetensi motorik.

- b. Penelitian selanjutnya dapat fokus pada pengaruh jenis aktivitas fisik tertentu terhadap aspek spesifik dari kemampuan motorik.
- c. Menggunakan metode dan instrumen yang lebih beragam untuk menganalisis data secara mendalam, sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat dan aplikatif.
- d. Melakukan studi longitudinal untuk melihat perkembangan kompetensi motorik peserta didik dalam jangka panjang terkait aktivitas fisik mereka.

Saran-saran ini diharapkan dapat menjadi panduan untuk meningkatkan efektivitas hubungan antara aktivitas fisik dan perkembangan motorik, serta memperluas manfaat penelitian ini di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian Pendidikan Jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa keperawatan universitas alma ata yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 146-151.
- Amirzan, A., & Muhammad, M. (2022). Tanggapan Guru Pjok Terhadap Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Smp Negeri 1 Sigli Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Sains Riset*, 12(3), 550-557.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169-177.
- Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12347-12354.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahridah, P., & Neviyarni, N. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 13-19.
- Batubara, F. (2021). *Implementasi Kegiatan Meronce dengan Bahan Bekas dalam Mengoptimalkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun di Ra Hikmatul Basyiroh Kota Medan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan)*, 45-58.
- Buwana, M. S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V Sd Negeri Kalongan. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 11(1), 45-58.
- Darmawijaya, G. N. (2016). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta didik Kelas Bawah Dan Peserta didik Kelas Atas Di SD Negeri Baleharjo Wonosari Kabupaten Gunungkidul*. (Skripsi, FIKK, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta)
- Fajri, C., Amelya, A., & Suworo, S. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 369-373.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Hikmah, N. (2020). *Perkembangan Peserta Didik Sekolah Dasar*. Kaaffah Learning Center.
- Irawan, D. S., & Rahim, A. F. (2024). Pengaruh Exercise Terhadap Ketebalan

- Lemak Pada Komunitas Dengan Aktivitas Fisik Rendah. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(1), 63-67.
- Khadijah & Amelia, Nurul. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Peserta didik Usia Dini Teori Dan Praktik*. (n.p): Prenada Media
- Khasanah, W. N. N., & Hariyanto, E. (2023). Survey of physical conditions of prospective athletes" Perisai Diri" Malang District branch. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*, 1(1), 66-72.
- Kinasih, D. (2017). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS*. Adi Buana University Press.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) And Adolescents (PAQ-A) Manual*. *College Of Kinesiology, University Of Saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Kurniawan, R. (2020). Pendekatan Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(3), 211-220.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Maharani, P., Fajarwati, D., Saranuha, I. K., Manik, L. N., & Siregar, M. (2023). Stimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5-6 tahun. *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(2), 75-84.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333.
- Murdani, T. (2023). Implementasi Literasi Fisik Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ngupasan, Kota Yogyakarta. *Jurnal Literasi Fisik Olahraga*, 4(1), 88-100.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.
- Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., Yusuf, Z. A., Putri, Z. I., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Peserta didik-Peserta didik melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 23450-23459.
- Novitasari, R., Hartoto, S., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2020). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas di Luar Jam Pelajaran PJOK dengan Kondisi Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Journal of Physical Education*, 1, 32-39. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/>
- Nugraha, A., & Pratiwi, S. (2022). Dampak Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Motorik dan Kognitif Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Peserta didik*, 14(1), 89-98.



- Nurhasan, D. (2008). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta Universitas.
- Pramuditya, T., & Susilo, D. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 129-135.
- Pudyaningtyas, A. R., & Parwatiningsih, S. A. (2019). Kompetensi Motorik Peserta didik Usia Dini: Keterkaitannya dengan Kognitif, Afektif dan Kesehatan. *JIV- Jurnal Ilmiah Visi*, 14(2), 123-132.
- Purnama, S. (2017). Pengaruh Manajemen Fasilitas Olahraga dan Layanan Guru Terhadap Efektivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Journal Sport Area*, 2(2), 105-114.
- Putri, A. Z. (2023). Hubungan tingkat kecukupan asupan zat gizi, lama menstruasi dan intensitas latihan dengan kadar hemoglobin atlet bola voli putri Walisongo Sport Club (WSC). *Skripsi, VIII*.
- Putri, W., Kurniawan, M. A., & Nuraini, N. (2024). Peran guru dalam membentuk karakter siswa: (Studi kasus di MI Al-Khoeriyah Bogor). *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(4), 1-14.
- Rahmalia, Z. F. (2024) Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sdn Purworejo Sawungan Kapanewon Pakem Sleman.
- Rahmani, G. Y., Septiadevana, R., Rizki, H. N., & Abdillah, M. H. (2024). Perkembangan Motorik Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Usia 7-8 Tahun. *Tadzkirah: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 13-23.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Ristanto, D. B., Setiawan, I., & Yuliawan, D. (2023). Analisa Aktivitas Fisik Peserta didik Sekolah Dasar di Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri Tahun 2023. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 1(04), 184-196.
- Roflin, E., & Zulvia, F. E. (2021). *Kupas tuntas analisis korelasi*. Penerbit NEM.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Rosdiani, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran dan Standar dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Safwan, E. (2022). Fungsi Landasan Ilmiah dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Economica Didactica*, 3(1), 18-28.
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Setyawan, B. (2017). Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Perkembangan Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 45-52.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo

(ed.); 2nd ed.). Alfabet

- Suhendra, D., & Andini, N. (2019). Manfaat Aktivitas Fisik untuk Perkembangan Motorik Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Peserta didik Usia Dini*, 3(2), 89-95.
- Suherman, A. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., ... & Nisa, M. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 3(3), 5..
- Sukamti, Endang Rini. (2018). *Perkembangan Motorik*. UNY Press.
- Supriyadi, T., & Cahyono, R. (2020). Aktivitas Fisik dan Interaksi Sosial pada Peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(3), 211-220.
- Susilo, D., & Jasmani, P. G. S. D. P. (2015). Kemampuan Motorik Peserta didik Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. (Skripsi, FIKK, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta)
- Sutianah, D. C., PD, S., & PD, M. (2022). *Perkembangan peserta didik*. Penerbit Qiara Media, 87-90.
- Syarifudin, E. (2009). Hubungan antara Motivasi Kerja, Disiplin Kerja dan Pengetahuan Kepemimpinan Pendidikan dengan Kinerja Kepala Sekolah. *Alqalam*, 26(2), 287-306.
- Utesch, T., Bardid, F., Büsch, D., & Strauss, B. (2019). *The relationship between motor competence and physical fitness from early childhood to early adulthood: a meta-analysis*. *Sports medicine*, 49, 541-551.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*.
- Widiastuti, A., & Susanto, D. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kemampuan Motorik Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 12(2), 123-131.
- Widodo, T., & Setyawan, B. (2016). Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Perkembangan Motorik Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 45-52.
- Wijayaningsih, S. (2016). *Upaya Mengembangkan Motorik Halus Pada Anak Roudlotul Athfal (Studi Kasus Siswa Kelas B RA NU Banat Kudus)* (Doctoral dissertation, STAIN Kudus), 63-68.
- Yoga, D., Purbodjati, P., & Kumaat, N. A. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Keterampilan Motorik dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 240-247.
- Zulraflī, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi

pada Mahapeserta didik Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR  
Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 596168, ext. 540, 557, 0274-550820, Fax 0274-513062 Laman : fkuany.ac.id E-mail : humas_fkuany.ac.id</small>	
Nomor	B 1621/A/N34.16/PT/01.04/2024	15 November 2024
Lamp.	1 Bendel Proposal	
Hal	1 Irin Penelitian	
Yth.	<b>Kepala Sekolah SDN 3 Karangasem</b> <b>Dsn Pundungsari, Ds Karangasem, Kec Cawas, Kab Klaten, Prov Jawa Tengah</b>	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	: Alvan Qurniansah	
NIM	: 21604221018	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Antara Aktivitas Fisik Di Luar Kelas Dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SDN 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah	
Waktu Penelitian	: 11 November - 11 Desember 2024	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperhatya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
		 Dekan
Terbaca :		Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;		NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.		

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri 3 Karangasem



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN  
DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KLATEN  
SD NEGERI 3 KARANGASEM**

Alamat: Pundungsari, Karangasem, Cawas, Klaten Kode Pos : 57463

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 400/35/100/2024/12

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marwata, S.Pd SD  
NIP : 197104222006041002  
Pangkat/Gol : Penata Tk 1 / III D  
Jabatan : Kepala SD Negeri 3 Karangasem  
Instansi : SD Negeri 3 Karangasem

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Alvan Qurnianzah  
NIM : 21604221018  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Jenjang : Strata Satu ( S1 )  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 3 Karangasem  
Waktu Penelitian : 11 November – 11 Desember 2024

Menerangkan bahwa nama tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Penelitian guna Tugas Akhir Skripsi ( TAS ) dnegan judul "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Di Luar Kelas Dengan Kompetensi Motorik Peserta Didik Kelas V SD Negeri 3 Karangasem Cawas Klaten Jawa Tengah"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Cawas

Pada tanggal: 13 November 2024

Kepala Sekolah,



**MARWATA, S.Pd SD**

NIP 197104222006041002

Diproses dengan Surat Keterangan

Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian

**KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK PESERTA DIDIK (PAQ-C)**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama		Usia	
Jenis Kelamin		Sekolah	
Tanggal Lahir		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 tandan sialng '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

A.	Aktivitas	Tidak	1-2	3-4	5-6	Lebih dari 7
A11.	Menari/dance	a	b	c	d	e
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

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

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 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) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4kali seminggu
- e. 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) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali
- c. 2-3 kali
- d. 4-5 kali
- e. Lebih dari 5 kali

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

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



- 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.

	<b>Hari</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>Jarang</b>	<b>Kadang</b>	<b>Sering</b>	<b>Sangat Sering</b>
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	Afda Raditya	0	1	3	0	4	4	4	2	1	0	1	4	1	0	0	0	0	4	4	3	4	0	3	2	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
2	Agista Dwi Aprilia	1	0	0	1	2	2	3	1	2	2	1	2	3	0	4	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	48
3	Aiwa Loqita Rusdi	0	0	0	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	3	0	1	0	0	0	1	3	0	0	0	0	1	0	0	18	
4	Alfira Rizki Tanu Putra	0	4	4	0	4	4	4	2	4	0	4	4	3	0	0	0	0	0	1	4	3	0	3	1	2	4	2	0	3	4	4	4	3	4	4	87	
5	Amanda Permata Sari	1	0	0	1	4	4	2	4	1	2	1	1	2	0	0	2	0	1	0	0	1	3	1	0	1	1	1	1	1	2	2	0	3	4	3	50	
6	Asyifa Firnanda	1	1	0	0	4	4	4	0	1	1	1	4	0	0	1	0	0	1	4	4	2	2	3	2	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	73	
7	Aufar Khairid H	0	1	4	0	2	1	2	0	1	0	0	2	1	0	0	3	0	1	2	1	2	4	0	2	1	2	1	0	1	3	0	4	2	2	1	46	
8	Aura Mufti Assahara	2	0	0	0	1	4	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	0	0	4	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	56	
9	Azna Fauza NK	0	0	0	0	2	4	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	4	1	3	3	3	3	3	3	0	37	
10	Dinar Aisha Rafifah	1	0	0	0	3	1	1	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	3	4	2	3	0	1	2	4	2	1	2	3	1	1	3	2	4	51	
11	Faiz Gilang Pratama	0	1	1	0	1	4	1	4	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	1	4	4	3	0	1	1	4	1	1	1	2	1	3	4	4	1	59	
12	Ferdynanta Tri Aji	0	0	1	0	1	3	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	3	4	4	1	0	1	0	0	1	2	3	0	2	1	4	41		
13	Fita Tri Wahabsari	0	0	0	0	2	1	0	4	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	1	2	2	4	1	1	1	4	0	1	2	1	0	0	3	4	4	44	
14	Hanifa Puspita SA	1	0	0	0	1	4	1	1	2	1	3	0	1	0	0	0	0	0	2	2	4	3	0	3	1	0	1	1	4	2	1	0	1	1	3	44	
15	Hawa Mahestri	4	0	0	1	3	4	2	4	4	2	3	2	2	0	2	0	1	0	2	1	3	2	0	1	0	2	1	0	0	0	3	0	1	2	1	53	
16	Kayla Mirzani	1	0	0	0	4	4	3	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	1	4	4	0	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	58	
17	Luthfi Nehan Saputra	0	1	3	0	2	4	2	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	2	3	2	1	0	1	3	4	0	3	3	3	53	
18	Naila Belva Hukama	2	0	1	0	3	2	1	2	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	4	3	0	0	2	2	4	0	1	2	1	1	3	3	4	4	49	
19	Sekar Ayu Putantri	2	0	0	0	2	4	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	3	0	0	4	1	2	2	1	4	4	4	4	4	1	2	52	
20	Talitha Diana Balqis	1	0	1	0	1	4	1	1	1	2	1	3	2	0	1	0	1	0	0	2	4	4	0	1	2	1	1	0	1	2	1	3	3	2	1	48	
21	Wafidhia Vista W	1	1	0	0	1	2	2	4	1	0	1	2	0	1	2	4	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	0	0	1	2	3	1	0	2	50	
TOTAL		1079																																				

Lampiran 5. Data Penelitian Kompetensi Motorik

DATA HASIL PENELITIAN KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 3 KARANGASEM CAWAS KLATEN JAWA TENGAH												
NO	NAMA	KELINCAHAN		KESEIMBANGAN		KOORDINASI		KECEPATAN		KEMAMPUAN MOTORIK		
		DATA KASAR	T SCORE	DATA KASAR	T SCORE	DATA KASAR	T SCORE	DATA KASAR	T SCORE	DATA KASAR	T SCORE	T SCORE
1	Alfia Raddiyya Irawansyah	13,81	77,39	180	1836,44	30	322,76	6,83	56,85	230,64	2293,44	
2	Agista Dwi Aprilia	16,81	52,52	16	196,44	10	122,76	9,55	30,95	52,36	402,66	
3	Aiwa Lofita Rusdi	16,09	58,49	72,4	760,44	27	292,76	8,47	41,23	123,96	1152,92	
4	Alfiza Rizki Tanu Putra	12,87	85,19	170,34	1739,84	27	292,76	5,18	72,56	215,39	2190,35	
5	Amanda Permata Sari	13,94	76,32	56,06	597,04	18	202,76	9,37	32,66	97,37	908,77	
6	Asyifa Firminda	13,56	79,47	180,24	1838,84	31	332,76	6,72	57,90	231,52	2308,96	
7	Aufar Kharid H	12,94	84,61	90,3	939,44	17	192,76	7,7	48,56	127,94	1265,37	
8	Aura Mufti Assahara	14,19	74,24	21,62	252,64	11	132,76	7,28	52,56	54,09	512,21	
9	Ama Fauza N K	14,06	75,32	56,14	597,84	17	192,76	7,22	53,14	94,42	919,05	
10	Dinar Aisha Rafifah	13,44	80,46	56,22	598,64	15	172,76	6,76	57,52	91,42	909,38	
11	Faiz Gilang Pratama	13,34	81,29	260,53	2641,74	35	372,76	5,91	65,61	314,78	3161,40	
12	Ferdynanta Tri Aji	14,83	68,94	21,62	252,64	12	142,76	7,26	52,75	55,71	517,09	
13	Fita Tri Wahabsari	13,34	81,29	11,85	154,94	11	132,76	6,88	56,37	43,07	425,36	
14	Hanifa Puspita S A	13,52	79,80	42,44	460,84	14	162,76	6,44	60,56	76,4	763,96	
15	Hawa Mahestri	14,97	67,77	138,36	1420,04	25	272,76	6,74	57,71	185,07	1818,28	
16	Kayla Mirzani	14,27	73,58	138,45	1420,94	27	292,76	7,29	52,47	187,01	1839,75	
17	Luthfi Nchan Saputra	13,56	79,47	81,14	847,84	18	202,76	7,73	48,28	120,43	1178,34	
18	Naila Belva Hukuma	17,26	48,78	85,01	886,54	22	242,76	6,78	57,33	131,05	1235,41	
19	Sekar Ayu Putantri	13,06	83,61	97,01	1006,54	23	252,76	5,83	66,37	138,9	1409,28	
20	Taliha Diana Balqis	13,88	76,81	133,35	1369,94	26	282,76	7,84	47,23	181,07	1776,74	
21	Wafidha Vista W	14,28	73,50	14,07	177,14	13	152,76	7,2	53,33	48,55	456,72	
STANDAR DEVIASI		1,21	10,00	67,51	675,11	7,50	75,00	1,05	10,00	73,80	753,51	
MEAN		14,19	74,23	91,58	952,22	20,43	227,05	7,19	53,43	133,39	1306,93	
TOTAL			1558,84		19996,64		4768,04		1121,94		27445	

## Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Gambar 5. Pembagian Angket Penelitian Aktivitas Fisik



Gambar 6. Penjelasan Singkat Pengisian Angket Penelitian



Gambar 7. Pengisian Angket Penelitian Aktivitas Fisik



Gambar 8. Pengumpulan Hasil Angket Penelitian





Gambar 9. Peneliti Menjelaskan Penilaian Tes Kompetensi Motorik



Gambar 10. Peneliti Memimpin Pemanasan





Gambar 11. Tes Kelincahan (*Shuttle Run 4x10 Meter*)



Gambar 12. Tes Keseimbangan (*Stork Stand Positional Balance*)





Gambar 13. Tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola 30 Detik)



Gambar 14. Tes Kecepatan Lari 30 Meter





Gambar 15. Peneliti Memimpin Pendinginan



Gambar 16. Evaluasi Penilaian Kepada Peserta Didik



Gambar 17. Foto Bersama



Gambar 18. Foto Bersama

