

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR
NEGERI 3 PENGASIH KECAMATAN PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO
TAHUN AJARAN 2016/2017**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :
FIKI SA'ADAH
NIM. 13604224013

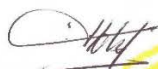
**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

E-Journal yang berjudul "Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017", yang disusun oleh Fiki Sa'adah, NIM 13604224013 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen reviewer.

Dosen Pembimbing

Yogyakarta, Juli 2017
Dosen Reviewer



Drs. Sudardiyono, M.Pd

Fathan Nurcahyo, M.Or

NIP 19560815 198703 1 001

NIP 19820711 200812 1 003



KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 3 PENGASIH KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULON PROGO TAHUN AJARAN 2016/2017

MOTOR ABILITY OF FOURTH GRADE STUDENTS IN STATE ELEMENTARY SCHOOL 3 PENGASIH, PENGASIH DISTRICT, KULON PROGO REGENCY, ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh : Fiki Sa'adah, Universitas Negeri Yogyakarta, saadah_fiki@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya kesenjangan kemampuan penguasaan gerak siswa yang cenderung lambat dalam memberikan respon terhadap instruksi guru pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, kecamatan Pengasih, kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, hanya menggambarkan situasi yang sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis dan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih kecamatan Pengasih kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 26 siswa terdiri dari 16 putra dan 10 putri. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah tes kemampuan motorik dari Nurhasan, (2004: 6.6) yang item tesnya terdiri dari: tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 terdapat 2 siswa (7,7%) kategori sangat tinggi, 5 siswa (19,2 %) kategori tinggi, 11 siswa (42,3%) kategori sedang, 6 siswa (23,1%) kategori rendah, dan 2 siswa (7,7%) kategori sangat rendah.

Kata kunci: *Kemampuan Motorik, Siswa Kelas IV, Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih*

Abstract

This research background is the gap on students' movement control ability which tends to be slow in responding to the instruction of physical education teacher. The research intends to determine the motor ability of fourth grade students in State Elementary School 3 Pengasih, Pengasih District, Kulon Progo Regency in the academic year 2016/2017. The research was descriptive quantitative study, only describing the ongoing situation, without testing the hypothesis and using survey methods in the form of tests and measurements. The population of the research was the fourth grade students of State Elementary School 3 Pengasih, Pengasih District, Kulon Progo Regency in the academic year 2016/2017 of 26 students consisting of 16 male and 10 female students. The instrument used in the research was motor skill test from Nurhasan, (2004: 6.6) whose test items consist of: shuttle-run test 4 x 10 meter, 1 meter throw- catch the ball test to the wall, stork stand positional balance test, 30 meter sprint. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis with percentage. The result of the research shows that motor ability of fourth grade students of State Elementary School 3 Pengasih, Pengasih District, Kulon Progo Regency in the academic year 2016/2017 is found that 2 students (7,7%) are in very high category, 5 students (19,2%) are in high category, 11 students (42.3%) are in medium category, 6 students (23.1%) are in low category, and 2 students (7,7%) are in very low category.

Keywords: *Motor ability, fourth grade student, State Elementary School 3 Pengasih*

Yogyakarta, Juli 2017

PENDAHULUAN

Siswa yang mempunyai tingkat kemampuan motorik secara baik akan cenderung lebih mudah melakukan keterampilan dalam olahraga, daripada siswa berkemampuan motorik yang kurang. Keterampilan motorik bukan hanya untuk meningkatkan siswa dalam cabang olahraga saja, tetapi juga akan memudahkan siswa dalam melakukan tugas gerakanya dalam proses pendidikan jasmani.

Kini zaman telah berubah seiring dengan perkembangan teknologi, anak yang dahulu suka bermain permainan tradisional dan bermain di lading kini dimanjakan dengan perkembangan IPTEK. Teknologi adalah suatu cara adaptasi yang efisien dari suatu sistem yang menentukan hasilnya (Conny R Semiawan, 1998: 20). Adapun tujuan umum teknologi untuk mengadakan perubahan praktis dalam dunia nyata yang diinginkan oleh manusia. Dengan kemajuan teknologi yang seharusnya dapat dimanfaatkan secara bijak sebagai hasil budaya piker manusia yang kreatif dan kritis. Namun, kenyataan yang ada mayoritas siswa lebih senang duduk berjam-jam untuk melihat televisi, atau bermain *game* dalam kegiatan sehari-hari. Hal tersebut merupakan dampak langsung yang dapat dirasakan karena pola hidup yang menyebabkan menurunnya kemampuan fisisk atau kemampuan motorik siswa.

Kemampuan fisik yang cenderung menurun tersebut salah satunya berimbas kepada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga

kesehatan di Sekolah dasar Negeri 3 Pengasih pada kelas 4. Proses pembelajaran belum berjalan efektif dikarenakan adanya kesenjangan kemampuan penguasaan gerak dari masing-masing siswa. Dilihat dari kesenjangan yang terjadi, ada beberapa siswa mengalami kesulitan mengikuti gerak yang dicontohkan oleh guru.

Siswa yang kesulitan melakukan gerak bahkan tidak mampu melakukannya secara keseluruhan. Hal tersebut dapat menghambat jalannya pembelajaran karena fokus guru dan siswa yang lain terganggu dengan ketidaksesuaian gerak yang dilakukan siswa. Siswa yang mengalami kesenjangan kemampuan motorik juga sulit dalam bekerja sama dalam tim materi permainan kelompok. Kasus yang dapat dijadikan contoh seperti saat pembelajaran pendidikan jasmani materi lari zig-zag yang cenderung mengandalkan kemampuan motorik kelincahan dan kecepatan, namun beberapa siswa mengalami kesulitan mengubah arah dalam waktu singkat.

Realita yang terjadi di lapangan tidak sejalan dengan tujuan dari pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Salah satunya adalah mengembangkan kemampuan motorik yang mencakup unsur-unsur gerak yaitu unsur kekuatan, kecepatan, *power* (daya ledak), kelentukan, kelincahan, keseimbangan, reaksi, koordinasi dan daya tahan. Berdasarkan permasalahan di lapangan, peneliti bermaksud mengadakan

penelitian tentang “Kemampuan motorik kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017” merupakan penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan persentase yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2016/2017. Instrumen penelitian ini adalah tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar (Nurhasan, 2004: 6.6) yang terdiri dari empat butir tes, yaitu: (1) tes *shuttle-run* 4x10 meter; (2) tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok; (3) tes *stork stand positional balance*; (4) tes lari cepat 30 meter.

Definisi Operasional Variabel

Variabel tunggal dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik siswa kelas IV SD N 3 Pengasih, kecamatan Pengasih, kabupaten Kulon Progo tahun ajaran 2016/2017. Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan siswa SD N 3 Pengasih dalam melakukan gerak untuk menampilkan keterampilan gerak di ukur dengan tes milik (Nurhasan, 2004: 6.6) yang meliputi:

1) Kelincahan dengan tes *shuttle-run* 4x10 meter (s).

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

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

4) Kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter (s).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2017, yang bertempat di SD N 3 Pengasih, kecamatan Pengasih, kabupaten Kulon Progo.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 119). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 26 siswa terdiri dari 16 siswa putra dan 10 siswa putri.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013: 120). Pada penelitian ini teknik *sampling* yang digunakan teknik *total sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 26 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih

cepat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2005: 177). Tes dilakukan untuk mendapatkan data yang diperlukan yang akan diolah untuk disimpulkan.

Instrumen tes kemampuan motorik yang digunakan adalah dari Nurhasan. Menurut Nurhasan (2004: 6.6), tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dasar bagi siswa sekolah dasar. Instrumen tes kemampuan motorik dari Nurhasan (2004: 6.6-6.8) yang tidak membedakan jenis kelamin sebagai berikut.

- a. Tes *shuttle-run* 4x10 meter dengan start berdiri. Pada saat aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis start. Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah (s). Lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis start dan garis finish.
- b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik tanpa jatuh ke tanah, testee berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” testee segera melakukan lempar tangkap bola ke tembok selama 30 detik, untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dengan tangan (point).
- c. Tes *stork stand positional balance* untuk mengukur keseimbangan tubuh. Pelaksanaannya testee berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang dan kedua mata dipejamkan serta kaki kanan diletakkan pada lutut kiri sebelah dalam. Testee

mempertahankan sikap tersebut selama mungkin. Dihitung waktu capai dalam mempertahankan sikap tersebut tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula (s)

- d. Tes lari cepat 30 meter dengan start berdiri yang salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Di hitung waktu tempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter (s).

Pengumpulan data tes kemampuan motorik dilaksanakan pada hari Senin 08 Mei 2017 pada pukul 07.30-12.00 WIB. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut :

- a. Mempersiapkan alat-alat dan tempat yang digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada siswa.
- c. Setelah diberikan penjelasan pelaksanaan tes dan pemanasan secukupnya, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan motorik dengan urutan: 1) kelincahan; 2) kecepatan; 3) koordinasi mata tangan; dan 4) keseimbangan.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang telah disediakan.

Teknik Analisis Data

Setelah data di peroleh dengan rumus yang telah digunakan, langkah selanjutnya menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan

gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2003: 21).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan penyortiran data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Dari hasil setiap tes yang dicapai setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tidak sama, yaitu :

1. Kelincahan yang diperoleh melalui *shuttle-run* 4x10 meter dengan satuan detik (s).
2. Koordinasi mata dengan tangan yang diperoleh melalui lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik menggunakan satuan jumlah hasil tangkapan (point).
3. Keseimbangan yang diperoleh melalui *stork positional balance* menggunakan banyaknya waktu yang diperoleh mempertahankan sikap dengan satuan detik (s).
4. Kecepatan yang diperoleh melalui lari cepat 30 meter dengan satuan detik (s).

Hasil kasar yang didapatkan dari empat item tes (*shuttle-run* 4x10 meter untuk mengukur kelincahan, lempar tangkap bola ke tembok dengan jarak 1 meter untuk mengukur koordinasi mata dengan tangan, *stork stand positional balance* untuk mengukur keseimbangan dan tes lari cepat 30 meter untuk mengukur kecepatan), perlu disamakan satuannya dengan menggunakan

T-Score. Rumus T-Score yang digunakan sebagai berikut:

- a. Rumus T-Score untuk tes *shuttle-run* 4x10 meter, dan tes lari cepat 30 meter. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus T-Score sebagai berikut:

$$T - Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) \times 10$$

- b. Rumus T-Score untuk tes *stork stand positional balance* dan lempar tangkap bola ke tembok dengan jarak 1 meter tanpa jatuh ke tanah yang dilakukan selama 30 detik. Perhitungan dengan satuan waktu, dan satuan jumlah, semakin banyak waktu atau angka yang dibutuhkan atau diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Rumus T-Score sebagai berikut:

$$T - Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

\bar{X} = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Hasil kasar yang di peroleh melalui perhitungan dari tes *shuttle-run* 4x10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter yang dilakukan oleh siswa telah diubah dalam bentuk T-Score sesuai dengan satuan tes tersebut. Keempat item tes tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada. Hasil dari pembagian tersebut akan dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Tahun Ajaran 2016/2017. Hasil pembagian yang telah di hitung selanjutnya dijumlahkan lagi untuk menghasilkan *mean*/rata-rata, standar deviasi, skor maksimal dan skor minimal secara keseluruhan untuk mendapatkan hasil akhir yang menentukan termasuk dalam kategori apa. Kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu : Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Pengkategorian kemampuan motorik tersebut menggunakan rumus dari B. Syarifudin (2009: 113) sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik

Kategori	Interval Skor
Sangat tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Sumber : B. Syarifudin (2009: 113)

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

M = Mean (Rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Untuk mengetahui jumlah masing-masing

kategori kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono (1992: 40) sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase

f = Skor

N = Jumlah siswa

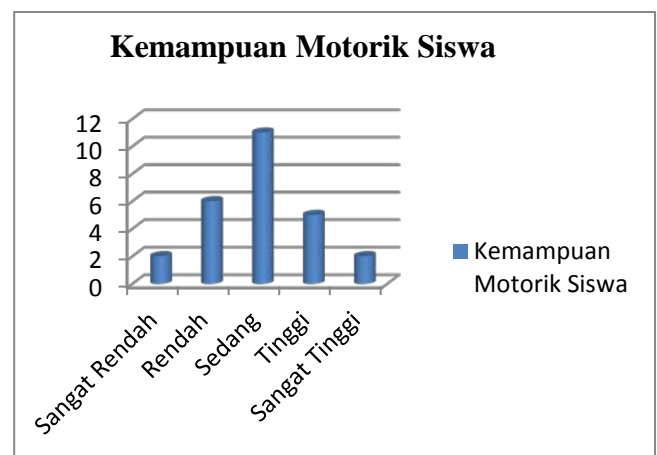
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV SD N 3 Pengasih

No	Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \geq 61$	2	7,7 %	Sangat Tinggi
2	$54 \leq X < 61$	5	19,2 %	Tinggi
3	$46 \leq X < 54$	11	42,3 %	Sedang
4	$39 \leq X < 46$	6	23,1 %	Rendah
5	$X \leq 39$	2	7,7 %	Sangat Rendah
Jumlah		26	100 %	

Tabel di atas menunjukkan kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 terdapat 2 siswa (7,7%) kategori sangat tinggi, 5 siswa (19,2 %) kategori tinggi terdiri, 11 siswa (42,3%) kategori sedang terdiri dari, 6 siswa (23,1%) kategori rendah, dan 2 siswa (7,7%) kategori sangat rendah.



Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih.

Pembahasan

Data hasil penelitian pengukuran kemampuan motorik yang dilakukan di lapangan secara keseluruhan menunjukkan bahwa secara

keseluruhan kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 terdapat 2 siswa (7,7%) kategori sangat tinggi terdiri dari 1 siswa putra dan 1 siswa putri, 5 siswa (19,2 %) kategori tinggi terdiri 4 siswa putra dan 1 siswa putri, 11 siswa (42,3%) kategori sedang terdiri dari 6 siswa putra dan 5 siswa putri, 6 siswa (23,1%) kategori rendah terdiri dari 4 siswa putra dan 2 siswa putri, dan 2 siswa (7,7%) kategori sangat rendah terdiri dari 1 siswa putra dan 1 siswa putri. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat dijelaskan kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori sedang pada interval $46 \leq X < 54$ menunjukkan terdapat 11 siswa (42,3 %). Sehingga dapat dijelaskan kemampuan motorik siswa kelas IV sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori sedang.

Berdasarkan penelitian 6 siswa berkategori rendah yang perlu diperhatikan dan khususnya 2 siswa (1 siswa putra dan 1 siswa putri) termasuk kategori yang sangat rendah. Terdapat 1 siswa putra berkategori sangat rendah terdapat di unsur kelincahan, koordinasi dan kecepatan yang mempengaruhi hasil keseluruhan kemampuan motorik siswa. Siswa tersebut mengalami kesulitan gerak karena pengalaman gerak yang dikuasainya kurang dalam pertumbuhan perkembangan siswa tersebut, disisi lain diduga karena fisik siswa termasuk dalam kategori gemuk dan melakukan aktivitas berat sebelum mengikuti

serangkaian 4 butir tes kemampuan motorik. Sedangkan 1 siswa putri kategori sangat rendah terdapat di unsur kecepatan. Selain itu unsur kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan berkategori rendah. Tentunya hasil keseluruhan dipengaruhi setiap hasil unsur kemampuan motorik siswa. Diduga penyebabnya mengalami kesulitan gerak karena kurang pengalaman gerak yang dilakukan secara berulang-ulang. Disisi lain fisik siswa putri tersebut tidak jauh berbeda dengan siswa putra berkategori sangat rendah yang termasuk berpostur tubuh gemuk. Kemampuan motorik 6 siswa kategori rendah dan khususnya 2 siswa yang kategori sangat rendah, perlu ditingkatkan kemampuan motoriknya melalui latihan sesuai gerak apa yang akan ditingkatkan. Melalui latihan secara berulang-ulang akan mempunyai pengalaman gerak yang beraneka ragam yang di duga bisa meningkatkan kemampuan motorik siswa. Hal ini pengalaman gerak yang dimiliki sangatlah mempengaruhi aktivitas gerak motoriknya.

Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Selain itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang dalam melakukan tugas keterampilan olahraga bahkan aktivitas kesehariannya. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi di duga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik.

Kemampuan motorik yang dimiliki siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo

Tahun Ajaran 2016/2017 secara umum untuk siswa putra termasuk dalam kategori sedang, dan siswa putri dalam kategori sedang. Peningkatan kemampuan motorik siswa akan membantu dalam melakukan berbagai keterampilan yang lebih khusus yang mendukung dalam beraktivitas bidang olahraga maupun sehari-hari. Unsur-unsur kemampuan motorik, seperti: kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan perlu ditingkatkan dengan melalui program latihan yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya.

Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian pengukuran kemampuan motorik yang dilakukan di lapangan secara keseluruhan menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan motorik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 terdapat 2 siswa (7,7%) kategori sangat tinggi, 5 siswa (19,2 %) kategori tinggi, 11 siswa (42,3%) kategori sedang, 6 siswa (23,1%) kategori rendah, dan 2 siswa (7,7%) kategori sangat rendah.

Saran

Dalam ketidaksempurnaan dalam penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017 agar dapat meningkatkan kemampuan motorik khususnya siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah dan sangat rendah melalui

berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru pendidikan jasmani/pelatih, dalam menyusun program diharapkan menyesuaikan dengan kemampuan motorik yang dimiliki siswa.
3. Bagi orang tua tidak membatasi anak/siswa bergerak yang positif pada setiap kesempatan waktu luangnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (1996). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- B. Syarifudin. (2009). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Jakarta: Grafindo Litera Media.
- Conny R. Semiawan. (1998). *Pendidikan Tinggi Peningkatan Kemampuan Manusia Sepanjang Hayat Seoptimal Mungkin*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2003). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV.Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT.Rineka Cipta.