

**ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK KASAR
SISWA KELAS 5 SD INPRES 62
KABUPATEN SORONG**

SKRIPSI



Oleh :
ANDRE HERMANUS MAHARAJA
NIM: 148520120032

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS BAHASA, SOSIAL DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG
2 0 2 5**

HALAMAN PERSETUJUAN

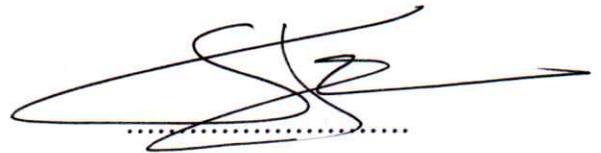
**ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK
SISWA KELAS 5 SD INPRES 62
KABUPATEN SORONG**

NAMA : ANDRE HERMANUS MAHARAJA
NIM : 148520120032

Telah disetujui tim pembimbing
Pada

Pembimbing I

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301



.....

Pembimbing II

Waskito Aji Suryo Putro SP, M.Or
NIDN. 1117019002



.....

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK KASAR

SISWA KELAS 5 SD INPRES 62

KABUPATEN SORONG

NAMA : Andre Hermanus Maharaja

NIM : 148520120032

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Pada :

Dekan Fakultas Pendidikan, Bahasa Sosial, dan Olahraga



Roni Andri Paramita, M. Pd

NIDN. 1411129001

Tim Penguji Skripsi

1. Harmaman, M.Pd
NIDN. 1430109601

2. Istiyono, M.Pd
NIDN. 0001056607

3. Saiful Anwar, M.Pd
NIDN. 1426079301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 10 Februar 2025
Yang membuat pernyataan,

Meterai Rp. 10.000,-

Andre Hermanus Maharaja
NIM: 148520120032

MOTTO

MOTTO

"Jangan takut gagal, karena kegagalan adalah bagian dari proses menuju kesuksesan."

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, cinta, dan motivasi tanpa henti. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan bimbingan yang tiada terhingga. Tanpa kalian, saya tak akan sampai sejauh ini.
2. Saudara-saudara dan keluarga besar, yang selalu memberikan semangat dan doa terbaik dalam setiap langkah yang saya tempuh.
3. Dosen pembimbing dan para dosen pengajar, yang dengan penuh kesabaran dan kebijaksanaan memberikan ilmu, arahan, serta nasihat yang sangat berharga selama masa studi saya.
4. Sahabat dan teman seperjuangan, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini. Terima kasih atas persahabatan yang tak ternilai.
5. Almamater tercinta, yang telah memberikan kesempatan untuk belajar, berkembang, dan menempuh perjalanan akademik ini hingga selesai.

ABSTRAK

Andre Hermanus Maharaja/148520120032. ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK KASAR SISWA KELAS 5 SD INPRES 62 KABUPATEN SORONG. Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Januari, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan fisik motorik kasar siswa Sekolah Dasar sebagai aspek penting dalam proses tumbuh kembang anak. Motorik kasar mencakup kemampuan gerak tubuh yang melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan aktivitas fisik lainnya. Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dengan guru pendidikan jasmani, dan tes kinerja motorik kasar. Subjek penelitian adalah siswa kelas V pada SD Inpres 62 Kabupaten Sorong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar siswa dipengaruhi oleh faktor usia, lingkungan, aktivitas fisik sehari-hari, serta program pembelajaran di sekolah dengan perolehan sebesar 33% (10 siswa) memiliki kemampuan motorik baik sekali, 17% (5 siswa) memiliki kemampuan motorik yang baik, 17% (5 siswa) memiliki kemampuan motorik yang sedang dan 20% (6 siswa) memiliki kemampuan motorik yang kurang dan 13% (4 siswa) memiliki kemampuan motorik yang kurang sekali, dimana kemampuan motorik terbanyak yaitu 33% (10 siswa) ada di interval $21 < X \leq 30$ atau kategori baik. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga atau permainan memiliki tingkat perkembangan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Selain itu, peran guru dalam memberikan stimulasi berupa kegiatan fisik terstruktur juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik kasar siswa.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk mendukung perkembangan motorik kasar secara optimal, perlu adanya kerjasama antara sekolah, orang tua, dan lingkungan dalam menciptakan aktivitas fisik yang mendukung tumbuh kembang anak. Implikasi penelitian ini adalah pentingnya integrasi program pembelajaran yang memprioritaskan aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan Sekolah Dasar.

Kata kunci: *motorik kasar, siswa Sekolah Dasar, pendidikan jasmani*

ABSTRACT

Andre Hermanus Maharaja/148520120032, ANALYSIS OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT IN GRADE V STUDENTS OF SD INPRES 62 SORONG DISTRICT. Thesis. Faculty of Language Education, Social and Sports. Muhammadiyah University of Education Sorong. January, 2025.

This study aims to analyze the physical development of gross motor skills of elementary school students as an important aspect in the process of child growth and development. Gross motor skills include body movement abilities that involve large muscles, such as walking, running, jumping, and other physical activities. This study uses a quantitative descriptive approach with data collection through observation, interviews with physical education teachers, and gross motor performance tests. The subjects of the study were grade V students at SD Inpres 62 Sorong Regency. The results of the study showed that students' gross motor development was influenced by age, environmental factors, daily physical activity, and learning programs at school with 33% (10 students) having excellent motor skills, 17% (5 students) having excellent motor skills. good, 17% (5 students) have moderate motor skills and 20% (6 students) have poor motor skills and 13% (4 students) have very poor motor skills, where the highest motor skills are 33% (10 students) It is in interval $21 < X \leq 30$ or good category.

The results of the study showed that students' gross motor development was influenced by age, environment, daily physical activity, and learning programs at school. Students who actively participate in sports or games have a better level of gross motor development than students who are less active. In addition, the role of teachers in providing stimulation in the form of structured physical activities also contributes significantly to the development of students' gross motor skills.

This study concludes that to support optimal gross motor development, there needs to be cooperation between schools, parents, and the environment in creating physical activities that support children's growth and development. The implication of this study is the importance of integrating learning programs that prioritize physical activity in the Elementary School curriculum.

Keywords: *gross motor, Elementary School students, physical education*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penulis dengan judul Analisis Perkembangan Fisik Motorik Kasar Siswa Kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.

Penulisan skripsi ini dimaksud untuk memenuhi salah satu syarat akademik guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini telah banyak melibatkan pihak yang telah memberikan motivasi baik moral maupun materi, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si., selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA).
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan inspirasi dalam proses skripsi penulis.
4. Bapak Waskito Aji Suryo Putra, M.Or., AIFO-FIT., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Yeriut Arfaksat Nifu, S.Pd., selaku Kepala sekolah SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.
6. Ibu Veronika G Tuhumena, S.Pd., selaku guru Pendidikan jasmani SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.
7. Bapak penulis, terima kasih sudah banyak berkorban demi keberhasilan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Mama penulis, terima kasih atas perhatian, kasih sayang dan doa yang selalu terselip di setiap ibadahnya demi keberhasilan penulis dalam mengenyam pendidikan.
9. Kepada NM, terima kasih telah menjadi pendengar yang baik, meluangkan waktu dan sosok yang senantiasa sabar menghadapi penulis.
10. Kepada Kakak, Saudara,teman- teman saya.

Penulisan menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, masukan berupa saran dan kritikan sangat dibutuhkan oleh penulis untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan berminat.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Deskripsi Teori.....	7
2.1.1 Hakekat Kemampuan Motorik.....	7
2.1.2 Macam-macam Kemampuan Motorik.....	8
2.1.3 Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	10
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	14

2.1.5	Fungsi Kemampuan Motorik	14
2.1.6	Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas 5	15
2.2	Penelitian Yang Relevan	17
2.3	Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Jenis Penelitian	21
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.3	Populasi Penelitian	21
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	22
3.5	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	22
3.6	Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		30
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	30
4.2	Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		42
5.1	Kesimpulan	42
5.1.1	Implikasi Hasil Penelitian	42
5.1.2	Keterbatasan Penelitian	43
5.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 T-Score Dodging	32
Tabel 4.2 T-Score Lari 600m	34
Tabel 4.3 T-Score Tangkap Bola Tennis	36
Tabel 4.4 T-Score Lompat Jauh	38
Tabel 4.5 T-Score Lari 40m	40
Tabel 4.6 Rincian T-Score	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa (Dodging)	31
Gambar 4.2 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa (Lari 600m).....	33
Gambar 4.3 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa (Tangkap bola)	35
Gambar 4.4 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa (Lompat jauh)	37
Gambar 4.5 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa (Lari 40m).....	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. PROGRAM LATIHAN
2. SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN
3. SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
4. HASIL TES
5. DOKUMENTASI (FOTO) PELAKSANAAN TES
6. RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam aspek fisik dan psikososial mereka. Perkembangan motorik yang baik tidak hanya mempengaruhi kemampuan fisik, tetapi juga berdampak pada keterampilan akademis dan interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang tahapan perkembangan motorik pada siswa SD menjadi krusial dalam upaya meningkatkan pendidikan dan kesejahteraan anak (A.Reswari, 2022).

Di Indonesia, sebagian besar penelitian tentang perkembangan motorik pada anak cenderung berfokus pada usia prasekolah dan sekolah menengah. Namun, terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara khusus mengeksplorasi perkembangan motorik pada siswa SD, meskipun ini adalah periode kritis dalam pembentukan keterampilan motorik halus dan kasar mereka (R. Ramdhani, 2023).

Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan salah satu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan bangsa yang kuat lahir batin. Dalam rangka mendidik anak seutuhnya yang dilaksanakan di sekolah pendidikan harus meliputi kesatuan jasmani dan

rohani. Pendidikan yang dilaksanakan di Indonesia mengacu pada pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang – Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 tentang sistem pendidikan. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah mampu memberikan kepada anak didik untuk bergerak seluas-luasnya, agar mereka dapat tumbuh kembang dengan baik sesuai keterampilan masing-masing anak. Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit bagi pendidikan jasmani yang sebenarnya. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik saja, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antara pelakunya dengan tujuan yang akan ditetapkan. Pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan perkembangan motorik anak.

Perkembangan motorik merupakan faktor penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. perkembangan motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Perkembangan motorik meliputi motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus adalah gerakan-gerakan yang menggunakan otot-otot halus contohnya menggambar, menulis, menggunting. Sedangkan motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar contohnya berjalan, berlari, melompat, melempar dan menaiki. Setiap gerakan tubuh manusia dikendalikan oleh otak, maka dari itu otak sangat mempengaruhi dalam perkembangan

motorik. Semakin berkembangnya sistem saraf otak maka memungkinkan berkembangnya kemampuan manusia untuk bergerak. Kemampuan motor ability tidak terlepas dari unsur – unsur kondisi fisik yang ada didalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisiknya kondisi fisik tersebut terdiri dari factor-faktor yang harus diteliti yaitu kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, power dan kelincahan. Faktor-faktor tersebut cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* atau penampilan motorik (Nwoe Hikma, 2023).

Lembaga pendidikan atau sekolah dasar (SD) merupakan pondasi pertama, keadaan siswa Sekolah Dasar perlu mendapatkan perhatian lebih dan berkelanjutan. Dengan kemampuan motorik yang baik maka siswa mempunyai landasan untuk menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus. Prestasi siswa di sekolah maupun di luar sekolah akan lebih baik lagi jika ditunjang dengan keadaan siswa yang memiliki kemampuan motorik yang khusus. Maka dari itu sangat penting pendidikan jasmani di sekolah. Melalui pendidikan jasmani di sekolah siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik, dapat bergaul dengan teman sebayanya dan tentu kesehatan dan kebugaran jasmaninya bisa terjaga dengan baik. Pada masa kanak-kanak adalah masa dimana anak cenderung banyak menghabiskan kesehariannya dengan bermain, dengan bermain anak

dapat belajar mengenal lingkungan sekitarnya, sehingga mereka lebih peka terhadap apa yang terjadi pada dirinya.

?Yang terjadi jika aktifitas fisik anak sangat terbatas maka dapat menurunkan kesegaran jasmaninya dan kemampuan motorik anak itu sendiri. Siswa yang memiliki kemampuan motorik yang baik maka akan mudah dalam melakukan kemampuan olahraga, dari pada Siswa yang memiliki kemampuan motorik yang kurang baik. Keterampilan motorik bukan hanya untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam olahraga saja, tetapi akan membantu memudahkan anak dalam melakukan tugas gerakanya dalam proses pendidikan jasmani. Pembelajaran penjas diharapkan bisa memberikan sumbangan terhadap proses tumbuh kembangnya kemampuan motorik anak.,untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar dibutuhkan proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang Analisis Perkembangan Fisik Motorik Kasar Siswa Kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong. Hal ini di karenakan siswa yang memungkinkan bisa di ambil data dan di control adalah siswa kelas 5 ke atas. (M.Sari, 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana tingkat kemampuan dan perkembangan fisik motorik kasar anak khususnya siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan dan perkembangan fisik motorik kasar anak khususnya siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini untuk semua pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1). Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah bagi para guru maupun masyarakat yang akan mendalami masalah kemampuan motorik.
- b. Menambah wawasan kepada dunia pendidikan anak pada khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang kemampuan motorik pada siswa sekolah dasar terutama pada siswa kelas 5.

2). Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Setelah diketahui tingkat kemampuan motorik pada siswa, maka siswa tersebut dapat mengembangkan gerak / motoris sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

b. Bagi Guru

- Sebagai pedoman dalam rangka merancang program pembelajaran penjasorkes dengan adanya kurikulum merdeka yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki siswa.

- Sebagai pedoman dalam rangka merancang kurikulum dan materi pembelajaran Penjasorkes berdasarkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh anak usia sekolah dasar.

c. Bagi Masyarakat

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

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Hakekat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Didalam belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerak yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai pada akhir gerakan sehingga kemampuannya akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya dikemukakan oleh Suryanto (2005). Sedangkan Menurut Hurlock (1978) motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang berkoordinasi untuk melakukan gerak. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari berbagai macam keterampilan gerak, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak, seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi dapat diasumsikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibanding orang yang memiliki kemampuan motorik

rendah. Aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas. Menurut Safrit (1995:80), menyatakan bahwa kemampuan motorik ialah kemampuan yang menyangkut otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, power, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi mata dan kaki, serta koordinasi mata dan tangan. Dengan demikian dapat penulis ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada kemampuan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari.

2.1.2 Macam-Macam Kemampuan Motorik

Menurut Rusli Lutan (1988) mengungkapkan bahwa kemampuan motorik dibagi menjadi beberapa macam antara lain :

1. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor merupakan kemampuan manusia untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau kemampuan manusia untuk mengangkat tubuh ke atas. Contohnya lompat dan loncat, serta kemampuan gerak yang lainnya seperti berjalan, berlari, skipping, meluncur, dan gallop (seperti kuda berlari).

2. Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di suatu tempat yang tidak memiliki ruang gerak yang memadai. Beberapa contoh gerak nonlokomotor adalah menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.

3. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan ketika anak telah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Kemampuan manipulatif banyak melatih koordinasi mata-kaki dan tangan-mata. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif antara lain :

- a. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola medisn) atau jenis bola yang lain.
- c. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Berdasarkan uraian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik terbagi menjadi dua yaitu : kemampuan motorik dan kemampuan motorik halus.

2.1.3 Unsur – unsur kemampuan motorik

Kemampuan motorik setiap individu berbeda-beda tergantung pada kondisi fisik dan intensitas aktivitas yang dilakukan. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan keterampilan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu : kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010), yaitu:

a. Kekuatan

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

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tenaga kerja yang kompleks. Dengan

ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakanya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam merangkai dan irama gerakanya terkontrol dengan baik.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin cepat tinggi kecepatan.

d. Keseimbangan

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

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada

satu titik ke titik lain dalam melakukan lari *zig-zag*, semakin cepat waktu yang di tempuh semakin tinggi kelincahannya.

Kemampuan motorik sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (1988), adalah sebagai berikut :

1. Kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mengarahkan daya maksimal terhadap obyek diluar tubuh atau kemampuan untuk mengarahkan usaha maksimal.
2. Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu secepat mungkin.
3. *Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.
- d. Ketahanan adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak selama periode waktu tertentu.
- e. Kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- f. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi dalam situasi diam (*statis*) atau bergerak (*dinamis*).
- g. Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh; dan

- h. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem saraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.

Menurut Bumpa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002), ada lima biomotorik dasar, yaitu :

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya Tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik antara lain: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Namun komponen-komponen kemampuan motorik tersebut, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam

mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan selalu mempunyai pengaruh.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak banyak sekali, menurut Sukintaka yang dikutip oleh Elene Elyonora (2012) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor ini tentu harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa semakin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

2.1.5 Fungsi Kemampuan Motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sangat beragam. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004) yang dikutip oleh Elene Elynora (2012). Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Dengan demikian kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik khusus. Semua unsur-unsur kemampuan

motorik dapat dikembangkan melalui aktivitas olahraga, dan aktivitas bermain yang melibatkan kerja otot. Semakin banyak anak bergerak unsur-unsur motorik anak semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan maka akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motorik.

2.1.6 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas 5

Pembelajaran bagi siswa Sekolah Dasar merupakan salah satu kegiatan yang utama untuk mengoptimalkan perkembangannya. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang mengutamakan proses belajar motorik dan mengajarkan kemampuan motorik sehingga bermanfaat untuk berkembangnya.

Menurut Syamsu Yusuf, masa usia sekolah dasar dibagi menjadi dua fase yaitu :

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar yaitu pada usia 6 atau 7 tahun sampai 9 atau 10 tahun. Sifat-sifat anak pada masa kelas-kelas rendah antara lain :
 - 1) Adanya hubungan yang positif antara kondisi jasmani dengan prestasi.
 - 2) Anak-anak akan lebih tunduk pada peraturan-peraturan permainan tradisional.
 - 3) Ada kecenderungan memuji diri sendiri.
 - 4) Senang membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

- 5) Apabila tidak mampu menyelesaikan suatu persoalan maka persoalan tersebut akan diabaikan dan dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa kelas rendah, anak akan mengharapkan dan menghendaki nilai yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar kira-kira pada usia 9 atau 10 tahun sampai 12 atau 13 tahun. Sifat yang melekat pada anak usia tersebut adalah :
- 1) Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang terbilang konkrit. Hal tersebut menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Pada masa kelas-kelas tinggi anak sangat realistik, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan ingin belajar hal yang baru.
 - 3) Menjelang akhir masa ini, anak memiliki minat terhadap mata pelajaran khusus, oleh para ahli yang mengikuti teori fakta ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
 - 4) Sampai pada usia 11 tahun anak membutuhkan pendamping seperti guru ataupun orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan persoalan mereka serta mengetahui keinginan mereka. Setelah usia tersebut anak mulai

menyelesaikan dan menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas.

- 5) Anak mulai menganggap nilai sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasinya.
- 6) Anak mulai membentuk kelompok dengan teman sebaya untuk bermain bersama. Pada saat bermain, biasanya anak pada usia ini sudah mulai membuat peraturan sendiri.

Menurut Syamsu Yusuf (2004) karakteristik pada anak usia sekolah dasar terbagi menjadi tujuh fase, yaitu perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan, keagamaan, dan perkembangan motorik. Dari ketujuh fase tersebut. Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa masa anak usia sekolah dasar ini adalah masa-masa yang sangat penting karena pada masa-masa ini daya pikir anak sudah berkembang ke arah pemikiran kongkrit (dapat diterima akal), sehingga segala bentuk perkembangan, baik perkembangan dalam bentuk fisik, mental dan sosial terjadi pada masa usia sekolah dasar ini dan akan menjadi masa persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan dimasa dewasa nanti.

2.2 Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Giantoro (2008) berjudul “Perbedaan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Kelas V yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam dan Sekolah Dasar Negeri Krengseng II Kabupaten Batang. Penelitian ini dilakukan dengan metode survey. Teknik survey yang digunakan adalah dengan melakukan tes dan pengukuran yang meliputi lari jarak pendek 40 meter, lari jarak jauh 600 meter, *dodging run*, lompat jauh tanpa awalan, meniti balok titian, lempar tangkap bola tenis. Penelitian dilakukan dengan populasi siswa kelas V SD yang tinggal di pondok pesantren Darussalam dan siswa kelas V SD Negeri Krengseng II Kabupaten Batang sejumlah 56 siswa. Sampel diambil dengan metode total, uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach, dan uji normalitas dengan chi kuadrat. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis varian satu jalur kemudian dilanjutkan dengan uji t. Hipotesis diuji dengan taraf signifikansi 5 %. Pada 6 item yang menjadi perhatian diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan yang nyata dan signifikan antara kemampuan motorik siswa SD Negeri Krengseng II dengan siswa SD yang tinggal di pondok pesantren darussalam. Hasil menunjukkan harga t hitung -2,365 dengan signifikansi 0,002 dan t tabel 1,235 , signifikansi di atas kurang dari 0,05.
2. Windu Agung Prasetyo (2010) dengan judul Kemampuan Motorik Siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Muhammadiyah I Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini adalah 2 siswa

(5,41%) memiliki kemampuan motorik yang kurang sekali, 10 siswa (27,03%) dalam kategori kurang , 15 siswa (40,54%) kemampuan motoriknya sedang, 9 siswa (24,32%) memiliki kemampuan motorik yang baik, dan hanya ada 1 siswa (2,7%) yang memiliki kemampuan motorik yang baik sekali.

2.3 Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani pada adalah salah satu mata pelajaran di sekolah dasar yang mampu memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan potensi gerakanya. Pada usia sekolah, anak memiliki banyak aktivitas yang melibatkan gerak tubuh. Pendidikan jasmani bukan hanya memberikan siswa aktivitas yang melibatkan fisik, namun harus memberikan anak pendidikan secara umum untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, kegiatan di sekolah maupun kegiatan sehari-hari anak harus bervariasi agar sistem otaknya berkembang. Sebaiknya anak diberikan kegiatan yang diminatinya agar ia senang dan tidak jenuh. Apabila seorang anak senang dengan apa yang dia lakukan maka dia akan lebih mudah untuk menangkap maksud atau tujuan dari apa yang telah dilakukannya. Kemampuan motorik merupakan hal yang penting untuk menunjang semua kegiatan anak. Selain itu kemampuan motorik adalah unsur pokok untuk memenuhi penguasaan ketrampilan gerak pada setiap cabang olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Kemampuan motorik merupakan suatu tingkat kemahiran atau penguasaan yang berkaitan dengan gerak anggota tubuh.

Faktor utama dalam penguasaan kemampuan motorik adalah kemampuan dasar seseorang termasuk kondisi fisik dari orang tersebut. Kemampuan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak. Melalui sistem saraf pusat tersebut, gerak fisik yang melibatkan anggota tubuh dapat dikendalikan. Gerak fisik atau gerak tubuh merupakan gerak yang dihasilkan dari koordinasi sistem saraf pusat, urat saraf, dan otot sehingga kemampuan motorik dapat diartikan sebagai berkembangnya kerja sama atau koordinasi antara sistem pusat saraf, urat saraf dan otot untuk mengendalikan gerak tubuh. Kemampuan motorik meliputi : daya tahan lari 600 meter menggunakan ukuran satuan waktu (menit), kecepatan dengan lari jarak pendek 40 meter menggunakan ukuran waktu (detik), power dengan *standing long jump* menggunakan ukuran jarak (meter dan centimeter), kelincihan dengan *dodging run test* menggunakan ukuran satuan waktu (detik), koordinasi dengan lempar tangkap bola tenis menggunakan ukuran satuan frekuensi, dan keseimbangan dengan cara miniti balok titian menggunakan ukuran satuan waktu (detik).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik anak kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong. Metode yang dipergunakan adalah survey dengan teknik tes sebagai alat ukur pengumpulan data. Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah kemampuan motorik siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong. Batasan operasional dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik siswa kelas kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong. Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak yang dimiliki siswa saat melakukan gerakan penunjang kegiatan olahraga. Kemampuan motorik dapat diukur dengan melakukan serangkaian tes. Penelitian ini akan melakukan tes yang diikuti oleh siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.

3.3 Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh subjek penelitian (Suharsimi, 2002). Jumlah populasi dari penelitian ini adalah 20 siswa pada kelas 5.

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres 62 Kabupaten Sorong.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan tes tingkat kemampuan motorik dilaksanakan pada sekitar bulan Juli s.d. Agustus 2024 atau segera setelah proposal ini diseminarkan.

3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaan dalam penelitian lebih mudah dan hasilnya lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah (Suharsimi, 2002). Untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong digunakan instrumen yang dapat mengukur kemampuan siswa melalui berbagai aspek. Instrumen penelitian ini mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Giantoro (2008). Instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu : (1) lari 40 meter, (2) lari dodging run, (3) lari 600 meter, (4) lompat jauh tanpa awalan, (5) meniti balok titian, (6) lempar tagkap bola tenis.

Dari penelitian tersebut didapat validitas tes sebagai berikut : lari 40 meter 0,640; *dodging run* 0,732; meniti balok titian 0,648; lompat jauh

tanpa awalan 0,733; lempar tangkap bola tenis 0,610;lari 600 meter 0,660 dan didapat reliabelitas tes sebesar 0,713.

2. Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2002), data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Langkah – langkah dan proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Melakukan persiapan tes dan persiapan pengumpulan data

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

b. Pelaksanaan tes

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

1. Daya Tahan Lari 600 meter

Petunjuk pelaksanaan : peserta berlari dimulai dari garis *start* menuju *finish* dengan jarak 600 meter dan berusaha mencapai garis *finish*. Penilaian tes, dengan cara: waktu berhenti pada

saat bagian tubuh terdepan masuk pada garis finish, lalu catat lama waktu lari.

2. Kecepatan dengan Lari cepat Jarak Pendek 40 meter

Petunjuk Pelaksanaan: peserta tes lari secepat-cepatnya sejauh 40 meter dan berusaha melewati garis *finish*. Penilaian dilakukan dengan: waktu berhenti pada saat bagian tubuh terdepan masuk pada garis finish, lalu catat waktu dengan tingkat ketepatan 0,1 detik, peserta melakukan lari cepat 40 meter sebanyak 2 kali, catat kedua waktunya lalu ambil waktu terbaik.

3. Power dengan *standing long jump* (lompat jauh tanpa awalan)

Petunjuk pelaksanaan: peserta tes berdiri tepat di belakang garis tolakan, setiap peserta siap melakukan lompatan bersamaan dengan mengayunkan kedua tangan ke depan, kemudian dengan tenaga yang dimiliki siswa. Kedua kaki menolak kedepan sejauh mungkin. Penilaian tes dilakukan dengan: siswa diberi kesempatan melakukan lompatan sebanyak 2 kali lompatan. Lalu catat jarak terjauh yang dilakukan, diukur dari garis tolakan sampai sejauh mana tumit anak menyentuh di tanah.

4. Kelincahan dengan lari *Zig-Zag* atau *Dodging Run Test*

Petunjuk pelaksanaan: peserta berlari menurut lintasan yang telah ditentukan, ukuran lintasan 11 meter, lebar 5 meter, jarak

rintangan 5m, 2m, 2m, 2m, jumlah 4 rintangan. Penilaian tes dilakukan dengan cara: waktu berhenti pada saat bagian tubuh terdepan masuk pada garis finish, catat dengan tingkat ketepatan 0,1 detik, peserta diberi kesempatan melakukan *dodging run* sebanyak 2 kali, catat kedua waktunya dan ambil waktu tercepat yang dihasilkan.

5. Koordinasi dengan Lempar Tangkap Bola Tennis.

Petunjuk pelaksanaan: peserta melakukan lemparan bola sesuai dengan sasaran atau target yang telah ditentukan dan berusaha menangkap kembali dengan tangan yang sama tanpa bola menyentuh lantai (sebanyak 10 kali), lemparan bola harus dari bawah. Ukuran sasaran atau target 20cm x 20 cm. jarak lemparan dengan target 2,5 meter dan diberi tanda berupa garis atau kotakan. target ditempelkan pada tembok dengan tinggi kurang lebih setinggi bahu siswa yang melakukan. bola yang digunakan yaitu bola tennis, Penilaian tes dilakukan dengan cara: satu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar, akan mendapat skor 1. Siswa diberi kesempatan 2 kali kesempatan. setiap kesempatan 10 lemparan. Kemungkinan yang didapat adalah 20.

3.6 Teknik Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data kemudian dilakukan penyortiran dari data yang diperoleh untuk mengetahui

persamaan perbedaan ukuran menggunakan *T-Score*, untuk merubah data mentah menjadi data standar dikarenakan satuan pengukuran tes berbeda. Lalu dikonversikan dengan skor baku kemampuan motorik. data dimasukan ke dalam program SPSS atau Microsoft Excel untuk dilakukan proses analisis. Tahap-tahap untuk mengklasifikasikannya adalah sebagai berikut :

- a. Pemilihan teknik, pelaksanaan dan analisis data
- b. Penyajian analisis data

Kedua tahapan teknik analisis tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a. Pemilihan teknik dan pelaksanaan analisis data

Data hasil setiap tes yang dicapai oleh setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasar hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing – masing test tidak sama yaitu :

- 1) Untuk lari jarak pendek 40 meter dan berjalan meniti balok titian menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk lompat jauh tanpa awalan menggunakan satuan ukuran jarak (meter dan centimeter)
- 3) Untuk lempar tangkap bola tenis menggunakan satuan ukuran frekuensi.

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. *T-Score* dari tiap jenis tes kemampuan dijumlah dan dibagi jumlah jenis tes kemampuan sehingga

didapat total *T-Score*. Hasil *T-Score* ini menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik siswa. Untuk mengetahui tiap masing-masing kategori menggunakan skor baku. Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan dasar kasar dari hasil tiap tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t skor. Untuk mengetahui nilai *T-Score* harus diketahui dulu nilai *Z-Score* nya.

b. *Z-Score* dan *T-Score*

Rumus *Z-Score* seperti di bawah ini:

$$\text{Z-Score} = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

X = Skor yang diperoleh
X bar = Rata-rata
S = Simpangan baku

Z-Score

Z-Score digunakan antara lain untuk menjumlahkan dua buah data yang berbeda nilai satuannya. Misalnya yang satu suhu (celcius) yang satu waktu (second). Dua data tersebut tidak bisa langsung kita olah. Skor kedua jenis data ini harus memiliki skor/nilai yang sama (harus distandarkan dulu skornya).

Contoh Soal Perhitungan Z Score

Subyek	Skor (x)	Z Score
Tedi	11	1,22
Anggi	10	0,82
Rizal	8	0,00
Alif	7	-0,41
Aam	4	-1,63
Σ	40	
\bar{x}	8	
s	2,45	

$$\diamond \text{ Z-Score} = \frac{x - \bar{x}}{s} = \frac{11 - 8}{2,45} = 1,22$$

$$\diamond \text{ Z-Score} = \frac{x - \bar{x}}{s} = \frac{10 - 8}{2,45} = 0,82$$

$$\diamond \text{ Z-Score} = \frac{x - \bar{x}}{s} = \frac{8 - 8}{2,45} = 0,00$$

$$\diamond \text{ Z-Score} = \frac{x - \bar{x}}{s} = \frac{7 - 8}{2,45} = -0,41$$

$$\diamond \text{ Z-Score} = \frac{x - \bar{x}}{s} = \frac{4 - 8}{2,45} = -1,63$$

Perhitungan ini akan lebih mudah jika menggunakan Microsoft excel atau Program Statistik SPSS.

T-Score

T-Score adalah sebuah bentuk lain dari skor standar dimana rata-rata ditentukan 50 dengan standar deviasi 10. T-Score pada dasarnya adalah Z-Score yang ditulis dengan format lain. Skor T dibuat apabila skor Z nilainya dibawah skor mean distribusi.

T-Score digunakan apabila angka dari data Z-Score tidak bulat dan terdiri dari plus dan minus. Untuk memudahkan dijadikan T-Score. Disamping itu dapat juga digunakan untuk mengkonversi data yang satuannya waktu maka tanda +(plus) diganti dengan -(minus) sehingga data layak untuk dianalisis.

Rumus T-Score

$$T \text{ Score} = 50 + 10 \left(\frac{x - \bar{x}}{s} \right)$$

$$T \text{ score} = 50 + 10 \left(\frac{\bar{x} - x}{s} \right) \text{ (untuk Waktu)}$$

Contoh Perhitungan T-Score

Subyek	Skor (x)	Z Score	T Score
Tedi	11	1,22	62,20
Anggi	10	0,82	58,16
Rizal	8	0,00	50,00
Alif	7	-0,41	45,92
Aam	4	-1,63	33,67
Σ	40		
\bar{x}	8		
s	2,45		

- T Score = $50+10\left(\frac{x-\bar{x}}{s}\right) = 50+10\left(\frac{11-8}{2,45}\right) = 50+10(1,22) = 50+12,2 = 62,20$
- T Score = $50+10\left(\frac{x-\bar{x}}{s}\right) = 50+10\left(\frac{10-8}{2,45}\right) = 50+10(0,82) = 50+8,2 = 58,16$
- T Score = $50+10\left(\frac{x-\bar{x}}{s}\right) = 50+10\left(\frac{8-8}{2,45}\right) = 50+10(0,00) = 50+0,0 = 50,00$
- T Score = $50+10\left(\frac{x-\bar{x}}{s}\right) = 50+10\left(\frac{7-8}{2,45}\right) = 50+10(-0,41) = 50-4,1 = 45,92$
- T Score = $50+10\left(\frac{x-\bar{x}}{s}\right) = 50+10\left(\frac{4-8}{2,45}\right) = 50+10(-1,63) = 50-16,3 = 33,67$

Contoh Perhitungan Menggunakan MS-Excel

No	Skor	Rata-rata	Simpangan Baku	Z-Score	T-score
1	74	70,05263158	7,954549252	0,496240365	54,96240365
2	65	70,05263158	7,954549252	-0,635187667	43,64812333
3	54	70,05263158	7,954549252	-2,018044149	29,81955851
4	59	70,05263158	7,954549252	-1,389473021	36,10526979
5	79	70,05263158	7,954549252	1,124811493	61,24811493
6	82	70,05263158	7,954549252	1,50195417	65,0195417
7	73	70,05263158	7,954549252	0,370526139	53,70526139
8	66	70,05263158	7,954549252	-0,509473441	44,90526559
9	59	70,05263158	7,954549252	-1,389473021	36,10526979
10	67	70,05263158	7,954549252	-0,383759215	46,16240785
11	73	70,05263158	7,954549252	0,370526139	53,70526139
12	76	70,05263158	7,954549252	0,747668816	57,47668816
13	69	70,05263158	7,954549252	-0,132330764	48,67669236
14	77	70,05263158	7,954549252	0,873383042	58,73383042
15	63	70,05263158	7,954549252	-0,886616118	41,13383882
16	75	70,05263158	7,954549252	0,62195459	56,2195459
17	80	70,05263158	7,954549252	1,250525719	62,50525719
18	76	70,05263158	7,954549252	0,747668816	57,47668816
19	64	70,05263158	7,954549252	-0,760901892	42,39098108

Z - score = $(Xi-Rata2)/S.baku$

T-Score = $50 + 10 * Z-score$

Perbedaan Z-Score dan T-Score: T-Score digunakan jika sample kurang dari 30 sedangkan Z-Score digunakan ketika populasi jumlah sampel lebih besar > 30 sampel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan analisis data secara menyeluruh disajikan deskripsi data penelitian sebagai berikut :

Gambar 4.1 Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kemampuan motorik siswa (**Dodging**)

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Waktu Lari (detik)	Jumlah Kesalahan	Kategori Kinerja
1	[Nama 1]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Jumlah]	[Kategori]
2	[Nama 2]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Jumlah]	[Kategori]
3	[Nama 3]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Jumlah]	[Kategori]
4	[Nama 4]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Jumlah]	[Kategori]
5	[Nama 5]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Jumlah]	[Kategori]
...
n	[Nama n]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Jumlah]	[Kategori]

Keterangan:

- **Jenis Kelamin:** Laki-laki (L) atau Perempuan (P)
- **Waktu Lari (detik):** Waktu yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan tes Dodging Run
- **Jumlah Kesalahan:** Jumlah kesalahan atau rintangan yang terkena selama tes
- **Kategori Kinerja:** Kategori berdasarkan waktu lari dan jumlah kesalahan, misalnya:
 - **Sangat Baik:** < 10 detik, < 2 kesalahan
 - **Baik:** 10 - 12 detik, 2 - 4 kesalahan
 - **Cukup:** 12 - 14 detik, 5 - 7 kesalahan
 - **Kurang:** > 14 detik, > 7 kesalahan

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat kemampuan motorik siswa SD Inpres 62 Kabupaten Sorong dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel berikut :

Tabel 4.1 : T-Skor - Dodging

No.	Siswa	Dodging				
		Skor (X1)	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score
1	S1	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
2	S2	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
3	S3	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
4	S4	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
5	S5	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
6	S6	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
7	S7	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
8	S8	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
9	S9	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
10	S10	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
11	S11	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
12	S12	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
13	S13	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
14	S14	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
15	S15	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
16	S16	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
17	S17	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
18	S18	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
19	S19	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
20	S20	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
21	S21	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
22	S22	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
23	S23	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
24	S24	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
25	S25	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25
26	S26	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
27	S27	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
28	S28	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
29	S29	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166
30	S30	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166

Gambar 4.2 Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kemampuan motorik siswa (**Lari 600 meter**)

Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Rata-Rata Waktu (detik)	Jumlah Siswa	Kategori Kecepatan
10	Laki-laki	[Rata-Rata]	[Jumlah]	[Kategori]
10	Perempuan	[Rata-Rata]	[Jumlah]	[Kategori]
11	Laki-laki	[Rata-Rata]	[Jumlah]	[Kategori]
11	Perempuan	[Rata-Rata]	[Jumlah]	[Kategori]
12	Laki-laki	[Rata-Rata]	[Jumlah]	[Kategori]
12	Perempuan	[Rata-Rata]	[Jumlah]	[Kategori]

Keterangan:

- **Rata-Rata Waktu:** Rata-rata waktu lari berdasarkan usia dan jenis kelamin
- **Jumlah Siswa:** Jumlah siswa dalam setiap kategori usia dan jenis kelamin

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat kemampuan motorik siswa SD Inpres 62 Kabupaten Sorong dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel berikut :

Tabel 4.2 : T-Skor – Lari 600 Meter

No.	Siswa	Lari 600 meter				
		Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score
1	S1	5	3.9	1.09387	1.0056	60.336
2	S2	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19
3	S3	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19
4	S4	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
5	S5	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
6	S6	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
7	S7	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
8	S8	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19
9	S9	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
10	S10	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
11	S11	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
12	S12	5	3.9	1.09387	1.0056	60.336
13	S13	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
14	S14	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
15	S15	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
16	S16	2	3.9	1.09387	-1.737	104.22
17	S17	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
18	S18	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19
19	S19	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
20	S20	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
21	S21	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
22	S22	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
23	S23	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
24	S24	5	3.9	1.09387	1.0056	60.336
25	S25	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
26	S26	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
27	S27	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
28	S28	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366
29	S29	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851
30	S30	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851

Hasil penelitian kemampuan motorik siswa kelas V pada SD Inpres 62 Kabupaten Sorong untuk jenis aktivitas Lari 600 meter seperti yang terlampir pada lampiran penelitian ini yang kemudian data diubah menjadi T-Score (Tabel 4.2) didapatkan nilai rata-rata 3.9 dan standar deviasi 1.09387. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Gambar 4.3 Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kemampuan motorik siswa (**Tangkap Bola**)

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Jarak Lempar (m)	Jumlah Tangkap Berhasil	Jumlah Kesalahan	Kategori Kinerja
1	[Nama 1]	[L/P]	[Usia]	[Jarak]	[Jumlah]	[Jumlah]	[Kategori]
2	[Nama 2]	[L/P]	[Usia]	[Jarak]	[Jumlah]	[Jumlah]	[Kategori]
3	[Nama 3]	[L/P]	[Usia]	[Jarak]	[Jumlah]	[Jumlah]	[Kategori]
4	[Nama 4]	[L/P]	[Usia]	[Jarak]	[Jumlah]	[Jumlah]	[Kategori]
5	[Nama 5]	[L/P]	[Usia]	[Jarak]	[Jumlah]	[Jumlah]	[Kategori]
...
n	[Nama n]	[L/P]	[Usia]	[Jarak]	[Jumlah]	[Jumlah]	[Kategori]

Keterangan:

- **Jenis Kelamin:** Laki-laki (L) atau Perempuan (P)
- **Jarak Lempar (m):** Jarak yang dapat dicapai siswa saat melempar bola tenis
- **Jumlah Tangkap Berhasil:** Jumlah bola tenis yang berhasil ditangkap siswa
- **Jumlah Kesalahan:** Jumlah bola tenis yang gagal ditangkap atau meleset saat lempar
- **Kategori Kinerja:** Kategori berdasarkan jarak lempar dan jumlah tangkap berhasil, misalnya:
 - **Sangat Baik:** Jarak Lempar > 15 m, Jumlah Tangkap Berhasil \geq 8, Jumlah Kesalahan \leq 2
 - **Baik:** Jarak Lempar 10 - 15 m, Jumlah Tangkap Berhasil 6 - 7, Jumlah Kesalahan 3 - 4
 - **Cukup:** Jarak Lempar 5 - 10 m, Jumlah Tangkap Berhasil 4 - 5, Jumlah Kesalahan 5 - 6
 - **Kurang:** Jarak Lempar < 5 m, Jumlah Tangkap Berhasil < 4, Jumlah Kesalahan > 6

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat kemampuan motorik siswa SD Inpres 62 Kabupaten Sorong dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel berikut :

Tabel 4.3 : Skor – Tangkap Bola

No.	Siswa	Tangkap Bola				
		Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score
1	S1	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
2	S2	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16
3	S3	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16
4	S4	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
5	S5	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
6	S6	8	4.8	1.517712	2.1084	126.51
7	S7	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
8	S8	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
9	S9	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16
10	S10	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16
11	S11	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
12	S12	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
13	S13	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
14	S14	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
15	S15	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
16	S16	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066
17	S17	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
18	S18	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
19	S19	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16
20	S20	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
21	S21	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
22	S22	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16
23	S23	8	4.8	1.517712	2.1084	126.51
24	S24	8	4.8	1.517712	2.1084	126.51
25	S25	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066
26	S26	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627
27	S27	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066
28	S28	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
29	S29	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44
30	S30	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066

Hasil penelitian kemampuan motorik siswa kelas V pada SD Inpres 62 Kabupaten Sorong untuk jenis aktivitas Tangkap Bola seperti yang terlampir pada lampiran penelitian ini yang kemudian data diubah menjadi T-Score (Tabel 4.3) didapatkan nilai rata-rata 4.8 dan standar deviasi 1.517712. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Gambar 4.4 Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kemampuan motorik siswa (**Lompat Jauh**)

Tabel 3: Distribusi Jarak Lompat Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin				
Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Kategori Jarak Lompat	Jumlah Siswa	Rata-Rata Jarak Lompat (cm)
10	Laki-laki	[Kategori]	[Jumlah]	[Rata-Rata Jarak]
10	Perempuan	[Kategori]	[Jumlah]	[Rata-Rata Jarak]
11	Laki-laki	[Kategori]	[Jumlah]	[Rata-Rata Jarak]
11	Perempuan	[Kategori]	[Jumlah]	[Rata-Rata Jarak]
12	Laki-laki	[Kategori]	[Jumlah]	[Rata-Rata Jarak]
12	Perempuan	[Kategori]	[Jumlah]	[Rata-Rata Jarak]

Keterangan:

- **Kategori Jarak Lompat:** Kategori berdasarkan jarak lompat dalam setiap usia dan jenis kelamin
- **Rata-Rata Jarak Lompat:** Rata-rata jarak lompat dalam setiap kategori usia dan jenis kelamin

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat kemampuan motorik siswa SD Inpres 62 Kabupaten Sorong dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel berikut :

Tabel 4.4 : Skor – Lompat Jauh

No.	Siswa	Lompat Jauh				
		Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score
1	S1	190	177	37.26613	0.3533	21.199
2	S2	160	177	37.26613	-0.4517	27.102
3	S3	170	177	37.26613	-0.1834	11.002
4	S4	0	177	37.26613	-4.7451	284.71
5	S5	190	177	37.26613	0.3533	21.199
6	S6	195	177	37.26613	0.4875	29.249
7	S7	210	177	37.26613	0.89	53.4
8	S8	210	177	37.26613	0.89	53.4
9	S9	150	177	37.26613	-0.72	43.203
10	S10	165	177	37.26613	-0.3175	19.052
11	S11	170	177	37.26613	-0.1834	11.002
12	S12	195	177	37.26613	0.4875	29.249
13	S13	185	177	37.26613	0.2191	13.149
14	S14	175	177	37.26613	-0.0492	2.9517
15	S15	170	177	37.26613	-0.1834	11.002
16	S16	185	177	37.26613	0.2191	13.149
17	S17	155	177	37.26613	-0.5859	35.153
18	S18	210	177	37.26613	0.89	53.4
19	S19	160	177	37.26613	-0.4517	27.102
20	S20	185	177	37.26613	0.2191	13.149
21	S21	170	177	37.26613	-0.1834	11.002
22	S22	190	177	37.26613	0.3533	21.199
23	S23	200	177	37.26613	0.6217	37.299
24	S24	185	177	37.26613	0.2191	13.149
25	S25	185	177	37.26613	0.2191	13.149
26	S26	190	177	37.26613	0.3533	21.199
27	S27	190	177	37.26613	0.3533	21.199
28	S28	170	177	37.26613	-0.1834	11.002
29	S29	185	177	37.26613	0.2191	13.149
30	S30	210	177	37.26613	0.89	53.4

Hasil penelitian kemampuan motorik siswa kelas V pada SD Inpres 62 Kabupaten Sorong untuk jenis aktivitas Lompat Jauh seperti yang terlampir pada lampiran penelitian ini yang kemudian data diubah menjadi T-Score (Tabel 4.4) didapatkan nilai rata-rata 177 dan standar deviasi 37.26613. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Gambar 4.5 Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kemampuan motorik siswa (**Lari 40 meter**)

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Waktu Lari (detik)	Kategori Kecepatan
1	[Nama 1]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Kategori]
2	[Nama 2]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Kategori]
3	[Nama 3]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Kategori]
4	[Nama 4]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Kategori]
5	[Nama 5]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Kategori]
...
n	[Nama n]	[L/P]	[Usia]	[Waktu]	[Kategori]

Keterangan:

- **Jenis Kelamin:** Laki-laki (L) atau Perempuan (P)
- **Waktu Lari (detik):** Waktu yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan lari 40 meter
- **Kategori Kecepatan:** Kategori berdasarkan waktu lari, misalnya:
 - **Sangat Baik:** < 7 detik
 - **Baik:** 7 - 8 detik
 - **Cukup:** 8 - 9 detik
 - **Kurang:** > 9 detik

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi tingkat kemampuan motorik siswa SD Inpres 62 Kabupaten Sorong dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel berikut :

Tabel 4.5 : Skor – Lari 40 meter

No.	Siswa	Lari 40 meter				
		Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score
1	S1	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
2	S2	11	8.63	2.008316	1.1784	70.706
3	S3	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
4	S4	0	8.63	2.008316	-4.2988	257.93
5	S5	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
6	S6	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
7	S7	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
8	S8	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
9	S9	11	8.63	2.008316	1.1784	70.706
10	S10	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
11	S11	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
12	S12	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
13	S13	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
14	S14	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
15	S15	11	8.63	2.008316	1.1784	70.706
16	S16	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
17	S17	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
18	S18	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
19	S19	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
20	S20	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
21	S21	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
22	S22	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
23	S23	7	8.63	2.008316	-0.8133	48.797
24	S24	10	8.63	2.008316	0.6805	40.83
25	S25	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
26	S26	9	8.63	2.008316	0.1826	10.954
27	S27	7	8.63	2.008316	-0.8133	48.797
28	S28	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
29	S29	7	8.63	2.008316	-0.8133	48.797
30	S30	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921

Hasil penelitian kemampuan motorik siswa kelas V pada SD Inpres 62 Kabupaten Sorong untuk jenis aktivitas Lari 40 meter seperti yang terlampir pada lampiran penelitian ini yang kemudian data diubah menjadi T-Score (Tabel 4.5) didapatkan nilai rata-rata 8.63 dan standar deviasi 2.008316. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan kepada hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas V sebesar 33% (10 siswa) memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, sebesar 17% (5 siswa) memiliki kemampuan motorik yang baik, sebesar 17% (5 siswa) memiliki kemampuan motorik yang sedang sebesar 20% (6 siswa) memiliki kemampuan motorik yang kurang, dan sebesar 13% (4 siswa) memiliki kemampuan motorik yang kurang sekali. Kemampuan motorik terbanyak ada di interval $21 < X \leq 30$ yaitu sebesar 33%, maka tingkat kemampuan motorik siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong adalah baik sekali.

Berdasarkan hasil penelitian ternyata memang tingkat penguasaan kemampuan motorik siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong dalam keadaan yang baik.

Pendidikan jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani jika terus didampingi

dan ditingkatkan tampaknya akan dapat terintegrasi semakin lebih baik. Tingkat kemampuan motorik siswa kebanyakan dalam katagori sedang hingga baik sekali.

Kemampuan motorik siswa yang masih dalam kategori kurang merupakan hal yang harus diperbaiki untuk menunjang semua kegiatan anak. Selain itu kemampuan motorik adalah unsur pokok untuk memenuhi penguasaan kemampuan gerak pada setiap cabang olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Kemampuan motorik merupakan suatu tingkat kemahiran atau penguasaan yang berkaitan dengan gerak anggota tubuh.

TABEL T-SCORE 5 TES (DODGING, LARI 600m, LARI 40m, TANGKAP, LOMPAT

No.	Siswa	Dodging					Lari 600 meter					Tangkap Bola					Lompat Jauh					Lari 40 meter				
		Skor (X1)	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score	Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score	Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score	Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score	Skor	Rata 2	S. Baku	Z-Score	T-Score
1	S1	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	5	3.9	1.09387	1.0056	60.336	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	190	177	37.26613	0.3533	21.199	8	8.63	2.008316	-0.3154	18.921
2	S2	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16	160	177	37.26613	-0.4517	27.102	11	177	2.008316	-82.573	4954.4
3	S3	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16	170	177	37.26613	-0.1834	11.002	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
4	S4	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	0	177	37.26613	-4.7451	284.71	0	177	2.008316	-88.051	5283
5	S5	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	190	177	37.26613	0.3533	21.199	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
6	S6	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	8	4.8	1.517712	2.1084	126.51	195	177	37.26613	0.4875	29.249	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
7	S7	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	210	177	37.26613	0.89	53.4	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
8	S8	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	210	177	37.26613	0.89	53.4	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
9	S9	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16	150	177	37.26613	-0.72	43.203	11	177	2.008316	-82.573	4954.4
10	S10	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16	165	177	37.26613	-0.3175	19.052	8	177	2.008316	-84.067	5044
11	S11	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	170	177	37.26613	-0.1834	11.002	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
12	S12	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	5	3.9	1.09387	1.0056	60.336	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	195	177	37.26613	0.4875	29.249	8	177	2.008316	-84.067	5044
13	S13	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	185	177	37.26613	0.2191	13.149	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
14	S14	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	175	177	37.26613	-0.0492	2.9517	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
15	S15	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	170	177	37.26613	-0.1834	11.002	11	177	2.008316	-82.573	4954.4
16	S16	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	2	3.9	1.09387	-1.737	104.22	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066	185	177	37.26613	0.2191	13.149	8	177	2.008316	-84.067	5044
17	S17	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	155	177	37.26613	-0.5859	35.153	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
18	S18	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	6	3.9	1.09387	1.9198	115.19	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	210	177	37.26613	0.89	53.4	8	177	2.008316	-84.067	5044
19	S19	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16	160	177	37.26613	-0.4517	27.102	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
20	S20	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	185	177	37.26613	0.2191	13.149	8	177	2.008316	-84.067	5044
21	S21	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	170	177	37.26613	-0.1834	11.002	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
22	S22	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	3	4.8	1.517712	-1.186	71.16	190	177	37.26613	0.3533	21.199	8	177	2.008316	-84.067	5044
23	S23	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	8	4.8	1.517712	2.1084	126.51	200	177	37.26613	0.6217	37.299	7	177	2.008316	-84.565	5073.9
24	S24	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	5	3.9	1.09387	1.0056	60.336	8	4.8	1.517712	2.1084	126.51	185	177	37.26613	0.2191	13.149	10	177	2.008316	-83.071	4984.3
25	S25	4	3.4	0.4983	1.2042	72.25	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066	185	177	37.26613	0.2191	13.149	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
26	S26	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	4	4.8	1.517712	-0.5271	31.627	190	177	37.26613	0.3533	21.199	9	177	2.008316	-83.569	5014.2
27	S27	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066	190	177	37.26613	0.3533	21.199	7	177	2.008316	-84.565	5073.9
28	S28	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	3	3.9	1.09387	-0.8228	49.366	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	170	177	37.26613	-0.1834	11.002	8	177	2.008316	-84.067	5044
29	S29	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	6	4.8	1.517712	0.7907	47.44	185	177	37.26613	0.2191	13.149	7	177	2.008316	-84.565	5073.9
30	S30	3	3.4	0.4983	-0.8028	48.166	4	3.9	1.09387	0.0914	5.4851	5	4.8	1.517712	0.1318	7.9066	210	177	37.26613	0.89	53.4	8	177	2.008316	-84.067	5044

Hasil Analisa SKOR

	Dodging	Lari 600	Tkp Bola	Lompat	Lari 40	TOT. SKOR	RANK	%
S1	72.24957	60.34	31.63	21.20	18.92	204.3312	12	Sedang
S2	72.24957	115.19	71.16	27.10	49.54	335.239	28	Baik sekali
S3	48.16638	115.19	71.16	11.00	49.84	295.3554	23	Baik sekali
S4	72.24957	5.49	31.63	284.71	52.83	446.9002	30	Baik sekali
S5	48.16638	49.37	47.44	21.20	50.14	216.3111	16	Baik
S6	48.16638	49.37	126.51	29.25	49.84	303.1277	24	Baik sekali
S7	48.16638	49.37	47.44	53.40	50.14	248.5119	21	Baik sekali
S8	72.24957	115.19	31.63	53.40	49.84	322.3032	27	Baik sekali
S9	72.24957	5.49	71.16	43.20	49.54	241.6372	19	Baik
S10	48.16638	5.49	71.16	19.05	50.44	194.3034	10	Kurang
S11	72.24957	49.37	31.63	11.00	49.84	214.0841	14	Sedang
S12	72.24957	60.34	47.44	29.25	50.44	259.7147	22	Baik sekali
S13	48.16638	5.49	31.63	13.15	49.84	148.2667	2	Kurang Sekali
S14	48.16638	49.37	31.63	2.95	50.14	182.2507	7	Kurang
S15	72.24957	49.37	47.44	11.00	49.54	229.5974	18	Baik
S16	48.16638	104.22	7.91	13.15	50.44	223.8788	17	Baik
S17	48.16638	49.37	31.63	35.15	50.14	214.4515	15	Sedang
S18	72.24957	115.19	47.44	53.40	50.44	338.7165	29	Baik sekali
S19	48.16638	49.37	71.16	27.10	49.84	245.6345	20	Baik
S20	72.24957	5.49	31.63	13.15	50.44	172.9499	6	Kurang
S21	48.16638	49.37	31.63	11.00	50.14	190.3009	8	Kurang
S22	48.16638	5.49	71.16	21.20	50.44	196.4501	11	Sedang
S23	48.16638	49.37	126.51	37.30	50.73	312.0679	25	Baik sekali
S24	72.24957	60.34	126.51	13.15	49.84	322.0807	26	Baik sekali
S25	72.24957	49.37	7.91	13.15	50.14	192.8109	9	Kurang
S26	48.16638	5.49	31.63	21.20	50.14	156.6169	3	Kurang Sekali
S27	48.16638	5.49	7.91	21.20	50.73	133.487	1	Kurang Sekali
S28	48.16638	49.37	47.44	11.00	50.44	206.4142	13	Sedang
S29	48.16638	5.49	47.44	13.15	50.73	164.97	4	Kurang Sekali
S30	48.16638	5.49	7.91	53.40	50.44	165.3978	5	Kurang

REKAPITULASI

BAIK SEKALI	10	33%
BAIK	5	17%
SEDANG	5	17%
KURANG	6	20%
KURANG SEKALI	4	13%

Ketentuan:

1 - 4	Kurang Sekali
5 - 10	Kurang
11 - 15	Sedang
16 - 20	Baik
21 - 30	Baik Sekali

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang tingkat kemampuan motorik siswa siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong sebagian besar masuk kategori sedang hingga baik sekali. Berikut hasil selengkapnya sebesar 33% (10 siswa) memiliki kemampuan motorik yang baik sekali, sebesar 17% (5 siswa) memiliki kemampuan motorik yang baik, sebesar 17% (5 siswa) memiliki kemampuan motorik yang sedang sebesar 20% (6 siswa) memiliki kemampuan motorik yang kurang, dan sebesar 13% (4 siswa) memiliki kemampuan motorik yang kurang sekali, dimana kemampuan motorik terbanyak yaitu 33% (10 siswa) ada di interval $21 < X \leq 30$ atau katagori baik.

5.2.1 Implikasi Hasil Penelitian

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

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

untuk landasan meningkatkan kemampuan motorik siswa-siwanya.

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

5.2.2 Keterbatasan Peneliti

Di dalam pelaksanaan penelitian tentang tingkat kemampuan motorik siswa kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong, peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan penelitian ini.

Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.

5.2 Saran-Saran

1. Lembaga Sekolah

Lembaga sekolah perlu lebih menciptakan pembelajaran yang kondusif untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan motorik siswa bagi anak didiknya yang masih kurang, dengan memaksimalkan peran sinergis berbagai elemen pendukung yang berada di sekolah.

2. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Bagi para Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar terus meningkatkan wawasan atau pengetahuan tentang meningkatkan dan menjaga kemampuan motorik siswa.

3. Peneliti

Peneliti yang akan melakukan penelitian yang sejenis dengan dengan penelitian ini sebaiknya memakai instrumen secara komprehensif sehingga data yang diperoleh akan lebih lengkap dan menggambarkan realita yang sesungguhnya

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma`mun & Yudha M. Saputra (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Anas Sudijono. (2007). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ari Joko Prasetyo. (2013: 9). Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Tumuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elene Elyonora. (2012). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri Gamping. *Skripsi*. Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giantoro.(2008). Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Kelas V yang Tinggal di Pondok Pesantren Darussalam dan Sekolah Dasar Negeri Krengseng II Kabupaten Batang.*Skripsi*.Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hurlock, Elizabeth.(1978).*Perkembangan Anak Edisi Keenam*.Jakarta:Penerbit Erlangga
- Imam Yanuar. (2010). Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (1988). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode.Jakarta: Depdikbud.
- Safrit. M. J. (1995). *Evaluation In Physical Education Assesing Motor Behaviour*.New Jersey: Pretince-Hall. Inc. Englewood Cliffs.
- Suharsimi Arikunto.(1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2005). "*Teori Pendidikan Jasmani*". Solo: Esa Grafika
- Syamsu Yusuf.(2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung:PT Remaja Rosda Karya.

- Suryanto. (2005). "*Pengaruh Metode Mengajar dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Panahan*" (Majalah Ilmiah). Yogyakarta. FIK UNY. Yogyakarta
- Toho Cholik Mutohir & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Universitas Negeri Yogyakarta. 2011. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Windu Agung Prasetyo.(2010). *Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Muhammadiyah I Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

PROGRAM LATIHAN

Analisis perkembangan fisik motorik kasar siswa kelas 5 SD Inpres 62

Kabupaten Sorong, melalui tes dodging, lari, tangkap bola, dan lompat jauh.

(Program ini dirancang untuk berlangsung beberapa hari, dengan fokus pada pengamatan dan pengukuran kemampuan siswa)

Tujuan Program

1. Menganalisis perkembangan motorik kasar siswa SD.
2. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan siswa pada keterampilan fisik tertentu.
3. Memberikan rekomendasi latihan berdasarkan hasil tes.

Metode Program

1. **Pre-test:** Dilakukan di awal Latihan untuk memberikan penjelasan kepada siswa tentang tes yang dilakukan, penyiapan kelengkapan tes serta data siswa.
2. **Pelaksanaan tes:** Dilakukan dalam bentuk Latihan / olahraga interaktif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar.
3. **Post test:** Pencatatan dan Analisa tes yang telah dilakukan untuk membandingkan hasil dan menganalisis perkembangan siswa.

Program Latihan / tes dan Analisa (Pengukuran)

1. **Daya Tahan Lari 600 meter (Hari pertama)**
Peserta berlari dimulai dari garis *start* menuju *finish* dengan jarak 600 meter dan berusaha mencapai garis *finish*. Penilaian tes, dengan cara: waktu berhenti pada saat bagian tubuh terdepan masuk pada garis finish, lalu catat lama waktu lari.
2. **Kecepatan dengan Lari cepat Jarak Pendek 40 meter (Hari kedua)**
Petunjuk Pelaksanaan: peserta tes lari secepat-cepatnya sejauh 40 meter dan berusaha melewati garis *finish*. Penilaian dilakukan dengan: waktu berhenti pada saat bagian tubuh terdepan masuk pada garis finish, lalu catat waktu dengan tingkat ketepatan 0,1 detik, peserta melakukan lari cepat 40 meter sebanyak 2 kali, catat kedua waaktunya lalu ambil waktu terbaik.
3. **Power dengan standing long jump (lompat jauh tanpa awalan) (Hari keempat)**
Petunjuk pelaksanaan: peserta tes berdiri tepat di belakang garis tolakan, setiap peserta siap melakukan lompatan bersamaan dengan mengayunkan kedua tangan ke depan, kemudian dengan tenaga yang dimiliki siswa. Kedua kaki menolak kedepan sejauh mungkin. penilaian tes dilakukan dengan: siswa diberi kesempatan melakukan lompatan sebanyak 2 kali

lompatan. Lalu catat jarak terjauh yang anak lakukan, diukur dari garis tolakan sampai sejauh mana tumit anak menyentuh di tanah.

4. **Kelincahan dengan lari Zig-Zag atau Dodging Run Test**

(Hari ketiga)

Petunjuk pelaksanaan: peserta berlari menurut lintasan yang telah ditentukan, ukuran lintasan 11 meter, lebar 5 meter, jarak rintangan 5m, 2m, 2m, 2m, jumlah 4 rintangan. Penilaian tes dilakukan dengan cara: waktu berhenti pada saat bagian tubuh terdepan masuk pada garis finish, catat dengan tingkat ketepatan 0,1 detik, peserta diberi kesempatan melakukan *dodging run* sebanyak 2 kali, catat kedua waktunya dan ambil waktu tercepat yang dihasilkan.

5. **Koordinasi dengan Lempar Tangkap Bola Tennis. (Hari keempat)**

Petunjuk pelaksanaan: peserta melakukan lemparan bola sesuai dengan sasaran atau target yang telah ditentukan dan berusaha menangkap kembali dengan tangan yang sama tanpa bola menyentuh lantai (sebanyak 10 kali), lemparan bola harus dari bawah. Ukuran sasaran atau target 20cm x 20 cm. jarak lemparan dengan target 2,5 meter dan diberi tanda berupa garis atau kotakan. target ditempelkan pada tembok dengan tinggi kurang lebih setinggi bahu siswa yang melakukan. bola yang digunakan yaitu bola tennis, Penilaian tes dilakukan dengan cara: satu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar, akan mendapat skor 1. Siswa diberi kesempatan 2 kali kesempatan. setiap kesempatan 10 lemparan. Kemungkinan yang didapat adalah 20.

Rekomendasi

Setelah program Latihan / olahraga selesai, hasil analisis dapat digunakan untuk membuat laporan individu.

Lampiran Surat Permohonan Izin Penelitian



Nomor : 168/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024 Sorong, 09 September 2024
Lamp. : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SD Inpres 62 Kabupaten Sorong
Di_ **Tempat**

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Andre Hermanus Maharaja
NIM : 148520120032
Semester : IX (Sembilan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : "Analisis Perkembangan Fisik Motorik Kasar Siswa Kelas 5 SD Inpres 62 Kabupaten Sorong."

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 11 September - 19 Oktober 2024

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.



Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART

Lampiran Surat Telah Melakukan Penelitian



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR INPRES 62 KABUPATEN SORONG
Alamat: Jln. Kalomono Km 24 Perum Pemda
Email: sdinpres_62kab.sorong@yahoo.com
Kode Pos: 98418 NPSN: 60401150 NSS: 101320201015



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 421.2/501/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : YERIUT A. NIFU, S.Pd
NIP : 196903122000121007
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat Sekolah : Jl. Klamono km 24 Perum Pemda, Kel.Klafma. Kec. Aimas

Memberikan ijin melakukan penelitian kepada :

Nama : Andre Hermanus Maharaja
NIM : 148520120032
Semester : IX (Sembilan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Analisis Perkembangan Fisik Motorik Kasar Siswa Kelas 5
SD Inpres 62 Kabupaten Sorong

Demikian surat ini dibuat dan disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran Hasil Tes Lari 40 Meter

No.	Siswa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Waktu Lari (detik)	Kategori Kecepatan
1.	S1	P	10	8 detik	Baik
2.	S2	P	10	11 detik	kurang
3.	S3	P	10	10 detik	kurang
4.	S4	L	11	.	
5.	S5	L	13	9 detik	Cukup
6.	S6	L	10	10 detik	kurang
7.	S7	P	10	9 detik	Cukup
8.	S8	P	10	10 detik	kurang
9.	S9	L	10	11 detik	kurang
10.	S10	P	11	8 detik	Baik
11.	S11	L	10	10 detik	kurang
12.	S12	P	10	8 detik	Baik
13.	S13	L	11	10 detik	kurang
14.	S14	P	10	9 detik	Cukup
15.	S15	L	10	11 detik	kurang
16.	S16	L	10	8 detik	Baik
17.	S17	L	10	9 detik	Cukup
18.	S18	P	10	8 detik	Baik
19.	S19	L	11	10 detik	kurang
20.	S20	P	10	8 detik	Baik
21.	S21	L	11	9 detik	cukup
22.	S22	L	11	8 detik	Baik
23.	S23	P	10	7 detik	Sangat Baik
24.	S24	L	10	10 detik	kurang
25.	S25	L	10	9 detik	Cukup
26.	S26	L	10	9 detik	cukup
27.	S27	L	10	7 detik	Sangat Baik
28.	S28	L	10	8 detik	Baik
29.	S29	L	10	7 detik	Sangat Baik
30.	S30	L	10	8 detik	Baik

Lampiran Hasil Tes Lari 600 Meter

No.	Siswa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Waktu lari	Kategori Kecepatan
1	S1	P	10	05.51	Cukup
2	S2	P	10	06.11	Cukup
3	S3	P	10	06.00	Cukup
4	S4	L	11	04.00	Baik
5	S5	L	13	03.27	Baik
6	S6	L	10	03.60	Baik
7	S7	P	10	03.30	Baik
8	S8	P	10	06.12	Cukup
9	S9	L	10	04.15	Baik
10	S10	P	11	04.52	Baik
11	S11	L	10	03.40	Baik
12	S12	P	10	05.50	Cukup
13	S13	L	11	04.18	Baik
14	S14	P	10	03.40	Baik
15	S15	L	10	03.17	Baik
16	S16	L	10	02.50	Sangat Baik
17	S17	L	10	03.00	Baik
18	S18	P	10	06.10	Cukup
19	S19	L	11	03.30	Baik
20	S20	P	10	04.20	Baik
21	S21	L	11	03.21	Baik
22	S22	L	11	04.00	Baik
23	S23	P	10	03.40	Baik
24	S24	L	10	05.20	Cukup
25	S25	L	10	03.40	Baik
26	S26	L	10	04.07	Baik
27	S27	L	10	04.00	Baik
28	S28	L	10	03.25	Baik
29	S29	L	10	04.30	Baik
30	S30	L	10	04.00	Baik

Lampiran Hasil Tes Dodging Run

No.	Siswa	Jenis kelamin	Usia (Tahun)	Waktu Lari (Detik)	Kategori Kinerja
1	S1	P	10	4	Sangat Baik
2	S2	P	10	4	Sangat Baik
3	S3	P	10	3	Sangat Baik
4	S4	L	11	4	Sangat Baik
5	S5	L	13	3	Sangat Baik
6	S6	L	10	3	Sangat Baik
7	S7	P	10	4	Sangat Baik
8	S8	P	10	4	Sangat Baik
9	S9	L	10	4	Sangat Baik
10	S10	P	11	3	Sangat Baik
11	S11	L	10	3	Sangat Baik
12	S12	P	10	4	Sangat Baik
13	S13	L	11	3	Sangat Baik
14	S14	P	10	3	Sangat Baik
15	S15	L	10	4	Sangat Baik
16	S16	L	10	3	Sangat Baik
17	S17	L	10	3	Sangat Baik
18	S18	P	10	4	Sangat Baik
19	S19	L	11	3	Sangat Baik
20	S20	P	10	4	Sangat Baik
21	S21	L	11	3	Sangat Baik
22	S22	L	11	3	Sangat Baik
23	S23	P	10	3	Sangat Baik
24	S24	L	10	4	Sangat Baik
25	S25	L	10	4	Sangat Baik
26	S26	L	10	3	Sangat Baik
27	S27	L	10	3	Sangat Baik
28	S28	L	10	3	Sangat Baik
29	S29	L	10	3	Sangat Baik
30	S30	L	10	3	Sangat Baik

Lampiran Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan

No.	Slwa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Jarak Lompat (cm)	Kategori Jarak Lompat
1	S1	P	10	190 cm	Sangat Baik
2	S2	P	10	160 cm	Baik
3	S3	P	10	170 cm	Baik
4	S4	L	11	0	
5	S5	L	13	190 cm	Sangat Baik
6	S6	L	10	195 cm	sangat Baik
7	S7	P	10	210 cm	Sangat Baik
8	S8	P	10	210 cm	Sangat Baik
9	S9	L	10	150 cm	Baik
10	S10	P	11	165 cm	Baik
11	S11	L	10	170 cm	Baik
12	S12	P	10	195 cm	Sangat Baik
13	S13	L	11	185 cm	Sangat Baik
14	S14	P	10	175 cm	Baik
15	S15	L	10	170 cm	Baik
16	S16	L	10	185 cm	Sangat Baik
17	S17	L	10	155 cm	Baik
18	S18	P	10	210 cm	Sangat Baik
19	S19	L	11	160 cm	Baik
20	S20	P	10	185 cm	Sangat Baik
21	S21	L	11	170 cm	Sangat Baik
22	S22	L	11	190 cm	Sangat Baik
23	S23	P	10	200 cm	Sangat Baik
24	S24	L	10	185 cm	Sangat Baik
25	S25	L	10	185 cm	Sangat Baik
26	S26	L	10	190 cm	Sangat Baik
27	S27	L	10	190 cm	Sangat Baik
28	S28	L	10	170 cm	Baik
29	S29	L	10	185 cm	Sangat Baik
30	S30	L	10	210 cm	Sangat Baik

Lampiran Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tenis

No	Siswa	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Jumlah Tangkap Berhasil	Jumlah Kesalahan	Kategori Kinerja
1.	S1	P	10	4	6	Cukup
2.	S2	P	10	3	7	Kurang
3.	S3	P	10	3	7	Kurang
4.	S4	L	11	4	6	Cukup
5.	S5	L	13	6	4	Baik
6.	S6	L	10	8	2	Sangat Baik
7.	S7	P	10	6	4	Baik
8.	S8	P	10	4	6	Cukup
9.	S9	L	10	3	7	Kurang
10.	S10	P	11	3	7	Kurang
11.	S11	L	10	4	6	Cukup
12.	S12	P	10	6	4	Baik
13.	S13	L	11	4	6	Cukup
14.	S14	P	10	4	6	Cukup
15.	S15	L	10	6	4	Baik
16.	S16	L	10	5	5	Cukup
17.	S17	L	10	4	6	Cukup
18.	S18	P	10	6	4	Baik
19.	S19	L	11	3	7	Kurang
20.	S20	P	10	4	6	Cukup
21.	S21	L	11	4	6	Cukup
22.	S22	L	11	3	7	Kurang
23.	S23	P	10	8	2	Sangat Baik
24.	S24	L	10	8	2	Sangat Baik
25.	S25	L	10	5	5	Cukup
26.	S26	L	10	4	6	Cukup
27.	S27	L	10	5	5	Cukup
28.	S28	L	10	6	4	Baik
29.	S29	L	10	6	4	Baik
30.	S30	L	10	5	5	Cukup

Lampiran Gambar Lari 40 Meter



Lampiran Gambar Lari 600 Meter



Lampiran Gambar Lompat Jauh Tanpa Awalan



Lampiran Gambar Lari Zig Zag



Lampiran Gambar Lempar Tangkap Bola Tenis



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



ANDRE HERMANUS MAHARAJA, lahir di Sorong, pada tanggal 22 Oktober 2002, anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan Ayah Tumpal H. Maharaja dan Ibu Hotinda Pasaribu. Pertama kali menempuh Pendidikan Sekolah Dasar (SD) pada tahun 2008 dan selesai pada tahun 2014 di SD Inpres 118 Klamalu, melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada tahun 2014 dan selesai pada tahun 2017 di SMP Negeri 3 Kabupaten Sorong, kemudian melanjutkan Pendidikan pada Sekolah Menengah Atas (SMA) pada tahun 2017 di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020, penulis masuk Perguruan Tinggi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA) mengambil Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas) pada Fakultas Bahasa, Sosial dan Olahraga (FABIO) dan berhasil menyandang gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada tahun 2025.