

PENGARUH LATIHAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN MOTOTRIK KASAR SISWA KELAS V SDN 09 PPA KOTA SOLOK

Thomas Ilham¹, Endang Sepdanius²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang,
Indonesia

thomasilham98@gmail.com, endangsepdanius@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is that motor skills are still low, there are many discrepancies found by these students due to irregular movements that make it difficult for children to do physical activities every day at SDN 09 PPA Solok City. This type of research is a quasi-experimental which aims to determine whether there is an effect of Physical Activity Exercise on the Gross Motor Ability of Class V Students at SDN 09 PPA Solok City. The study population was all students of SDN 09 PPA Solok City, totaling 120 people. Sampling is done by purposive sampling technique, sampling technique in accordance with certain characteristics that is based on age. so the number of samples is 25 people. The instrument used to measure gross motor ability is the motor ability test (Scott Motor Ability Test). Data were analyzed using t-test. The results of the analysis show that there is the effect of Physical Activity Exercise on the Gross Motor Ability of Class V Students at SDN 09 PPA Solok City where $t_{\text{arithmetical}} > t_{\text{table}}$ (2.70 > 1.70), with an average pre-test score (7.22) and post-test (8.33).

Keywords: Physicalactivity, Rough Motor

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan motorik, banyak ditemukan ketidaksamaan dari siswa tersebut karena adanya keterbatasan gerak yang tidak beraturan sehingga anak – anak susah untuk melakukan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya di SDN 09 PPA Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Physical Activity* Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SDN 09 PPA Kota Solok yang berjumlah 120 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu yakni berdasarkan usia. jadi jumlah sampel sebanyak 25 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar adalah tes kemampuan motorik (*Scott Motor Ability Test*) . Data di analisis dengan menggunakan uji t (*t-test*). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Physical Activity* Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok dimana $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ (2,70 > 1,70), dengan skor rata-rata *pre-test* (7,22) dan *post-test* (8,33).

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Motorik Kasar



Pendahuluan

Pada era globalisasi, olahraga merupakan unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri sejahtera lahir dan batin, yang di arahkan pada pencapain suatu masyarakat adil dan makmur. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan suatu aktivitas fisik dan mampu melakukan olahraga dengan menggunakan otot-otot besar yang merubah cara kita dalam bergerak. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan motorik dan melaksanakan sistem pembangunan pergerakan yang berkelanjutan.

Olahraga juga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan, pendidikan akan kurang tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan manusia merupakan landasan dari cara belajar yang mengenal lingkungan dan mengenali diri sendiri sehingga melalui kegiatan olahraga dapat mengembangkan kebugaran jasmani, aktivitas fisik, motorik seseorang, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermatabat sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab II Pasal 3 - 4 yang berbunyi: "Keolahragaan di Sekolah Dasar adalah suatu program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Bila aktivitas fisik anak dalam belajar tinggi dan sudah ada rasa senang melakukan belajar akan banyak memanfaatkan waktu belajarnya dengan aktivitas gerak dan gembira. Dampaknya, siswa kaya pengalaman berbagai gerakan dan timbul motivasi untuk melakukan kegiatan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Adapun tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di SD untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*), dan aktivitas fisik (*physical activity*). Adapun fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan di SD sebagai berikut: (a) aspek organik antara lain ; menjadikan sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan; (b) aspek neuromuskuler antara lain : meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot;



(c) aspek perseptual antara lain : mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat; (d) aspek kognitif antara lain : mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan; (e) aspek social antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada; (f) aspek emosional antara lain : mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani (depdiknas, 2004).

Keolahragaan di Sekolah Dasar adalah suatu program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Bila aktivitas fisik anak dalam belajar tinggi dan sudah ada rasa senang melakukan belajar akan banyak memanfaatkan waktu belajarnya dengan aktivitas gerak dan gembira. Dampaknya, siswa kaya pengalaman berbagai gerakan dan timbul motivasi untuk melakukan kegiatan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Adapun tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di SD untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*), dan aktivitas fisik (*physical activity*). Adapun fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan di SD sebagai berikut : (a) aspek organik antara lain ; menjadikan sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan; (b) aspek neuromuskuler antara lain : meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot; (c) aspek perseptual antara lain : mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat; (d) aspek kognitif antara lain : mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan; (e) aspek social antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada; (f) aspek emosional antara lain : mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani (depdiknas, 2004).

Bila tujuan dan fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan aktivitas fisik serta kemampuan motorik (*motor ability*) siswa menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang banyak. Aktifitas fisik merupakan salah satu fungsi dasar hidup manusia untuk berjalan ke suatu tempat menuju tempat yang di inginkan. Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Sering

kali orang menukarkan istilah aktifitas fisik dengan latihan olahraga atau exercise.

Secara definisi latihan olahraga (*exercise*) merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga (*exercise*) adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran jasmani (Haskell & Kiernan 2000). Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, salah satunya adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapa pun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas - tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

aktifitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidak mampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dipandu dan dibimbing oleh pendidikan, agar dapat mengatasi ketidak mampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri. sedangkan untuk melakukan aktivitas siswa memerlukan kemampuan gerak motorik yang baik. Dalam penelitian yang akan di uji adalah kemampuan gerak motorik kasar siswa tersebut.

Menurut Lutan (1988), kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat di tingkatkan melalui latihan. Secara umum motorik kasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan olahraga dengan otot – otot besar.

Dari kutipan diatas dapat diartikan bahwa semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula gerak tubuhnya, hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Aktivitas sehari – hari yang dilakukan siswa, baik dilakukan disekolah maupun diluar sekolah secara tidak langsung juga mempengaruhi tingkat kemampuan gerak motorik kasar yang dimiliki oleh siswa tersebut. Dengan demikian perlu adanya suatu kegiatan yang dapat memfasilitasi siswa untuk melakukan suatu aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap peningkatan motorik kasar. salah satunya adalah melalui kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar.



Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Kemampuan motorik yang baik sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh keterampilan motorik. Tingkat kemampuan motorik akan membantu siswa dalam melaksanakan aktivitas gerak, baik dalam proses pendidikan jasmani maupun dalam pekerjaan sehari – hari. Salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan motorik adalah dengan melakukan pembelajaran motorik dan olahraga yang benar.

Perkembangan kemampuan motorik bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada usia siswa sekolah dasar. unsur-unsur kemampuan motorik anak lebih sering dilakukan oleh anak-anak seperti melompat, berlari, dan bergerak lepas lainnya. bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan gerakan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap.

Masalah yang muncul belum diketahuinya aktivitas fisik anak – anak tersebut sehingga gerak motorik anak tersebut belum diketahui dalam pergerakan sehari – harinya. Namun banyak anak – anak tersebut terlihat sulit dalam bergerak seperti adanya penghalang dalam bergerak.

Berdasarkan Observasi yang dilakukan di SDN 09 PPA Kota Solok, banyak ditemukan ketidaksamaan dari siswa tersebut karena adanya keterbatasan gerak yang tidak beraturan sehingga anak – anak susah untuk melakukan aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya.

SDN 09 PPA yang berlokasi di Pasa Pandan Aia Mati kota solok dan juga berada pada lingkungan yang padat penduduk serta minimnya tempat bermain yang luas untuk menunjang aktivitas fisik motorik peserta didik sekolah dasar tersebut, kemungkinan ini akan mempengaruhi aktivitas fisik dan perkembangan motorik siswa.

Hal ini dikarenakan aktivitas fisik merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari - hari. Siswa yang memiliki aktivitas fisik dan motorik yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik

pula. Sebaliknya siswa yang memiliki motorik yang kurang baik, maka akan susah melakukan aktivitas fisik dengan baik pula (Gusril, 1996).

Salah satu bentuk aktivitas fisik siswa tersebut dapat ditunjukkan dari kemampuan motoriknya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Untuk itu, dengan penelitian ini dapat diketahui seberapa baik kemampuan motorik Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok, serta kita bisa mengetahui seberapa berpengaruhnya faktor aktivitas fisik siswa di sekolah dasar yang dilakukan penelitian di kota Solok.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Adapun aktivitas fisik merupakan variabel bebas, sedangkan motorik kasar merupakan variabel terikat. Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari Pengaruh Latihan Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok.

Hasil Penelitian

A. Deskripsi Data

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Data yang didapatkan dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok diubah terlebih dahulu menjadi *T-score* agar mendapatkan satuan yang sama sehingga dapat diolah. Selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan :

Tabel 1. Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data	Jumlah sampel	Data Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok			
		Rata-Rata	SD	Max	Min

<i>Pre-st</i>	25	7,22	0,98	9,5	5,7
<i>Post-st</i>	25	8,33	1,15	11,1	6,4

1. Data Awal (*Pre-Test*) Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN O9 PPA Kota Solok

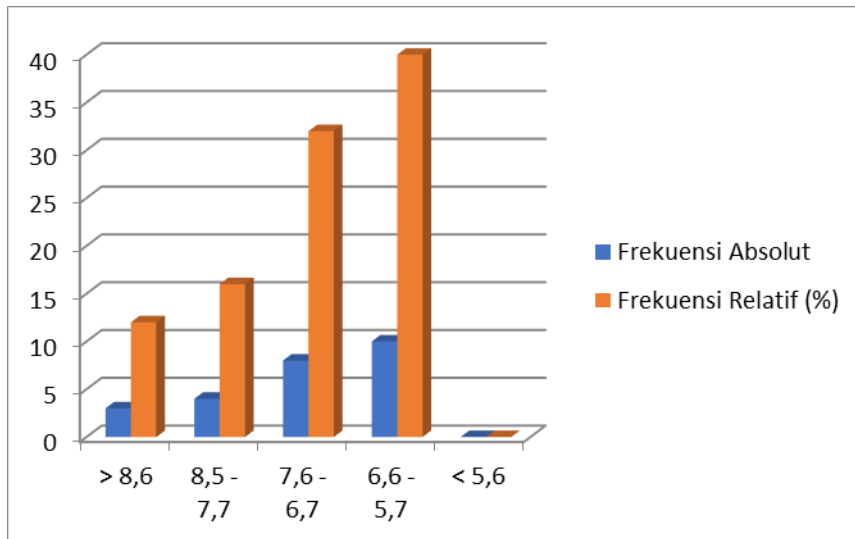
Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan permainan modifikasi bola basket, terlebih dahulu dilakukan tes awal kemampuan motorik. Pada tes awal dari 25 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 9,5 nilai terendah 5,7 dengan nilai rata-rata adalah 7,22 dan standar deviasi 0,98. Untuk melihat distribusi data *pre-test* Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN O9 PPA Kota Solok dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Data Kemampuan Motorik Kasar Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Aktivitas Fisik

Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
> 8,6	3	12	Baik sekali
8,5 - 7,7	4	16	Baik
7,6 - 6,7	8	32	Cukup
6,6 - 5,7	10	40	Kurang
< 5,6	0	0	Sangat Kurang
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan motorik di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 25 orang sampel, pada interval > 8,6 terdapat 3 orang (12%) dengan kategori sangat baik, pada interval $8,5 < X \leq 7,7$ terdapat 4 orang (16%) dengan kategori baik, pada interval $7,6 < X \leq 6,7$ terdapat 8 orang (32%) dengan kategori cukup, pada interval $6,6 < X \leq 5,7$ terdapat 10 orang (40%) dengan kategori kurang, dan pada interval < 5,6 terdapat 0 orang (0%) dengan kategori sangat kurang.

Untuk lebih jelas tentang sebaran data *pre-test* kemampuan motorik dari 25 orang sampel Siswa Kelas V SDN O9 PPA Kota Solok dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Gambar 1. Histogram Data *Pre-Test* Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN O9 PPA Kota Solok

2. Data Akhir (*Post-Test*) Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN PPA Kota Solok

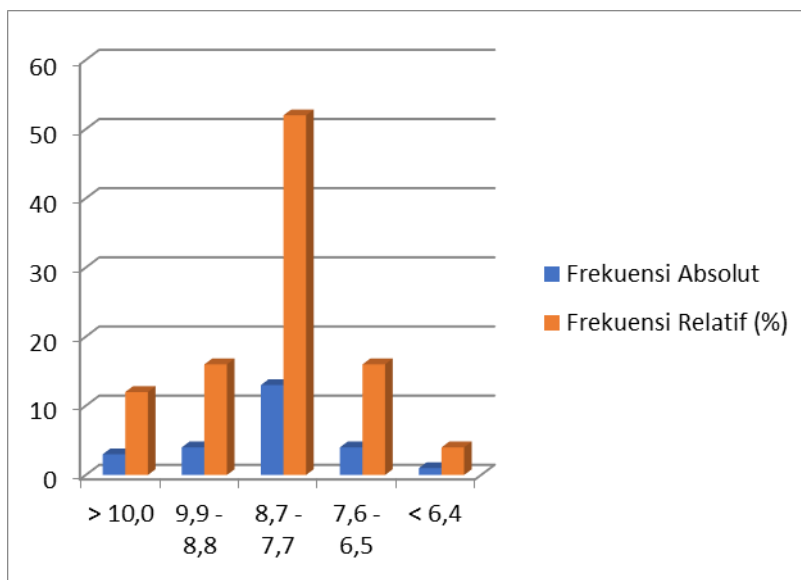
Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan permainan modifikasi bola basket selama 16 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau *post-test* kemampuan motorik. Pada tes akhir 25 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 11,1 nilai terendah 6,4 dengan nilai rata-rata adalah 8,33 dan standar deviasi 1,15. Untuk melihat distribusi data *post-test* Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN PPA Kota Solok dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Data Kemampuan Motorik Kasar Dari Sampel Setelah Diberi Aktivitas Fisik

Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kemampuan Motorik Kasar			
Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
> 10,0	3	12	Sangat Baik
9,9 - 8,8	4	16	Baik
8,7 - 7,7	13	52	Cukup

7,6 - 6,5	4	16	Kurang
< 6,4	1	4	Sangat Kurang
Jumlah	25	100	

Berdasarkan tabel distribusi Kemampuan Motorik Kasar di atas untuk data *post-test*, diperoleh hasil dari 25 orang sampel, pada interval $> 10,0$ terdapat 3 orang (12%) dengan kategori sangat baik, pada interval $9,9 < X \leq 8,8$ terdapat 4 orang (16%) dengan kategori baik, pada interval $8,7 < X \leq 7,7$ terdapat 13 orang (52%) dengan kategori cukup, pada interval $7,6 < X \leq 6,5$ terdapat 4 orang (16%) dengan kategori kurang dan pada interval $< 6,4$ terdapat 1 orang (0%) dengan kategori sangat kurang. Untuk lebih jelas tentang gambaran data *post-test* kemampuan motorik dari 25 orang sampel Siswa Kelas V SDN PPA Kota Solok dapat dipahami melalui grafik histogram berikut :



Gambar 3. Histogram Data *Post-Test* Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas V SDN 09 PPA Kota Solok tidak sama sebelum dan setelah diberikan aktivitas fisik. Terdapat peningkatan rata-rata Kemampuan Motorik Kasar setelah diberikan aktifitas fisik yaitu dari 7,22 naik menjadi 8,33.

A. Pengujian Persyaratan Analisis.

1. Uji Normalitas Data Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors*. Untuk lebih jelasnya deskripsi analisis uji persyaratan analisis data tersebut, maka dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut :

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	Lta	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i> sebelum diberikan aktivitas fisik	2	0,1	0,1	Normal
2	Data <i>Post test</i> sesudah diberikan aktivitas fisik	2	0,1	0,1	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan aktivitas fisik diperoleh skor $Lo = 0,135$ dengan $n = 25$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,173$ yang lebih besar daripada Lo . Atau dengan kata lain $0,135 < 0,173$ atau $Lo < Lt$. Jika $Lo < Lt$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan motorik kasar hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan aktivitas fisik berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *post-test* sampel yang diberikan perlakuan aktivitas fisik diperoleh skor $Lo = 0,130$ dengan $n = 25$, dan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,173$ yang lebih besar daripada Lo . Atau dengan kata lain $0,130 < 0,173$ atau $Lo < Lt$. Jika $Lo < Lt$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data kemampuan motorik kasar hasil *post-test* setelah diberikan aktivitas fisik tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan terhadap variabel menggunakan uji *Varians* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, kriteria pengujian adalah bahwa H_0 ditolak apabila F_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi F_t dan sebaliknya H_0 diterima apabila F_t lebih besar dari F_0 .

Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran, sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Nilai Varians	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
Sebelum diberi aktivitas fisik	41,04	1,33	1,98	Homogen
Sesudah diberi aktivitas fisik	54,79			

Keterangan :

F_h = nilai F_{hitung}

F_t = nilai F_{tabel}

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga F_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

A. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

H₀ = Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok.

H_a = Terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok .

1) Jika, $t_h > t_t = H_0$ ditolak, H_a diterima

2) Jika, $t_h < t_t = H_0$ diterima, H_a ditolak

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) yaitu $t_{hitung} = 2,70 > t_{tabel} = 1,711$ (Untuk analisis uji t selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran). Untuk lebih jelas dapat dipahami mela lui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini :

Tabel 6. Rangkuman Hasil (uji t)



Dk= (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
$25 - 1 = 24$	2,7	1,711	Ho ditolak, Ha Diterima

Keterangan :

t_h = koefisien uji beda mean hitung

t_{tab} = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai $t_h > t_t$ ($2,70 > 1,711$). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok. Berarti dapat disimpulkan aktivitas fisik dapat meningkatkan Kemampuan motorik kasar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan yaitu terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok dengan $t_h > t_t$ ($2,70 > 1,711$). Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan Kemampuan motorik kasar maka aktivitas fisik bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan aktivitas fisik secara keseluruhan dapat meningkatkan Kemampuan motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok. Motorik merupakan dasar mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Gerak (*movement*) adalah suatu aktivitas yang didasari oleh proses motorik. Proses motorik ini melibatkan sebuah sistem pola gerakan yang terkoordinasi (otak, syaraf, otot, dan rangka) dengan proses mental yang sangat kompleks, disebut sebagai proses cipta gerak. Keempat unsur tersebut tidak bisa bekerja secara sendiri-sendiri, melainkan selalu terkoordinasi. Apabila salah satu unsur mengalami gangguan, maka gerak yang dilakukan dapat mengalami gangguan. Dengan kata lain, gerakan yang dilakukan oleh anak secara sadar dipengaruhi oleh stimulus dari lingkungannya (informasi verbal atau lisan, gambar, dan alat lainnya) yang dapat direspons oleh anak. Perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain: lingkungan alam, lingkungan masyarakat, budaya, gizi, jenis kelamin, tahap kematangan dan faktor keluarga. Kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang

dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Novita Intan Arovah (2012: 5) mengatakan “Aktivitas fisik adalah salah satu fungsi dasar hidup manusia untuk berjalan ke suatu tempat menuju tempat yang di inginkan. gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik, yaitu aktivitas fisik t. aktivitas fisik menurut Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) “*Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings*”, artinya bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas dirumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa). Kiram, (2000:5), Menyatakan motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Ditambah peristiwa laten yang tidak dapat diamati antara lain: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi-aksi motorik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas maka aktivitas fisik siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok ada trasisi dalam aktivitas-aktivitasnya yang diberikan dalam pelajaran-pelajaran pendidik rohani (olahraga). Pendidikan gerak (movement education) seperti yang lebih ditekankan dalam periode sebelumnya mulai berubah ke aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga. a. Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar. b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempolari. c. Pengembangan koordinasi lempar, lompat, skill cabang olahraga. d. Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing. e. Pengembangan skill tentang bola sepak, permainan dengan bola voli dan basket dengan menggunakan peraturan yang sederhana. f. Permainan bola



kecil. g. Pukul bola/ kok dengan raket yang lebih ringan. h. Mempelajari gaya renang, misalnya gaya bebas dan gaya dada. i. Bentuk-bentuk latihan senam ;lantai dengan alat-alat sederhana. j. Atletik : - Lari, lompat, lempar, sprint dengan jarak 40-50 meter. - Lompat jauh tanpa awalan. - Belajar lompat tinggi gaya gunting. - Lempar bola dengan jarak. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: atletik, sepak bola, voli, panahan, pencak silat.

Aktivitas fisik cocok untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V. Hal ini sudah dibuktikan dalam penelitian ini, bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota solok . Latihan ini dikatakan cocok karena dapat dilihat dari segi pelaksanaannya, yaitu mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V. Dalam pelaksanaannya aktivitas fisik yang diterapkan pada penelitian ini berdurasi 16 kali pertemuan. Diharapkan kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara kontiniu atau tidak terputus-putus, untuk mendapat hasil yang sempurna dari proses latihan tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap motorik kasar siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Kepada guru olahraga khususnya SDN 09 PPA Kota Solok agar memberikan aktivitas fisik untuk kemampuan motorik kasar siswa. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah aktivitas fisik, seperti lari 4 detik, lempar tangkap bola dan lompat tanpa awalan.
- 2) Bagi siswa kelas V SDN 09 PPA Kota Solok pada umumnya dan khususnya siswa disarankan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V dengan melakukan aktivitas fisik.
- 3) Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang aktivitas fisik, yang bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.
- 4) Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai



pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik kasar siswa ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

Daftar Rujukan

- Agus, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Akhmad Subkhi dan Moh. Jauhar. 2013. *"Pengantar Teori dan Perilaku Organisasi"*, Jakarta: Prestasi Pustaka".
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta. ISBN/ISSN 9789800000000.
- Arsil. 2000. *"Pembinaan Kondisi Fisik"*. Padang : Wineka. FIK UNP.
- Bafirman & A.Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang. Wineka Media.
- Decaprio Richard. 2013. *"Aplikasi teori Pembelajaran Motorik di Sekolah."*. Yogyakarta : DIVA Press.
- Deni Asep & Arif Rohman Hakim Soegiyanto, Soekardi. 2013. *"Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa."* *Jurnal UNNES* ISSN 2252-648X.
- Faisol Choirul Sani. 2015. *"Perbandingan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Di Kabupaten Magetan"* *jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 387 – 393. ISSN : 2338-798X.
- Fikriyati & Hidayanti Maria. 2013. *"Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak."* *Jurnal PAUD UNJ Vol 7, Edisi 1 April 2013*.
- Firman Ardiansyah. 2016. *"Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas Iv Dan V SDN Keraton Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016"* *jurnal kemampuan motorik PGSD UNY*.
- Gusril. 2008. *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang:UNP Press.
- Gusril. 2017. *"Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak"* Padang : UNP Press.
- John W. Santrock. 2007. *"Perkembangan Anak"*. Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kholid & Fitriati. 2009." *Pentingnya Modifikasi Dalam Pembelajaran Penjasorkes SD Negeri Di Gugus III Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang."* *Skripsi FIK UNP*.
- Kreitner & pratiwi Yhana. 2014. *"Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014."* *Juurnal PAUD UNNES* Vol 1 Edisi 1. 2014.
- Luqman Rasyidi. 2015. *"Perbandingan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Berdasarkan Dengan Kondisi Geografis (Studi pada Siswa Kelas V SDN 1 Sukosari, SDN 1 Pule dan SDN 1 Nglebeng.)"* *jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 540 – 548. ISSN : 2338-798X.
- Rahyubi. 2012. *"Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik"*. Bandung: Nusa Media.
- Rudyanto & Saputra. Addiyanah Oktavia. 2013. *"Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak TK B al Irsyad Al Islamiyah Purwokerto Tahun Ajaran 2013."* *Skripsi, FKIP UMP*.
- Samsudin & Didik Prabowo. 2017. *"Tingkat kemampuan Motorik Kasar Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Gombongan Kabupaten Kulon Progo."* *Skripsi FIK UNY 2017*.
- Sriwahyuniati Fajar. 2017. *"Belajar Motorik"*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sujiono & Iswantiningtyas V; Intan Prastihastari Wijaya. 2015. "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor." *Jurnal Pinus* Vol. 1 No. 3 Oktober 2015. ISSN 2442-9163.
- Sugiyanto & Rasyidi Lukman. 2005. "Perbandingan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Berdasarkan Dengan kondisi Geografis." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 03 Nomor 02 Tahun 2015, 540-548. ISSN : 2338-798x.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 *Sistem Keolahragaan nasional* .
- Yanuar Kiram. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Aisyah, Siti., dkk. 2010. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak*.