

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani bukan sekadar kurikulum olahraga biasa, melainkan komponen mendasar dari pendidikan menyeluruh yang bertujuan membangun manusia seutuhnya. Melalui disiplin ini, siswa tidak hanya dibentuk untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, tetapi juga dilatih untuk mengasah kemampuan nalar, menjaga stabilitas emosi, serta memperkuat interaksi sosial mereka. Landasan ini diperkuat oleh Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, yang secara eksplisit menyatakan tujuan pendidikan nasional untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat dan berilmu. Pengalaman yang diperoleh siswa melalui aktivitas fisik yang terorganisir berfungsi sebagai landasan krusial bagi pertumbuhan personal mereka di masa mendatang. Pendidikan jasmani berpijak pada dua prinsip fundamental: memberikan ruang bagi individu untuk mengoptimalkan kapasitas fisik serta mentalnya, sekaligus menanamkan pemahaman mendalam terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar.

Pendidikan jasmani menitikberatkan pada proses pembelajaran secara menyeluruh, tidak sekadar berfokus pada hasil akhir yang dicapai siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik, peserta didik tidak hanya mengasah keterampilan motorik dan kebugaran, tetapi juga memperkuat dimensi kognitif, afektif, serta sosial mereka. Keberhasilan siswa dalam menguasai

gerakan, terutama yang memiliki tingkat kesulitan tinggi, sangat bergantung pada kemampuan belajar gerak mereka. Oleh sebab itu, penanaman fondasi motorik yang kokoh menjadi syarat mutlak bagi pertumbuhan yang seimbang. Urgensi hal ini sejalan dengan amanat Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi, yang mewajibkan mata pelajaran PJOK sebagai sarana pengembangan kompetensi fisik dan pemeliharaan kesehatan siswa secara berkelanjutan.

Keberhasilan implementasi pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh tingkat kemampuan motorik kasar siswa. Pada jenjang Sekolah Dasar, khususnya kelas IV, kemampuan ini menjadi tolok ukur krusial dalam memantau tumbuh kembang anak. Di fase usia ini, siswa umumnya telah menguasai berbagai pola gerak dasar—seperti berlari, melompat, hingga melempar—yang esensial untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Pemantapan fungsi motorik yang optimal pada tahap ini merupakan investasi strategis yang menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan fisik yang lebih rumit di masa mendatang.

Namun, kenyataan di lapangan seringkali berbeda dari harapan. Pengamatan awal di SD 001 Rambah Hilir menunjukkan adanya kesenjangan antara siswa yang aktif dan yang pasif saat mengikuti pembelajaran. Pada waktu istirahat, sebagian siswa memanfaatkan waktu untuk bermain aktif di halaman sekolah, sementara sebagian lainnya memilih untuk berdiam diri di kelas. Pola hidup yang didominasi oleh mobilitas menggunakan kendaraan juga semakin umum, di mana banyak siswa yang tidak lagi berjalan kaki atau

bersepeda ke sekolah. Perubahan gaya hidup ini menimbulkan pertanyaan besar: apakah dampaknya berpengaruh langsung terhadap tingkat kemampuan motorik kasar siswa? Menanggapi hal ini, penelitian ini relevan dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang mengamanatkan pemerintah untuk menyelenggarakan dan membina kegiatan olahraga di lingkungan pendidikan. Berdasarkan permasalahan inilah, penelitian ini hadir untuk melakukan survei guna mendapatkan gambaran objektif mengenai tingkat kemampuan motorik kasar pada siswa kelas IV di SD 001 Rambah Hilir. Penelitian ini tidak hanya penting untuk memahami kondisi siswa saat ini, tetapi juga untuk memberikan data yang dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam merancang program pengembangan motorik yang lebih efektif dan terarah.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan terkait tingkat kemampuan motorik kasar siswa di SD 001 Rambah Hilir, yaitu

1. Adanya kesenjangan perilaku siswa saat istirahat, di mana sebagian siswa aktif bermain sementara sebagian lainnya cenderung pasif dan diam di kelas.
2. Perubahan gaya hidup modern, seperti penggunaan kendaraan bermotor, yang mengurangi aktivitas fisik harian siswa seperti berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah.

3. Belum adanya data atau gambaran objektif mengenai tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V di SD Negeri 001 Rambah Hilir.
4. Dibutuhkannya data faktual untuk dijadikan acuan bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam merancang program pengembangan motorik yang lebih terarah dan efektif.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna menjaga kedalaman dan fokus penelitian, penulis menetapkan batasan masalah sebagai berikut. Pertama, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada analisis tingkat kemampuan motorik kasar yang mencakup pola gerak dasar seperti berlari, melompat, dan melempar. Kedua, subjek penelitian secara khusus hanya melibatkan siswa kelas IV dan V di SD Negeri 001 Rambah Hilir. Ketiga, penelitian ini hanya bertujuan untuk memetakan kondisi motorik kasar siswa secara objektif sebagai data dasar (baseline data), tanpa melakukan analisis terhadap faktor-faktor penyebab yang melatarbelakanginya maupun memberikan perlakuan atau intervensi tertentu dalam proses pembelajaran.

1.4. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V serta membandingkan perbedaan kemampuan tersebut di kedua tingkatan kelas di SD Negeri 001 Rambah Hilir.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari pelaksanaan penelitian ini adalah: menganalisis dan mengukur tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V di SD Negeri 001 Rambah Hilir.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi Peneliti: Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Program Studi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta sebagai pengalaman berharga dalam melakukan penelitian ilmiah.
2. Bagi Siswa: Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswa tentang kondisi kemampuan motorik kasar mereka, sehingga mereka menjadi lebih termotivasi untuk aktif dan mengembangkan diri.
3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK): Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengevaluasi program pembelajaran yang telah diterapkan. Guru dapat merancang strategi dan metode pengajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan tingkat kemampuan motorik kasar siswa di SD Negeri 001 Rambah Hilir.
4. Bagi Sekolah: Penelitian ini dapat menjadi data awal yang berguna bagi pihak sekolah untuk merencanakan dan mengelola kegiatan ekstrakurikuler

atau program-program yang berorientasi pada pengembangan fisik siswa secara lebih terarah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan data pendukung bagi penelitian-penelitian berikutnya yang berkaitan dengan perkembangan motorik anak di lingkungan pendidikan dasar.
6. Bagi Perpustakaan: Penelitian ini dapat menambah koleksi referensi ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, sehingga bermanfaat bagi mahasiswa dan akademisi lain yang membutuhkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Pengertian Kemampuan Motorik

Secara etimologis, istilah motorik berakar dari kata 'motor' yang bermakna gerakan. Dalam cakupan yang lebih luas, gerak dipahami sebagai istilah umum yang merepresentasikan seluruh spektrum perilaku motorik yang dilakukan oleh manusia. Sebagaimana dijelaskan dalam Maenun (2021: 7), Wicaksono dan Nurhayati mendefinisikan motorik sebagai evolusi pergerakan jasmani yang bertumpu pada sinergi antara sistem saraf dan otot. Pandangan ini memperkuat tesis Amung (dalam Alfiani, 2016: 408) yang memposisikan aktivitas motorik sebagai fondasi utama dari perilaku manusia. Dengan demikian, seluruh spektrum gerakan individu, mulai dari yang paling mendasar hingga yang sangat rumit, merupakan perwujudan nyata dari kapasitas motorik yang dimiliki.

Menurut Suryanto (sebagaimana dikutip dalam Al a'la, 2020: 9), kompetensi motorik merupakan aspek fisik yang dapat dioptimalkan melalui proses pembelajaran gerak. Pemberian instruksi teknik yang akurat dari fase awal hingga akhir gerakan memungkinkan peserta didik mencapai penguasaan motorik yang ideal. Kematangan gerak pada tahap perkembangan berikutnya sangat bergantung pada sejauh mana teknik dasar ini dikuasai. Sebagai ilustrasi, pengenalan teknik lemparan yang tepat pada masa kanak-kanak akan

mempermudah mereka dalam mengadopsi gerakan lempar yang lebih rumit pada cabang olahraga seperti kasti atau bisbol di masa depan.

Eksistensi gerak sering kali dipandang sebagai determinan utama bagi keberhasilan individu dalam menuntaskan berbagai aktivitas fisik. Menyitir pendapat Lutan dalam Al a'la (2020: 9), kapabilitas motorik didefinisikan sebagai potensi seseorang dalam mendemonstrasikan keterampilan fisik yang bersifat menetap pasca-masa kanak-kanak. Hal ini mengimplikasikan bahwa penguatan fondasi motorik sejak dini sangat krusial bagi fungsionalitas tubuh di kehidupan mendatang. Keterampilan fundamental seperti berjalan, berlari, dan melompat yang diasah pada fase awal pertumbuhan akan menjadi aset fisik yang terus dioptimalkan hingga usia dewasa.

Kapasitas motorik merupakan manifestasi dari kontrol gerakan tubuh yang melibatkan integrasi kompleks antara sistem saraf pusat, aktivitas otot, otak, dan sumsum tulang belakang (*spinal cord*). Sejalan dengan pemikiran Eliyonara (sebagaimana dikutip dalam Maenun, 2021: 9), efektivitas perkembangan motorik sangat ditentukan oleh sejauh mana sistem saraf mampu mengoordinasikan kerja otot secara harmonis. Mekanisme ini menegaskan bahwa setiap tindakan fisik, meskipun tampak sederhana, sebenarnya merupakan produk dari proses biologis yang sangat rumit dan terstruktur.

Lebih lanjut, kemampuan motorik didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas. Secara lebih jelas, kemampuan motorik adalah suatu kemampuan umum yang

berkaitan dengan pelaksanaan berbagai keterampilan atau tugas gerak. Hal ini berarti kemampuan motorik tidak hanya terbatas pada satu jenis gerakan, melainkan mencakup spektrum yang luas dari gerakan yang berbeda, mulai dari gerakan lokomotor (berpindah tempat) hingga manipulatif (mengendalikan objek).

Penelitian ini menitikberatkan pada kompetensi motorik kasar, yaitu serangkaian dinamika fisik yang mengandalkan aktivitas kelompok otot besar, terutama pada ekstremitas atas dan bawah. Kapasitas ini terefleksikan melalui kemahiran siswa dalam mengeksekusi gerakan fundamental seperti lari, lompat, jalan, serta lempar. Bagi peserta didik di jenjang sekolah dasar, kematangan motorik kasar menjadi prasyarat utama agar mereka dapat terlibat aktif dalam berbagai permainan dan simulasi fisik. Tanpa fondasi yang kuat pada aspek ini, anak berisiko mengalami hambatan, baik dalam keterlibatan fisik maupun dalam proses adaptasi sosial dengan teman sebaya.

Berdasarkan sintesis dari berbagai perspektif teoretis di atas, dapat disimpulkan bahwa kapasitas motorik merupakan perwujudan dari sinergi antara sistem saraf dan aktivitas otot dalam memproduksi gerakan yang presisi. Eksistensi kemampuan ini bersifat fundamental bagi fungsionalitas individu dalam menjalankan rutinitas harian. Apabila pembiasaan gerak motorik dilakukan secara konsisten sejak masa kanak-kanak, hal tersebut tidak hanya memacu pertumbuhan fisik yang ideal, tetapi juga berperan sebagai katalisator dalam menggali potensi diri yang dapat bermuara pada pencapaian prestasi yang gemilang.

Dengan demikian, pengembangan motorik, khususnya motorik kasar, harus menjadi perhatian serius dalam pendidikan, terutama di tingkat sekolah dasar. Penguatan fondasi gerak sejak dini akan membentuk individu yang tidak hanya sehat dan bugar, tetapi juga memiliki kepercayaan diri untuk mengeksplorasi potensi diri melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Oleh karena itu, penelitian mengenai tingkat kemampuan motorik kasar menjadi sangat relevan untuk memastikan bahwa program pendidikan jasmani dapat memenuhi kebutuhan perkembangan siswa secara optimal.

2.1.2 Unsur Kemampuan Motorik

Kapasitas motorik merupakan produk dari interaksi multidimensional yang kompleks, sehingga setiap individu menunjukkan tingkat kemahiran gerak yang unik. Merujuk pada pemikiran Rahyubi (dalam Maenun, 2021: 11-12), variasi keahlian ini tidak sekadar ditentukan oleh intensitas latihan fisik, melainkan dipengaruhi oleh sinergi tiga pilar fundamental: aspek fisiologis, mental, dan emosional. Ketiga elemen tersebut berintegrasi secara harmonis untuk memproduksi gerakan yang efisien, mulai dari mobilitas dasar hingga keterampilan tingkat tinggi. Oleh karena itu, pengembangan potensi motorik harus dilakukan secara holistik dengan menyentuh dimensi kognitif dan psikologis, melampaui sekadar penguatan massa otot.

Unsur pertama, kemampuan fisik, adalah fondasi utama dari setiap gerakan motorik. Unsur ini terdiri dari berbagai komponen yang menentukan seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu gerakan. Kekuatan memungkinkan tubuh mengatasi hambatan, sementara daya tahan memastikan

gerakan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lama tanpa kelelahan. Selain itu, kelincahan berperan penting dalam kemampuan mengubah arah dengan cepat dan terkontrol, sedangkan kelentukan memberikan rentang gerak yang maksimal. Terakhir, ketajaman indera, terutama penglihatan dan pendengaran, sangat krusial karena berfungsi sebagai penerima stimulus yang memandu dan mengoptimalkan setiap gerakan yang akan dilakukan.

Di samping aspek fisiologis, kapasitas mental memegang peranan krusial sebagai arsitek di balik setiap aktivitas motorik. Dimensi ini berfungsi menginstruksikan sistem tubuh agar beroperasi selaras dengan intensi gerak yang diinginkan. Proses tersebut mencakup rangkaian fungsi kognitif yang kompleks, mulai dari pemahaman pola gerak, kecepatan pemrosesan stimulus lingkungan, hingga efisiensi dalam pengambilan keputusan taktis. Selain itu, pemahaman mendalam mengenai orientasi spasial dan prinsip mekanika gerak memungkinkan individu mengeksekusi tindakan fisik dengan tingkat presisi yang tinggi. Secara esensial, sistem saraf pusat bertindak sebagai pusat kendali utama yang memandu setiap dinamika tubuh.

Unsur ketiga yang tidak boleh diabaikan adalah faktor emosional. Unsur ini berperan sebagai pendorong dan pengatur keberhasilan suatu gerakan. Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan, serta ketiadaan gangguan emosional, sangat memengaruhi kualitas gerakan yang dihasilkan. Seseorang yang merasa positif dan memiliki keinginan kuat untuk belajar serta melakukan gerakan motorik cenderung akan lebih berhasil. Sebaliknya, emosi negatif seperti rasa takut atau cemas bisa menghambat performa dan membuat

gerakan menjadi kurang efektif. Oleh karena itu, suasana hati dan kondisi psikologis turut menentukan apakah seseorang mampu mengeluarkan potensi motoriknya secara maksimal.

Sinergi antara dimensi fisik, kognitif, dan emosional membentuk sebuah arsitektur kemampuan motorik yang komprehensif. Kualitas gerak yang superior tidak semata-mata bertumpu pada kekuatan otot atau ketahanan fisik, melainkan juga pada ketajaman fokus mental dan stabilitas psikis. Seseorang dengan kebugaran fisik yang luar biasa tetap akan menemui hambatan dalam mencapai performa puncak jika terbelenggu oleh kendala mental maupun emosional. Di sisi lain, dorongan motivasi yang kuat serta pemahaman taktis yang mendalam mampu mengompensasi keterbatasan fisik individu, sehingga potensi gerak tetap dapat dioptimalkan. Ketiga pilar ini saling mengunci dan memperkuat, menciptakan fondasi utuh bagi kematangan motorik manusia.

Secara keseluruhan, kemampuan motorik adalah hasil sinergi antara kemampuan fisik, mental, dan emosional. Ketiga unsur ini harus dikembangkan secara seimbang agar seseorang dapat mencapai potensi gerak terbaiknya. Pengembangan fisik, kognitif, dan psikologis secara terpadu sangat penting untuk menciptakan gerakan yang efektif, efisien, dan harmonis dalam berbagai aspek kehidupan.

2.1.3 Kemampuan Motorik dalam Kehidupan Sehari-hari dan Pendidikan

Kecakapan motorik merupakan landasan krusial demi menunjang kelancaran tiap kegiatan harian. Kemampuan gerak tersebut wajib diasah

semenjak usia dini, dan pembelajaran jasmani di lingkungan sekolah menjadi salah satu media utama dalam proses perkembangannya. Pelatihan motorik yang disusun secara sistematis tidak cuma ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran, namun juga guna membantu peserta didik meraih prestasi yang membanggakan bagi diri maupun orang di sekelilingnya. Mutu motorik dapat diukur dari seberapa presisi seorang anak dalam mereplikasi gerakan tertentu. Anak yang sanggup mengeksekusi gerakan secara sempurna menunjukkan bahwa kapasitas motoriknya sudah efektif sekaligus efisien. Kian beragam gerakan yang dipraktikkan, maka akan kian matang pula kemahiran motorik pada anak tersebut.

Di sisi lain, merujuk pada pandangan Cureton (dalam Al a'la, 2020: 13), peran sentral dari kecakapan gerak adalah mengoptimalkan potensi serta kapabilitas tiap individu demi memperkuat produktivitas kerja. Penguasaan gerak yang mumpuni menjadi landasan fundamental bagi seseorang untuk mendalami kemahiran motorik yang lebih khusus. Komponen-komponen motorik ini akan kian terasah sejalan dengan bertambahnya variasi pengalaman gerak yang didapatkan oleh peserta didik. Seluruh rangkaian pengalaman tersebut tersimpan dalam memori, yang nantinya akan dipanggil kembali ketika melakukan aktivitas motorik serupa. Oleh sebab itu, beragam pengalaman gerak selama di Sekolah Dasar memiliki pengaruh besar terhadap kematangan motorik anak.

Menurut klasifikasi Astutik (2020: 23-25), kegunaan dari kemampuan motorik terbagi ke dalam empat kategori pokok. Salah satunya adalah

Keterampilan Bantu Diri (*self-help*), yang diorientasikan untuk memupuk kemandirian pada anak. Aspek ini mencakup kecakapan dalam menyelesaikan persoalan harian serta rutinitas perawatan tubuh, semisal aktivitas makan, mandi, hingga mengenakan pakaian. Melalui penguasaan keterampilan ini, anak dibekali dengan kemahiran praktis yang diperlukan untuk mengatur kehidupannya secara mandiri.

Aspek kedua adalah Keterampilan Bantu Sosial (*social-help*), yang menjadi esensial mengingat hakikat manusia sebagai makhluk sosial. Fungsi ini membekali anak dalam memahami tata krama serta sikap yang tepat dalam berinteraksi. Melalui aktivitas fisik dan permainan, anak diajak untuk belajar berkolaborasi, berbagi, serta mengenali posisi mereka di dalam kelompok. Hal ini merupakan dasar bagi terciptanya hubungan yang sehat dan produktif dengan orang lain.

Ketiga, Keterampilan Bermain, yang berfungsi sebagai media rekreatif melalui beragam permainan, baik secara mandiri maupun berkelompok. Ini merupakan cara natural bagi anak guna melatih koordinasi serta kemampuan motorik. Terakhir, Keterampilan Sekolah, yang menitikberatkan pada optimalisasi aspek motorik lewat kegiatan akademik, khususnya dalam mata pelajaran olahraga. Lingkungan sekolah dianggap ideal untuk pengembangan ini karena memfasilitasi berbagai aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar ruangan.

Merujuk pada berbagai pandangan pakar di atas, dapat ditarik simpulan bahwa kecakapan motorik memegang peranan vital dalam menyempurnakan

kualitas gerak anak. Upaya pengembangan aspek ini perlu diinisiasi sedini mungkin lewat beragam aktivitas fisik. Klasifikasi empat fungsi utama dari Astutik—mulai dari keterampilan bantu diri hingga keterampilan sekolah—membuktikan bahwa pengaruh kemampuan motorik melampaui dimensi fisik semata, melainkan turut menyentuh ranah kognitif, sosial, dan emosional. Dengan demikian, penguatan aspek motorik sejak usia dini merupakan investasi strategis guna membentuk individu yang mandiri, kompeten, serta mampu bersosialisasi secara efektif di tengah lingkungannya..

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Perkembangan seorang individu dipengaruhi oleh dua determinan utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Interaksi faktor-faktor ini sebenarnya telah dimulai semenjak individu masih dalam masa gestasi (kandungan), di mana kondisi kesehatan fisik sang ibu memberikan dampak langsung terhadap pertumbuhan janin. Pasca kelahiran, perpaduan antara aspek internal dan eksternal semakin kompleks dengan melibatkan pengaruh lingkungan. Menurut Husdarta (2000: 21), elemen-elemen yang turut menentukan perkembangan tersebut meliputi aspek hereditas (keturunan), asupan nutrisi, intensitas aktivitas fisik, peran hormon pertumbuhan, pengaruh iklim dan musim, latar belakang etnis, serta situasi sosial dan ekonomi.

Terdapat sejumlah faktor yang secara signifikan memengaruhi progresivitas motorik seseorang. Merujuk pada pemikiran Endang Rini Sukanti (2007: 40), terdapat berbagai keadaan yang memberikan pengaruh besar terhadap akselerasi maupun hambatan dalam perkembangan motorik

anak. Faktor-faktor kondisional tersebut menjadi penentu seberapa cepat atau lambat kemampuan fisik seorang individu berkembang dalam periode tertentu.:

1. Karakteristik biologis bawaan, yang mencakup struktur morfologi tubuh serta disposisi genetik lainnya, memberikan dampak yang signifikan terhadap akselerasi pertumbuhan motorik. Faktor hereditas ini menjadi penentu utama dalam membentuk kerangka fisik yang nantinya memengaruhi seberapa cepat seorang individu mampu menguasai keterampilan gerak tertentu..
2. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak
3. Kondisi pra lahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pasca lahir yang tidak menyenangkan.
4. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
5. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
6. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.

7. Adanya rangsangan dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
8. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
9. Karena Rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang motorik anak yang lahir kemudian.
10. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik pada waktu lahir berada dibawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
11. Cacat fisik, seperti kebutuhan akan memperlambat perkembangan motorik.
12. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Di sisi lain, Sukintaka (2001: 47) menegaskan bahwa kemajuan kompetensi motorik sangat bergantung pada dua determinan utama, yakni aspek pertumbuhan fisik dan proses perkembangan fungsional. Kedua variabel ini memerlukan stimulasi berupa latihan yang selaras dengan tingkat kematangan anak. Terdapat indikasi kuat bahwa optimalisasi pertumbuhan serta perkembangan akan berdampak positif pada kapasitas motorik individu.

Merujuk pada beragam perspektif tersebut, dapat diinferensikan bahwa faktor motorik dipengaruhi oleh atribut internal individu, seperti

hereditas dan pola pengasuhan, maupun faktor eksternal. Unsur di luar diri individu, termasuk dukungan sosial serta motivasi, dapat memberikan pengaruh langsung bagi performa gerak. Sebaliknya, pola sosialisasi yang kurang tepat berisiko menjadi penghambat bagi kematangan motorik anak

2.1.5. Motorik Kasar

Pondasi fundamental dalam fase pertumbuhan anak terletak pada kecakapan motorik kasar, sebuah mekanisme yang menuntut harmonisasi mendalam antara otak, sistem saraf, jaringan otot, serta sumsum tulang belakang. Penguasaan aspek gerak sejak dini menjadi syarat mutlak bagi pelaksanaan aktivitas fisik yang lebih kompleks di masa mendatang. Dalam hal ini, pendidikan jasmani berperan sebagai elemen edukasi yang tidak terpisahkan, di mana tujuannya melampaui sekadar aspek kebugaran, yakni guna menyempurnakan kompetensi motorik tersebut. Melalui program aktivitas fisik yang tersistem, peserta didik memperoleh stimulasi berharga yang memperkuat aspek jasmani dan rohani, selaras dengan visi pendidikan nasional dalam mencetak pribadi yang sehat, berpengetahuan, dan kompeten.

Melampaui pemaknaan teknisnya, kecakapan motorik kasar merepresentasikan serangkaian gerak yang diatur oleh kelompok otot besar dalam anatomi tubuh. Sejalan dengan teori dari Payne & Isaac (dalam Maenun, 2021: 14), dijelaskan bahwa pergerakan kasar utamanya dikomandoi oleh otot-otot besar yang berperan vital dalam menciptakan variasi gerak, seperti berjalan, berlari, hingga melompat. Penguasaan gerak fundamental ini menstimulasi progresivitas anak dalam menjalankan aktivitas

harian sekaligus menjadi prasyarat utama bagi kemahiran motorik yang lebih rumit. Oleh sebab itu, optimalisasi motorik kasar diposisikan sebagai prioritas utama dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Pengembangan motorik kasar tidak dapat dilakukan secara sembarangan, melainkan harus mengikuti beberapa prinsip dasar. Sumantri (dalam Maenun, 2021: 15) mengemukakan bahwa pengembangan ini harus berorientasi pada kebutuhan peserta didik, dikemas dalam konsep belajar sambil bermain agar materi mudah diterima, serta kegiatan yang dilakukan harus kreatif dan inovatif. Selain itu, lingkungan sekitar juga harus kondusif untuk mendukung kegiatan gerak, dan materi harus terintegrasi dengan tema-tema tertentu. Pada dasarnya, seluruh kegiatan ini harus bertujuan untuk mengembangkan keterampilan hidup anak, memastikan bahwa penguasaan gerak motorik tidak hanya berhenti di kelas, tetapi juga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Peran guru sangat vital dalam proses pengembangan ini, terutama di jenjang sekolah dasar. Masa sekolah dasar adalah periode penting di mana terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan gerak dasar. Guru, khususnya guru PJOK, bertanggung jawab untuk memfasilitasi dan membimbing peserta didik dalam proses ini. Dengan merancang dan melaksanakan kegiatan yang sesuai, guru dapat membantu siswa mencapai kematangan gerak yang optimal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hurlock (1978), perkembangan motorik adalah proses bertahap di mana individu menguasai gerak melalui koordinasi saraf dan otot. Oleh karena itu, kehadiran guru yang

kompeten dan program pembelajaran yang terstruktur sangat menentukan keberhasilan perkembangan motorik siswa.

Apabila disimpulkan dari pendapat para ahli, motorik kasar adalah kemampuan saraf yang bekerja sama dengan otot besar untuk mengondisikan seluruh anggota tubuh dalam melakukan gerakan seperti berjalan, berlari, dan melompat. Tujuan dari pengembangan ini bukan hanya untuk meningkatkan keterampilan fisik semata, tetapi juga untuk membantu kematangan dan kesempurnaan gerak peserta didik, sehingga proses tumbuh kembang mereka berlangsung dengan baik. Penguasaan motorik kasar yang optimal akan mendukung berbagai aktivitas harian siswa, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, serta membantu mereka beradaptasi dengan tuntutan fisik di berbagai situasi.

Sebagai kesimpulan, kemampuan motorik kasar merupakan elemen fundamental dalam perkembangan anak yang memengaruhi segala aspek gerak dan aktivitas sehari-hari. Penguasaannya adalah hasil dari koordinasi yang terpadu antara sistem saraf dan otot besar, yang harus difasilitasi melalui pendekatan pembelajaran yang kreatif, terencana, dan berpusat pada kebutuhan siswa. Dengan pemahaman yang kuat tentang pentingnya motorik kasar, baik guru maupun orang tua dapat bekerja sama untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki fondasi gerak yang kokoh sebagai bekal untuk tumbuh dan berkembang secara holistik.

2.2 Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2010), yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Beluk Bayat Klaten Tahun 2009/2010”. Hasil penelitian menunjukkan dari 55 siswa bahwa siswa SD Negeri 1 Beluk Bayat Klaten kelas IV, V, dan VI dengan melihat jenis kelamin laki-laki terdapat 14 siswa (58,3 %) dalam kategori sedang, 4 siswa (16,7 %) dalam kategori baik, 3 siswa (12,5 %) dalam kategori bakurang, 2 siswa (8,3 %) dalam kategori kurang sekali, dan 1 siswa (4,2 %) siswa kategori kurang. jenis kelamin perempuan terdapat 16 siswa (51,6 %) dalam kategori sedang, 7 siswa (22,5 %) dalam kategori baik, 3 siswa (12,5%) dalam kategori bakurang, 2 siswa (6,5 %) dalam kategori kurang sekali, 3 siswa (9,7 %) siswa kategori kurang sekali dan 2 siswa (6,5 %) dalam kategori baik sekali.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ratmanto (2009), yang berjudul “Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Wirokerten Banguntapan Bantul”. Dengan jumlah siswa 62 siswa. Dari hasil penelitian bahwa siswa sekolah dasar tersebut memiliki kemampuan motorik secara keseluruhan terdapat 6 siswa (9,7 %) dalam kategori sangat baik sekali, 11 siswa (17,7%) dalam kategori sangat baik, 29 siswa (46,8 %) dalam kategori sedang, 13 siswa (21 %) dlam kategori kurang, dan 3 siswa (4,8 %) daam kategori kurang sekali.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Aan Andrianto (2019) berjudul “Kemampuan Motorik Kasar Peserta didik Kelas II dan III Sekolah Dasar Negeri 1 Wanaraja Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya data mengenai kemampuan motorik kasar peserta didik kelas II dan III Sekolah Dasar Negeri 1 Wanaraja Kecamatan Wanayasa, Kabupaten Banjarnegara. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kemampuan motorik kasar peserta didik kelas II dan III Sekolah Dasar Negeri 1 Wanaraja Kecamatan Wanayasa, Kabupaten Banjarnegara pada tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran yang terdiri dari tes lari jarak pendek 40 meter, lari zig-zag, lompat jauh tanpa awalan. Populasi yang digunakandalam penelitian ini adalah peserta didik kelas II dan III Sekolah Dasar Negeri 1 Wanaraja Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 56 peserta didik. Teknik analisis data

menggunakan analisis deskriptif persentase Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta didik Kelas III dan IV Sekolah Dasar Negeri 1 Wanaraja Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara terdapat 4 peserta didik (7,1%) dalam kategori sangat tinggi, 14 peserta didik (25,0%) dalam kategori tinggi, 18 peserta didik (32,1%) dalam kategori sedang, 19 peserta didik (33,9%) dalam kategori rendah, dan 1 peserta didik (1,9%) dalam kategori sangat rendah

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir penelitian ini bermula dari adanya kesenjangan antara kondisi ideal pendidikan jasmani dengan realitas di lapangan. Secara konseptual, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa, yang merupakan fondasi penting bagi seluruh aktivitas fisik. Namun, pengamatan awal di SD Negeri 001 Rambah Hilir menunjukkan adanya permasalahan, seperti kecenderungan siswa yang pasif dan perubahan gaya hidup modern yang meminimalkan gerak. Kondisi ini memunculkan pertanyaan penelitian tentang bagaimana tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V serta apakah ada perbedaan yang signifikan antara keduanya. Untuk menjawabnya, penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, memanfaatkan tes standar sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil analisis dari data ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif tentang kondisi motorik kasar siswa, yang kemudian bisa dimanfaatkan sebagai dasar bagi guru dan pihak sekolah untuk merancang program pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih efektif dan terarah, sehingga dapat mendukung perkembangan siswa secara optimal.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian deskriptif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan situasi yang ada secara objektif, yaitu kondisi tingkat kemampuan motorik kasar siswa pada saat penelitian dilaksanakan. Fokus penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar siswa kelas IV dan V di SD Negeri 001 Rambah Hilir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik tes, yang merupakan alat utama untuk mengukur kemampuan motorik kasar siswa secara terstandar. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 001 Rambah Hilir, dengan subjek penelitian terbatas pada populasi siswa di sekolah tersebut

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri 001 Rambah Hilir, yang berlokasi di Jalan Rambah, Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan subjek penelitian, yaitu siswa kelas IV dan V, serta kemudahan akses dan perizinan untuk melakukan pengambilan data.

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Berdasarkan teori Suharsimi Arikunto (2006), penelitian ini menetapkan populasi sebagai seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri 001

Rambah Hilir. Dengan jumlah populasi total sebanyak 50 siswa, penelitian ini tidak memerlukan pengambilan sampel dan akan menggunakan teknik sensus. Oleh karena itu, seluruh 50 siswa (terdiri dari 24 siswa kelas IV dan 26 siswa kelas V) akan dijadikan subjek penelitian.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2020: 127), sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih untuk diteliti sebagai perwakilan. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena sampel yang diambil memiliki kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menganalisis tingkat kemampuan motorik kasar. Sampel penelitian ini terdiri dari 40 siswa, yang merupakan siswa kelas IV (20 Orang) dan V (20 Orang) di SD Negeri 001 Rambah Hilir. Pemilihan sampel ini didasarkan pada kriteria bahwa mereka merupakan subjek yang relevan dan sesuai untuk dianalisis kemampuan motorik kasarnya, selaras dengan fokus utama penelitian ini

3.4 Defenisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah salah satu aspek krusial dalam sebuah penelitian yang berfungsi untuk mengukur variabel secara konkret dan objektif. Menurut Sugiyono (2019: 53), definisi operasional adalah penentuan konstruk sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Tujuannya adalah untuk memberikan batasan yang jelas mengenai variabel yang diteliti, menghindari ambiguitas, serta memastikan bahwa data yang dikumpulkan valid dan dapat diandalkan oleh peneliti lain. Dalam penelitian ini, variabel yang akan

dioperasionalkan meliputi "tingkat kemampuan motorik kasar" dan "siswa kelas IV dan V".

Secara teoritis, variabel tingkat kemampuan motorik kasar merepresentasikan kapasitas individu dalam mendayagunakan otot-otot besar tubuh secara efektif dan harmonis. Aktivitas ini mencakup mobilisasi seluruh atau sebagian besar anggota badan, contohnya saat melempar, menangkap, berjalan, melompat, hingga berlari. Kompetensi ini berfungsi sebagai indikator krusial dalam pertumbuhan fisik anak, yang mana pencapaiannya sangat ditentukan oleh faktor kematangan usia, kondisi lingkungan, serta frekuensi aktivitas. Sejalan dengan pendapat Mahendra (2017: 23), kecakapan motorik kasar dipandang sebagai landasan fundamental bagi pertumbuhan motorik halus serta penguasaan keterampilan fisik yang lebih rumit di waktu mendatang.

Dalam konteks operasional, derajat kemampuan motorik kasar pada studi ini dikuantifikasi melalui serangkaian instrumen standar atau tes yang dikonsep khusus untuk menguji aneka gerak fundamental. Proses evaluasi ini diimplementasikan dengan memakai <nama instrumen, contoh: Test of Gross Motor Development - Second Edition (TGMD-2)>. Perolehan skor akhir tiap peserta didik ditentukan berdasarkan <indikator pengukuran, contoh: akumulasi poin dari tiap butir tes atau durasi penyelesaian tugas tertentu> yang selanjutnya diklasifikasikan ke dalam interval kategori, semisal 'sangat memuaskan', 'baik', 'cukup', atau 'kurang', merujuk pada standarisasi penilaian instrumen terkait.

Variabel kedua, siswa kelas IV dan V, secara konseptual adalah individu yang berada pada rentang usia sekolah dasar tahap akhir. Secara umum, siswa kelas IV berada pada rentang usia 9-10 tahun, sedangkan siswa kelas V berada pada rentang usia 10-11 tahun. Pada usia ini, mereka seharusnya sudah memiliki perkembangan motorik kasar yang matang dan mampu menguasai berbagai keterampilan gerak dasar yang lebih kompleks. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada asumsi bahwa mereka sudah cukup terbiasa dengan lingkungan sekolah dan memiliki koordinasi motorik yang lebih stabil dibandingkan dengan siswa di kelas bawah.

Secara operasional, siswa kelas IV dan V yang akan menjadi subjek penelitian ini adalah seluruh siswa yang secara resmi terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan belajar-mengajar di SD Negeri 001 Rambah Hilir pada tahun ajaran <sebutkan tahun ajaran>. Kriteria inklusi bagi subjek penelitian adalah: <sebutkan kriteria inklusi, contoh: siswa yang sehat jasmani dan rohani, tidak memiliki riwayat cedera parah dalam 6 bulan terakhir, dan mendapatkan izin dari orang tua atau wali untuk berpartisipasi dalam penelitian>. Kriteria ini memastikan bahwa subjek yang diteliti memiliki kondisi yang optimal untuk melakukan tes.

Penelitian ini juga mendefinisikan SD Negeri 001 Rambah Hilir secara operasional sebagai lokasi fisik tempat pengambilan data. Ini mencakup seluruh lingkungan sekolah, termasuk ruang kelas, lapangan olahraga, dan fasilitas lainnya yang digunakan oleh siswa untuk beraktivitas. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kemudahan akses dan ketersediaan populasi

penelitian yang sesuai, serta untuk memastikan bahwa penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

Studi ini memiliki urgensi yang mendasar mengingat kecakapan motorik kasar merupakan elemen vital dalam fase tumbuh kembang yang tidak hanya berimplikasi pada kesehatan raga, namun juga pada kesiapan akademik serta pola interaksi sosial anak. Ketersediaan data yang presisi mengenai level kemampuan motorik kasar siswa dapat menjadi pijakan bagi institusi sekolah maupun pendidik dalam merumuskan program intervensi yang lebih efektif guna mengoptimalkan perkembangan anak. Oleh karena itu, penetapan definisi operasional yang transparan dan terukur ini menjamin pelaksanaan riset yang sistematis, akuntabilitas hasil, serta pemberian kontribusi substantif bagi disiplin ilmu pendidikan jasmani.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dipahami sebagai perangkat atau sarana yang dimanfaatkan oleh peneliti dalam proses penghimpunan data guna menyederhanakan pekerjaan serta menghasilkan data yang lebih akurat, komprehensif, dan terstruktur sehingga mempermudah tahapan analisis (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Dalam upaya mengevaluasi kompetensi motorik peserta didik, diperlukan alat ukur yang mampu memvalidasi berbagai dimensi kemampuan mereka. Adapun instrumen yang diimplementasikan dalam studi ini mengadopsi standarisasi yang dikembangkan oleh Nurhasan (2004), yang mana perangkat tes tersebut mencakup :

1) Lari jarak pendek 50 meter dengan nilai validitas 0,997 dan nilai

reliabilitas 0,993.

- 2) Lari zig-zag atau dodging run dengan nilai validitas 0,977 dan nilai reliabilitas 0,938.
- 3) *Standing broad jump* dengan nilai validitas 0,720 dan nilai reliabilitas 0,946.
- 4) *Soft ball throw* dengan nilai validitas 0,999 dan nilai reliabilitas 0,997.
- 5) *Wall pass* dengan nilai validitas 0,938 dan nilai reliabilitas 0,837.
- 6) *Medicine ball put* dengan nilai validitas 0,989 dan nilai reliabilitas 0,979.

Berdasarkan keterangan data dapat dijelaskan bahwa seluruh komponen tes di atas memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian karena valid dan reliabel.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Secara konseptual, data dipahami sebagai sekumpulan fakta serta angka mentah yang menjadi bahan dasar dalam penyusunan informasi. Sementara itu, informasi merupakan output dari pemrosesan data yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Berpijak pada pengertian tersebut, rangkaian prosedur atau tahapan perolehan data dalam studi ini disusun secara sistematis sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data

Tahap awal pengumpulan data dilakukan dengan memberikan orientasi kepada siswa mengenai mekanisme serta tujuan dari rangkaian tes yang akan dihadapi. Langkah ini bertujuan untuk memastikan proses pengambilan data

selaras dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, fase persiapan mencakup pengadaan instrumen atau alat-alat pendukung, penyediaan bahan yang diperlukan, serta pemberian pemahaman kepada subjek penelitian atau siswa yang akan mengikuti pengujian.

b. Pelaksanaan tes

"Pada fase implementasi tes motorik, kegiatan diawali dengan mengondisikan siswa dalam barisan untuk sesi doa bersama, pemanasan fisik, serta pemberian pengarahan mendalam mengenai tata cara pengujian. Proses pengambilan data diintegrasikan dengan jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Distribusi waktu pelaksanaan diatur secara bertahap; hari pertama dikhususkan bagi siswa kelas V, sementara hari kedua difokuskan pada siswa kelas IV. Guna efisiensi, setiap kelas didelegasikan ke dalam lima kelompok yang tersebar pada pos-pos pengujian yang berbeda. Para siswa wajib mengikuti rangkaian tes secara bergantian pada masing-masing pos, yang meliputi: lari cepat 40 meter, lari berkelok-kelok (*dodging run*), aktivitas lempar tangkap bola tenis, serta uji keseimbangan berdiri satu kaki.

a. Pengukuran tes

Dalam proses pengukuran ini menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari objek penelitian.

b. Pencatatan data tes

Fase ini merupakan tahapan final dalam rangkaian penghimpunan

data, di mana seluruh hasil pengukuran di dokumentasikan secara terstruktur dan sistematis. Perolehan data dalam studi ini didasarkan pada instrumen evaluasi kemampuan gerak yang merujuk pada standarisasi Nurhasan (2004). Adapun rincian mengenai komponen tes kemampuan tersebut terdiri dari:

1) Kecepatan dengan lari jarak pendek 40 meter.



Gambar 1. Start lari jarak 40 meter
Sumber: <https://acehsport1.blogspot.co.id>.



Gambar 2. Finish lari jarak 40 meter
Sumber: <https://acehsport1.blogspot.co.id>.

- a) ujian tes ini untuk mengukur kecepatan maksimal.
- b) Alat dan fasilitas tes ini sebagai berikut: (1) Lintasan lurus,

datar, tidak licin, dan berjarak 40 meter, (2) bendera *start*, (3) peluit, (4) tiang Pancang, (5) *stop watch*, (6) kapur atau gamping, (7) alat tulis.

c) Petugas tes bertugas sebagai pencatat waktu dan petugas keberangkatan.

d) Pelaksanaan:

(a) Sikap permulaan, Peserta berdiri dibelakang garis *start*

(b) Gerakan

(c) Pada aba-aba “Siap” Menambil posisi start berdiri

(d) Pada aba-aba “ya” pelari berlari secepat-cepatnya sampai garis *finish*.

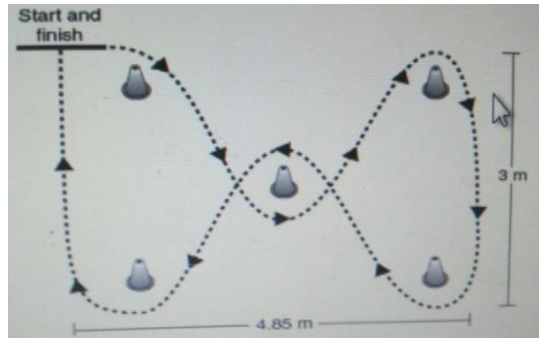
(e) Lari masih bisa diulang apabila: Pelari mencuri *start* Pelari tidak melewati garis *finish*

(f) Waktu, Pengukuran waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*

(g) Pencatat hasil, Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak 40 meter

(h) Waktu dicatat sampai dua angka dibelakang koma.

2) Kelincahan dengan lari zig-zag atau *dodging run*.



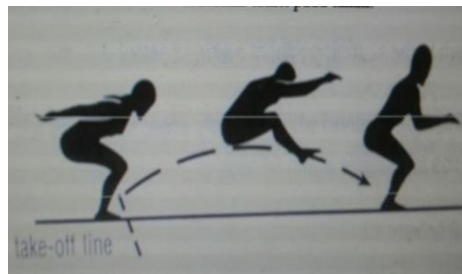
Gambar 3. Lari *Dodging run*

Sumber: www.walidainibirrulwalidani.blogspot.co.id.

- a) Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan murid dalam bergerak mengubah arah.
- b) Alat dan fasilitas sebagai berikut: (1) Bendera *start*, (2) peluit, (3) cones, (4) Stop watch, (5) kapur atau gamping, (6) alat tulis
- c) Petugas tes bertugas sebagai petugas pencatat waktu dan petugas keberangkatan
- d) Pelaksanaan : Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis *start*
- e) Gerakan, Pada aba-aba “siap” pelari menambila posisi *start* berdiri, Pada aba-aba “ya” pelari berlari sampai garis *finish* secepat mungkin.
- f) Lari bisa diulang apabila Pelari mencuri *start* dan pelari tidak melewati garis *finish*.
- g) Waktu, Pengukuran dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

h) Pencatat hasil, Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak, Waktu dicatat sampai dengan dua angka dibelakang koma.

3) Kekuatan dengan lompat jauh tanpa awalan.



Gambar 4. Lompat jauh tanpa awalan
Sumber: www.ganiismail.blogspot.co.id

- a) Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh ke depan
- b) Alat dan fasilitas sebagai berikut: (1) bak pasir, (2) meteran, (3) cangkul, (4) alat tulis
- c) Petugas tes bertugas sebagai petugas keberangkatan, Pengukur, pengawas lompatan merangkap pencatat hasil
- d) Pelaksanaan
 - (1) Sikap berdiri dengan ujung kakinya tepat dibelakang garis batas tolakan
 - (2) Setelah siswa siap dan bak pasir siap, siswa melompat bersamaan dengan mengayun lengan ke depan, kaki menolak dengan sekuat tenaga, dan melakukan loncatan
 - (3) Kesempatan melakukan loncatan dilakukan sebanyak tiga

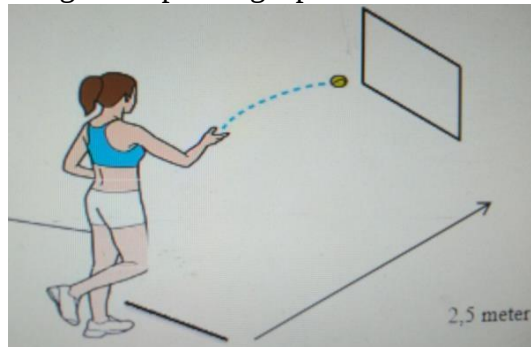
kali.

e) Pencatat hasil

(1) Hasil yang dicatat adalah jarak yang dicapai, diukur dengan satuan centimeter

(2) Jarak lompatan diukur dengan garis batas permulaan lompatan ke titik dari sentuhan tumit pada tanah atau pasir

4) Koordinasi dengan lempar tangkap bola tenis.



Gambar 5. Lempar tangkap bola tenis

Sumber: www.pjkr.fikip.untad.co.id

a) Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata dan tangan

b) Alat dan fasilitas sebagai berikut: (1) bola tenis, (2) tembok sasaran segi empat tinggi 2.15 m jarak lempar 1.5 m

d) Pelaksanaan

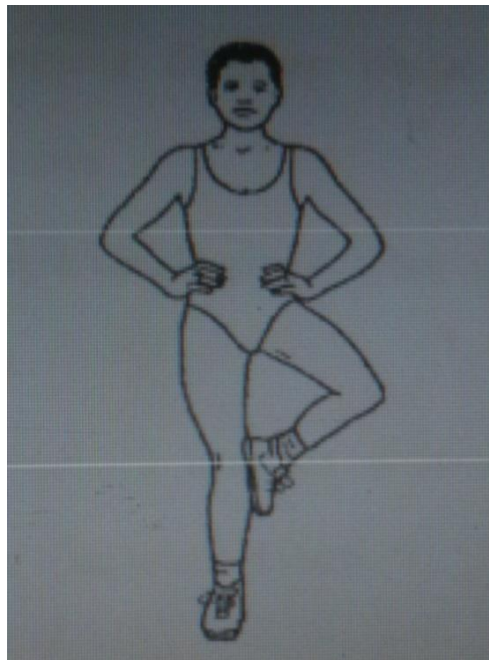
(1) dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan lain

(2) sebelum pelaksanaan testi diperbolehkan mencoba lebih dahulu

e) Pencatat hasil

tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu, dengan ketentuan:

- (1) Bola harus dilempar dari arah bawah
 - (2) Bola harus mengenai sasaran
 - (3) Bola harus segera ditangkap dengan tangan tanpa halangan sebelumnya
 - (4) Testi tidak beranjak atau berpindah keluar garis batas untuk melempar bola
 - (5) Jumlah nilai hasil 10 lemparan pertama dan sepuluh lemparan ke dua. Nilai maksimal 20.
- 5) Keseimbangan dengan berdiri satu kaki.



Gambar 6. Berdiri satu kaki
 Sumber: www.tanyaopoo.blogspot.co.id

- a) Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur keseimbangan statis
- b) Alat dan fasilitas sebagai berikut: (1) Stop watch, (2) alat tulis

c) Pelaksanaan

- (1) Testi berdiri di atas salah satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan di samping lutut, lengan berada di samping.
- (2) Dengan diberi aba-aba “ya” testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun

e) Pencatat hasil

- (1) Waktu terlama dalam mempertahankan keseimbangan.

Waktu dicatat dalam satuan detik, dimulai dari saat testi mengangkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangan.

3.7 Teknik Analisis Data

Pasca selesainya fase pengumpulan data, langkah krusial selanjutnya adalah melakukan analisis data guna mengekstraksi kesimpulan yang valid. Strategi pengolahan data dalam studi ini menerapkan teknik statistik deskriptif persentase. Proses diawali dengan penyortiran data mentah untuk mengidentifikasi konsistensi serta variasi ukuran, yang kemudian diintegrasikan ke dalam perangkat lunak SPSS untuk dianalisis lebih lanjut. Adapun prosedur klasifikasi data dilakukan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

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

Kedua tahapan teknik analisis tersebut lebih rinci dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Pemilihan teknik dan pelaksanaan analisis data

Capaian data dari setiap butir uji yang diperoleh peserta didik dikategorikan sebagai skor mentah (*raw score*). Kapasitas motorik anak tidak dapat dievaluasi secara kumulatif hanya berdasarkan angka tersebut, mengingat terdapat diskrepansi dalam satuan ukuran antar jenis tes yang digunakan. Sebagai contoh, beberapa tes menggunakan satuan waktu, sementara yang lainnya berbasis frekuensi atau jarak, sehingga diperlukan proses standardisasi nilai:

- a) Untuk tes lari jarak pendek 40 meter, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik). Untuk tes lompat jauh tanpa awalan, menggunakan satuan ukuran jarak (meter dan centimeter).
- b) Untuk tes lempar tangkap bola tenis, menggunakan satuan ukuran frekuensi.
- c) Untuk tes kelincahan lari zig-zag, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- d) Untuk tes keseimbangan berdiri menggunakan satu kaki, menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

Transformasi data dari angka mentah ke dalam skala yang seragam diperlukan untuk meniadakan perbedaan unit ukur pada tiap instrumen. Skala standar yang diterapkan dalam prosedur ini adalah *T-Score*. Mekanisme pengolahannya dimulai dengan mengakumulasi seluruh perolehan *T-Score* dari

setiap jenis uji kemampuan, yang kemudian dibagi dengan total item tes guna menghasilkan nilai rata-rata kumulatif. Skor rerata tersebut menjadi rujukan utama yang akan dikonversikan ke dalam klasifikasi tingkat kompetensi motorik siswa.

- a. Rumus *T-Score* untuk lari jarak 40 meter dan lari balik arah adalah:

$$T\text{-Score} = 50 - \left[\frac{\bar{X} - \bar{X}_{\text{min}}}{\bar{X}_{\text{max}} - \bar{X}_{\text{min}}} \right] \times 10$$

- b. sedangkan untuk rumus *T-Score* untuk lompat jauh tanpa awalan, dan melempar tangkap bola adalah:

$$T\text{-Score} = 50 + \left[\frac{\bar{X} - \bar{X}_{\text{min}}}{\bar{X}_{\text{max}} - \bar{X}_{\text{min}}} \right] \times 10$$

- c. Penyajian hasil analisis data.

Seluruh data yang telah dihimpun kemudian diakumulasi guna memperoleh nilai total *T-Score*. Perolehan skor tersebut berfungsi sebagai landasan utama dalam menentukan klasifikasi tingkat kemampuan motorik kasar peserta didik. Untuk menetapkan interval nilai pada setiap kategori, dilakukan penghitungan dengan menggunakan formula standar yang baku. Proses deskripsi data dilakukan dengan mengonversi nilai rata-rata *T-Score* ke dalam kategori kemampuan motorik tertentu. Pendekatan analisis data yang diterapkan dalam studi ini adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase. Merujuk pada teori Anas Sudijono (2012: 43), prosedur penghitungan frekuensi relatif atau persentase dilakukan dengan aplikasi rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi)

P : Angka Presentase

Untuk menentukan kategori kemampuan motorik menggunakan rumus dari Saifuddin Azwar (2010: 43), dari skor baku didapat lima kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Motorik.

No	Kelas Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Tabel 2. Penilaian Acuan Norma

Norma	Kategori
$\geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD s/d } M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD s/d } < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD s/d } < M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$< M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Sumber: Sudijono (2007: 329)

Keterangan :

M : Mean Hitung

SD : Standar Deviasi Hitung

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data. Menurut Mardianto, (2021), frekuensi relative atau tabel persentase disebut “frekuensi relatif” karena frekuensi yang ditampilkan disini bukanlah frekuensi sebenarnya, melainkan frekuensi yang dinyatakan dalam persentase, sehingga digunakan rumus berikut untuk menghitung persentase responden.

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

Keterangan:

P: Angka Presentase

F: Frekuensi Siswa Yang Tuntas

N: Jumlah Siswa