



HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK MURID KELAS V SDN 03 SAMPANO DESA DADEKO KECAMATAN LAROMPONG SELATAN KABUPATEN LUWU

MARTINA SARI

PGSD DIKJAS, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Email: martinasari280396@gmail.com

ABSTRAK

MARTINA SARI. 2019. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I Dr. Imam Suyudi, M.Pd dan Pembimbing II Drs. Andi Rizal, M.Kes

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu.

Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas kebugaran jasmani variabel terikat kemampuan motorik. Dengan demikian yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan larompong Selatan Kabupaten Luwu, yang berusia 10 – 12 tahun. Jumlah populasi adalah 225 murid. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 murid laki – laki SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan larompong Selatan Kabupaten Luwu yang berusia 10 – 12 tahun dengan teknik random sampling (acak).

Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa: 1) Tingkat kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan larompong Selatan Kabupaten Luwu dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah. 2) Ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan motorik SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan larompong Selatan Kabupaten Luwu

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Kemampuan Motorik

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai fungsi tertentu untuk mencapai sebagian dari tujuan pendidikan.

Menurut Adang Suherman (2000: 23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori, empat kategori tersebut adalah:

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak (motorik). Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya, sikap dan tanggung jawab murid.
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan murid dalam menyesuaikan diri pada kelompok atau masyarakat.

Uraian di atas terlihat bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang

sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup serta berperan dalam membentuk dan mengembangkan keterampilan gerak dan menanamkan nilai. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada murid untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Inti dari pada pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah gerak (motorik). Pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan. Kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik. Dengan demikian penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, afektif, dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya.

Kebugaran jasmani juga diperlukan murid untuk melakukan aktivitas murid yang bersifat motorik yang selalu diperlukan ketersediaan energi, baik yang sudah ada di dalam otot maupun diluar otot dan akan langsung diproses agar menjadi energi untuk bergerak. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Kemampuan motorik merupakan unsur pokok untuk memenuhi penguasaan keterampilan gerak seseorang pada setiap cabang olahraga dan non olahraga. Kemampuan motorik merupakan suatu tingkat (kapasitas) kemahiran atau penguasaan yang berkaitan erat dengan

gerak anggota tubuh. Faktor yang utama dalam penguasaan unsur-unsur kemampuan motorik adalah tergantung pada kemampuan dasar seseorang.

Sekolah dasar merupakan suatu pondasi seorang anak melakukan segala aktivitas dalam model pembelajaran yang di dalamnya terdapat unsur-unsur gerak untuk menunjang kemampuan motorik dan kebugaran jasmani. Dalam kehidupan normal kemampuan motorik pasti akan berkembang walau perkembangan tersebut bervariasi, ada yang lambat, sedang dan juga cepat. Hal yang paling mempengaruhi cepat atau tidaknya kemampuan motorik seorang anak berkembang adalah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing anak. Keadaan murid sekolah dasar perlu dipantau secara kontinyu dan bertahap. Memiliki murid yang sehat adalah suatu kebanggaan bagi guru dan orang tua murid.

Salah satu tolak ukur keberhasilan dalam pendidikan jasmani yaitu tercermin dari kemampuan motorik yang dimiliki murid menjadi lebih baik dan mampu melaksanakan tugas ajar pendidikan jasmani dengan baik pula. Untuk mempelajari suatu gerakan dibutuhkan latihan yang berulang-ulang

Seperti yang dikatakan oleh Sugiyanto & Sudjarwo (1992: 219) bahwa:

“Gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak awalnya bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang”.

Latihan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik. Latihan yang dilakukan secara teratur akan bermanfaat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak.

Umumnya anak-anak jarang sekali melakukan latihan secara teratur untuk

meningkatkan kebugaran jasmaninya. Namun demikian, pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 7) bahwa:

“melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia”.

Dengan kebugaran jasmani, maka akan mendukung kemampuan gerak dasarnya. Hal ini karena, tampilan gerak anak selalu melibatkan komponen kebugaran jasmani yang ada di dalamnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas menunjukkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik. Apakah benar tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan kemampuan motorik ? untuk menjawab permasalahan tersebut, maka perlu bukti-bukti empiris terhadap variabel-variabel tersebut. Menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam upaya menciptakan manusia Indonesia seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “ *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan kabupaten Luwu* ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

Adakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti pengamatan lapangan tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru penjas kes di SDN 03 Sampano untuk meningkatkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik murid, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar secara keseluruhan.
3. Sebagai bekal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar kesarjanaan bidang studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

II. TINJAUAN PUSTAKA,

A. Tinjauan Pustaka

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Pada hakekatnya kebugaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks, sehingga untuk memberikan batasan kebugaran jasmani dengan tepat tidaklah mudah. Banyak ahli mendefinisikan kebugaran jasmani sesuai dengan tinjauan masing-masing. Namun demikian beberapa pengertian kebugaran jasmani dari para ahli perlu dikemukakan.

Agus Mukholid, M.Pd (2004: 3) menyatakan bahwa:

“kebugaran aktivitas, mempertinggi jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan”.

Depdikbud (1996: 4) menyatakan bahwa:

“kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti”.

Sedangkan menurut Iryanto, (2004:2) mengemukakan pengertian kebugaran jasmani sebagai berikut:

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Lebih lanjut Setyawan, (2010:9) mengemukakan tentang pengertian kebugaran jasmani sebagai berikut:

“Kebugaran jasmani disebut sebagai orang yang fit yaitu orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengisi waktu terluang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Hal sama dikemukakan oleh Soegiyono, (2010:9) kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat unuk menikmati waktu luang serta siap untuk menghadapi kesukaran atau bahaya yang

mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan”.

Lebih jauh Dinata dalam Arridho (2011:7) menyatakan bahwa:

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”.

Berdasarkan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dalam arti masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk kegiatan selanjutnya. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

2. Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak seseorang dari “hasil belajar”. Seperti yang dikemukakan Rusli Lutan (1988: 96) bahwa, “kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

Menurut Mulyono B. (1994: 298) menyatakan,

“Kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan ketrampilan gerak (*motor skill*) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi”.

Sedangkan Sukintaka (2004: 78) berpendapat, “Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga

atau kematangan penampilan ketrampilan motorik”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan, keterampilan motorik merupakan tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar sehingga mampu menampilkan kemampuan motorik. Antara keterampilan motorik dengan kemampuan motorik mempunyai hubungan yang mengikat satu sama lain.

b. Hal Penting Belajar Kemampuan Motorik

Menurut Purnomo Ananto (2000 : 3 - 4) Enam hal penting yang harus diperhatikan dalam belajar gerak, yaitu :

1. Kesiapan Belajar Apabila

Pembelajaran itu dikaitkan dengan kesiapan belajar, maka keterampilan yang dipelajari dengan waktu dan usaha yang sama oleh orang yang sudah siap, akan lebih unggul dibandingkan oleh orang yang belum siap untuk belajar.

2. Kesempatan Belajar

Banyak anak yang tidak berkesempatan untuk mempelajari keterampilan motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut hal yang demikian akan melukai anaknya.

3. Kesempatan berpraktek

Anak harus diberi kesempatan untuk berpraktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan. Meskipun demikian, kualitas praktek jauh lebih penting dibandingkan kuantitasnya.

4. Model yang baik

Meniru suatu model dalam keterampilan motorik harus dicontohkan dengan baik, karena berkaitan dengan gerak tubuh. Sehingga contoh model yang dilihat anak adalah model yang baik dan benar.

5. Bimbingan

Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan suatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali.

6. Motivasi

Belajar penting untuk mempertahankan minat dari ketertinggalan. Untuk mempelajari keterampilan, sumber motivasi umum adalah kepuasan pribadi yang diperoleh anak dari kegiatan tersebut, kemandirian, dan gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya, serta kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya dalam tugas sekolahnya.

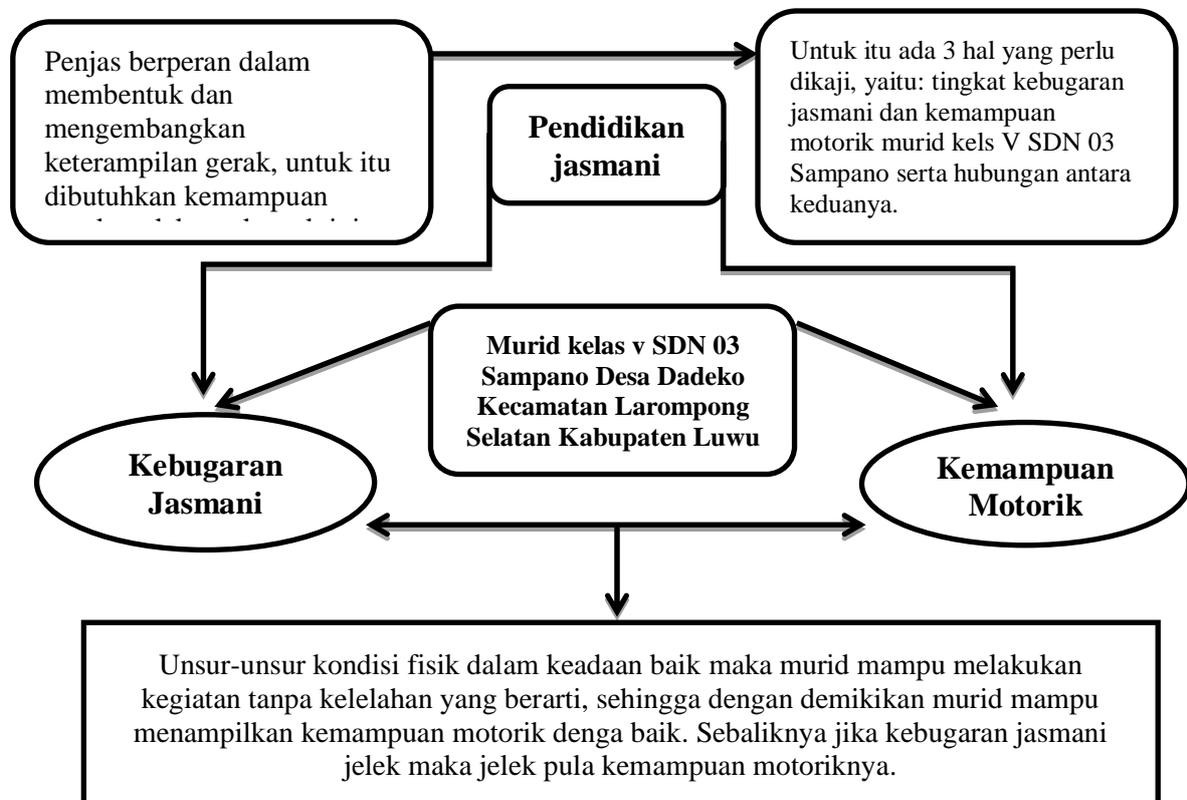
B. Kerangka Berpikir

Tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya. Kemampuan motorik yang

ditampilkan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani menggambarkan derajat kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara terus-menerus tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Derajat kebugaran jasmani yang baik ditunjukkan kebugaran komponen-komponen kondisi fisik yang ada di dalamnya. Artinya, jika komponen-komponen kondisi fisik dalam keadaan baik, maka tingkat kebugaran jasmaninya juga baik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka kemampuan motorik yang ditampilkan juga baik. Dengan demikian diduga antara tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan kemampuan motorik.

Untuk lebih jelas dalam mengetahui kerangka berfikir dibuatlah skema berikut:



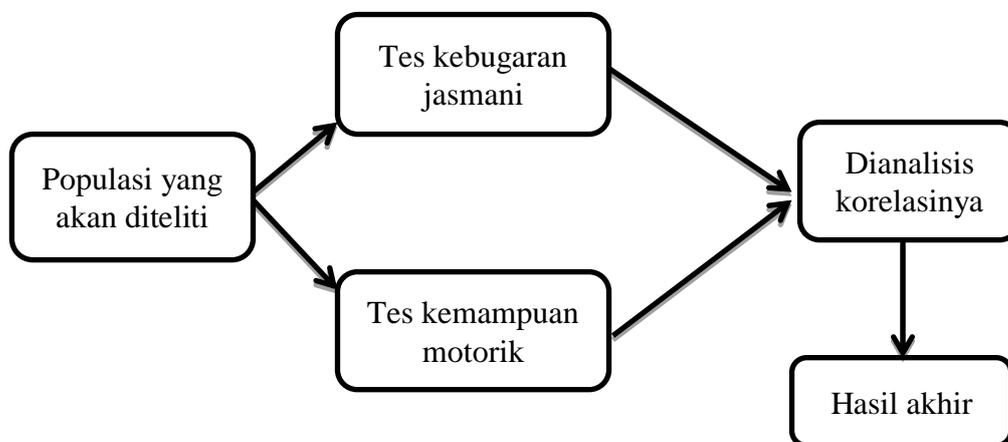
C. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas yang berhubungan dengan pokok permasalahan, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut: "Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan Kemampuan Motorik pada murid kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatang Kabupaten Luwu.

III. METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber, Prosedur Penelitian. Jakarta (2010)

B. Defenisi Oprasional Variabel

Variable yang diteliti perlu didefenisikan dalam bentuk oprasional agar lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan defenisi oprasional variable penelitian sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan murid kelas V SDN 03 Sampano dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang anak harus diukur dengan item Tes

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:99) variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel bebas, yaitu Tingkat kebugaran jasmani.
- b. Variabel terikat, yaitu Kemampuan motorik.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional (*Correlational Design*). Desain yang dimaksud terlihat pada gambar 3.

Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

2. Kemampuan motorik yaitu kualitas hasil gerak murid kelas V SDN 03 Sampano dalam melakukan penunjang kegiatan berolahraga yang diukur dengan tes *motor ability* untuk Sekolah Dasar dari Nuhasan (2004: 6.66.8).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi, 1998 : 115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 03 Sampano Desa Dadeko kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu, yang berusia 10 – 12 tahun. Jumlah populasi adalah 225 murid.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau sebagai individu yang diwakili untuk mewakili populasi. Dalam memilih individu sebagai sampel harus menggunakan teknik tertentu sehingga betul-betul sesuai dengan karakteristik dari pada populasi, yang dapat terpenuhi melalui sampel.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, dipilih 30 orang murid SD bersangkutan dan berusia 10 – 12 tahun dengan teknik random sampling (acak).

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen yang digunakan

Menurut Suharsimi Arkunto (2002: 136), instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu kebugaran jasmani dan kemampuan motorik.

a. Kebugaran jasmani

Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada buku TKJI untuk anak umur 10-12 (2010: 3-31). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan dengan tes lari 40 meter, kekuatan dengan tes gantung siku tekuk dan tes baring duduk 30 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak dan daya tahan jantung dengan tes lari 600 meter. Dari instrumen tersebut terdapat nilai validitas 0,884 untuk putra, 0,897 untuk putri dan nilai realibilitas 0,911 untuk putra, 0,942 untuk putri (TKJI, 2010: 3-17).

b. Kemampuan motorik

Instrumen pada penelitian ini mengacu pada Nurhasan (2004: 6.6-

6.8). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kelincahan dengan tes shuttle-run 4x10 meter, koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, keseimbangan dengan tes stork stand positional balance, kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter. Instrumen tersebut terdapat nilai validitas 0,87 dan nilai reliabilitas 0,93.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik. Teknik analisis statistik dimaksudkan untuk menentukan hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 15.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Deskriptif data penelitian

1. Deskriptif Data Tingkat Kebugaran jasmani

Hasil analisis deskriptif data variabel tingkat Kebugaran jasmani meliputi kompone lari 40 m, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 m. Hasil analisis data penelitian ini secara lengkap dapat dilihat pada lampiran dan rangkuman analisisnya dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis deskriptif tingkat Kebugaran jasmani

Statistik	Lari 40 meter	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Tingkat Kebugaran jasmani
N	30	30	30	30	30	30
Mean	7.27	23.37	13.70	31.60	2.58	249.97
Std. Error of Mean	0.11	1.74	0.59	0.96	0.07	6.29
Std. Deviation	0.61	9.54	3.25	5.25	0.39	34.43

Variance	0.38	91.07	10.56	27.56	0.16	185.21
Range	2.90	32	13	21	1.40	142.00
Minimum	6.30	8	8	20	2.10	168.00
Maximum	9.20	40	21	41	3.50	310.00

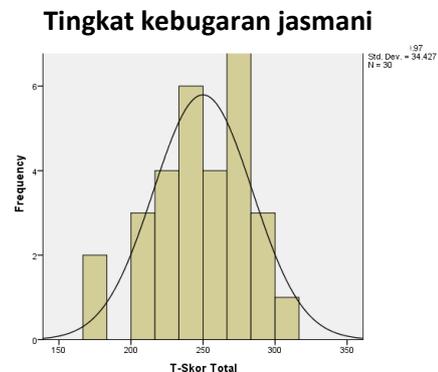
Berdasarkan tabel 4.1 tersebut di atas, masing-masing komponen Kebugaran jasmani, meliputi lari 40 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil analisis deskriptif data lari 40 meter murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai rata-rata sebesar 7,27 detik, nilai standar deviasi sebesar 0.61 detik, varian 0.38 detik, standar eror rata-rata sebesar 0.11 detik, skor tercepat sebesar 6.30 detik, skor paling lambat sebesar 9.20 detik, serta rentang data = 2.90 detik.
2. Hasil analisis deskriptif data angkat tubuh diperoleh nilai rata-rata sebesar 23.37 detik, nilai standar deviasi sebesar 9.54 detik, varian sebesar 91.07 detik, standar eror rata-rata sebesar 1.74 detik, skor minimum sebesar 8.00 detik, skor maksimum sebesar 40.00 detik, serta rentang data sebesar = 32.00 detik.
3. Hasil analisis deskriptif data baring duduk diperoleh nilai rata-rata sebesar 13.70 kali, nilai standar deviasi sebesar 3.25 kali, varian sebesar 10.56 kali standar eror rata-rata sebesar 0.59 kali, skor minimum sebesar 8.00 kali, skor maksimum sebesar 21.00 kali, serta rentang data sebesar = 13.00 kali.
4. Hasil analisis deskriptif data loncat tegak diperoleh nilai rata-rata sebesar 31.60 cm, nilai standar deviasi sebesar 5.25 cm, varian 27.56 cm, standar eror rata-rata sebesar 0.96 cm, skor minimum sebesar 20.00 cm, skor maksimum sebesar 41.00 cm, dan, rentang data = 21.00 cm
5. Hasil analisis deskriptif data lari 600 meter diperoleh nilai rata-rata sebesar

2.58 menit, nilai standar deviasi sebesar 0.39 menit, standar eror rata-rata sebesar 0.07 menit, skor tercepat sebesar 2.10 menit, skor paling lambat sebesar 3.50 menit, serta rentang data sebesar = 1.40 menit

6. Hasil analisis deskriptif data tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai rata-rata sebesar 249, nilai standar deviasi sebesar 34.43, standar eror rata-rata sebesar 6,29, skor minimum sebesar 168,00 skor paling maksimum sebesar 310,00, serta rentang data sebesar = 142,00.

Sedangkan gambaran umum data tingkat kegaran jasmani murid SDN 03 Sampano disajikan dalam grafik histogram berikut ini:



Grafik 4.1 Gambaran tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano

2. Deskriptif Data Kemampuan Motorik

Hasil analisis deskriptif data variabel kemampuan motorik meliputi: Shuttle run, lempar tangkap per 30 detik, dan keseimbangan statis. Hasil analisis data penelitian ini secara lengkap dapat dilihat pada lampiran dan rangkuman analisisnya dirangkum dalam tabel 1 berikut ini :

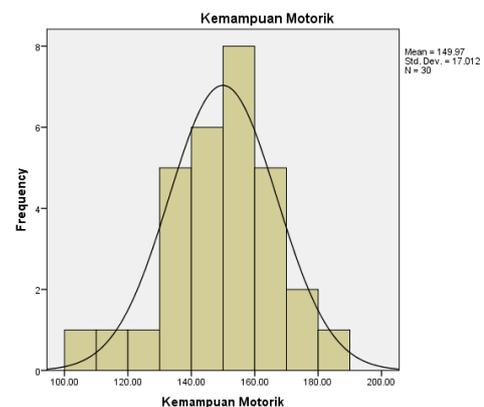
Tabel 4.2 Rangkuman hasil analisis deskriptif data komponen kemampuan motorik

	Shuttle Run (detik)	Lempar Tangkap per 30 dtk (kali)	Keseimbangan Statis (Menit)	Kemampuan Motorik
N	30	30	30	30
Mean	10.74	10.70	1.04	149.97
Std. Error of Mean	0.13	0.44	0.34	3.11
Std. Deviation	0.71	2.32	0.19	17.01
Variance	0.50	5.39	0.03	289.41
Range	2.40	10.00	0.70	77.00
Minimum	9.80	6.00	0.50	107.00
Maximum	12.20	16.00	1.20	184.00

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut di atas, masing-masing komponen kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano, meliputi Lari bolak balik, lempar tangkap per 30 detik, dan keseimbangan statis. dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil analisis deskriptif data kecepatan lari bolak balik murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,74 detik, nilai standar deviasi sebesar 0.71 detik, varian 0,50 detik, standar eror rata-rata sebesar 0.13 detik, skor minimum sebesar 9,80 detik, skor maksimum sebesar 12,20 detik, serta rentang data = 2.40 detik.
2. Hasil analisis deskriptif data lempar tangkap per 30 detik diperoleh nilai rata-rata sebesar 10.70 kali, nilai standar deviasi sebesar 2.32 kali, varian sebesar 5.39 kali, standar eror rata-rata sebesar 0.44 kali, skor minimum sebesar 6.00 kali, skor maksimum sebesar 16.00 kali, serta rentang data sebesar = 10.00 kali.
3. Hasil analisis deskriptif data keseimbangan statis murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai rata-rata sebesar 1.04 detik, nilai standar deviasi sebesar 0.19, varian sebesar 0.03, standar eror rata-rata sebesar 0.34, skor minimum sebesar 0.50, skor maksimum sebesar 1.20, serta rentang data sebesar = 0.70 detik.

4. Hasil analisis deskriptif data kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai rata-rata sebesar 149.97, nilai standar deviasi sebesar 17.01, varian sebesar 289.41, standar eror rata-rata sebesar 3.11, skor minimum sebesar 107.00, skor maksimum sebesar 184.00, serta rentang data sebesar = 77.00. Sedangkan gambaran kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano disajikan dalam grafik histogram berikut ini:



Grafik 4.2 Gambaran kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano

B. Hasil Analisis Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Murid SDN 03 Sampano

1. Persentase klasifikasi tingkat Kebugaran jasmani

Data hasil pengukuran tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano berjumlah 30 Murid putera meliputi lari 40 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Selanjutnya masing masing skor komponen tersebut dilakukan konversi kedalam bentuk nilai baku berdasarkan tabel konversi nilai TKJI .

Berdasarkan hasil konversi skor masing-masing komponen Kebugaran jasmani menggunakan tabel nilai TKJI, kemudian dengan menjumlahkan seluruh nilai dari masing masing komponen tersebut akan dikonsultasikan dengan norma tes Kebugaran jasmani Indonesia, dan sekaligus dapat dijadikan sebagai

dasar penentuan klasifikasi tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano. Dengan demikian tingkat Kebugaran jasmani diketahui bahwa secara keseluruhan tidak ada Murid dengan Kebugaran jasmani Baik Sekali (BS) (0 %), terdapat 1 atau (3%) murid dengan tingkat Kebugaran jasmani baik (B), terdapat 19 atau (64%) murid tingkat Kebugaran jasmani Sedang (S), terdapat 7 atau (23%) murid tingkat Kebugaran jamani kurang (K), dan terdapat 3 atau (10%) murid dengan tingkat Kebugaran jasani Kurang Sekali (KS). Dengan demikian secara rata-rata dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano adalah klasifikasi Sedang.

Tabel 4.3 Pesentase klasifikasi data tingkat Kebugaran jasmani

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi
22 – 25	0	0	Baik Sekali (BS)
18 – 21	1	3	Baik (B)
14 – 17	19	64	Sedang (S)
10 – 13	7	23	Kurang (K)
5 – 9	3	10	Kurang Sekali (KS)

Selanjutnya grafik hasil analisis persentase klasifikasi tingkat Kebugaran jasmani dapat digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini.

2. Persentase Kemampuan Motorik

Data hasil pengukuran kemampuan motorik Murid SDN 03 Sampano dari 30 murid meliputi Shuttle run, Lempar tangkap per 30 detik dan Keseimbangan statis, serta nilai kemampuan motorik. Secara rata-rata diperoleh sebanyak 16 atau (53%) . murid dengan kemampuan motorik di atas rata-rata, dan sebanyak 14 atau (47%) murid dengan kemampuan motorik di bawah rata-rata kemampuan motorik populasi. Dengan demikian secara rata-

rata dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano adalah di atas rata-rata kemampuan motorik populasinya

Selanjutnya grafik hasil analisis persentase kemampuan motorik dapat digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini.

C. Uji Persyaratan Analisis

a. Pengujian Normalitas Data

Berdasarkan hasil uji normalitas data (dapat dilihat pada lampiran), adapun hasil pengujian yang diperoleh dapat dirangkum dalam tabel pada halaman berikut ini.

Tabel 4.4 Rangkuman hasil uji normalitas data tingkat Kebugaran jasmani dan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano.

	Tingkat Kebugaran Jasmani	Kemampuan Motorik
N	30	30
Kolmogorov-Smirnov Z	0.501	0.491
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.963	0.969

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, maka dapat terlihat bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, menunjukkan hasil sebagai berikut :

1. Untuk data tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano, diperoleh nilai $KS-Z = 0.501$ ($P = 0.963 > \alpha 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tingkat Kebugaran jasman murid SD 03 Sampano mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Untuk data kemampuan motorik, diperoleh nilai $KS-Z = 0.491$ ($P = 0.969 > \alpha 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan motorik, murid SDN 03 Sampano berdistribusi normal.

b. Pengujian Homogenitas

Adapun hasil pengujian yang diperoleh dapat dirangkum dalam tabel sebagai berikut. Tabel 4.5 Rangkuman hasil uji homogenitas data tingkat Kebugaran jasmani dan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano.

varibael	varian	Fh	Ft	Sig
Kebugaran Jasmani	185, 2	2,44	3,33	Signitifi kan
Kemampua Motorik	289,41			

Berdasarkan hasil pengujian ternyata $F_{hit} < F_{tab}$, maka disimpulkan bahwa data populasi penelitian bersifat homogen.

D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji melalui data empiris yang diperoleh dilapangan dari hasil tes dan pengukuran Kebugaran jasmani terhadap variabel kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano, untuk diuji penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan. Setelah dilakukan perhitungan nilai koefisien korelasi maka,

selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut :

Adapun hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat Kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \rho_{xly} = 0$$

$$H_1 : \rho_{xly} \neq 0$$

Kriteria pengujian :

Jika r ($P. > \alpha 0.05$), maka terima H_0 dan tolak H_1

Jika r ($P. < \alpha 0.05$), maka tolak H_0 dan terima H_1

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis korelasi antara tingkat Kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai $r = 0.812$ ($P=.000 < \alpha 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti Ada hubungan yang signifikan antara Kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha 0,05$), maka diperlukan pembahasan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut:

Pertama, data variabel Kebugaran jasmani setelah dianalisis deskriptif disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano adalah “sedang”, dengan rincian bahwa persentase Kebugaran jasmani terdapat sebanyak 19 atau (64 %) dari 30 murid yang diteliti sebagai sampel. Keadaan tersebut tidak lain disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani seseorang yaitu adanya keseimbangan antara asupan gizi yang yang dikonsumsi, penyerapan zat gizi yang konsumsi dan penggunaan zat gizi dalam aktifitas sehari-hari. Faktor tersebut akan saling

berintraksi satu sama lain sehingga berimplikasi kepada kemampuan motorik seseorang. Sejalan dengan pendapat Sukintaka (2004 : 79) bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik, yang melahirkan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano, hal ini sesuai dengan hasil perhitungan analisis dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0.812$ ($P=0.000$) nilai tersebut bila dikonsultasikan dengan tabel interpretasi koefisien korelasi maka diketahui bahwa, tingkat hubungan tersebut termasuk tingkatan hubungan yang “kuat”

Dengan kata lain bahwa salah satu faktor yang menunjang tinggi rendahnya kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano adalah keadaan Kebugaran jasmani murid itu sendiri.

V. PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Profil kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano masih diatas nilai rata-rata kemampuan motorik populasi yang diteliti
2. Tingkat Kebugaran jasmani murid SDN 03 Sampano termasuk kategori “sedang”
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat Kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano.

B. Saran - Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan hasil penelitian sebagaimana diuraikan di atas maka disarankan sebagai berikut:

1. Untuk murid SDN 03 Sampano disarankan tetap senantiasa menjaga

dan memperhatikan tingkat Kebugaran jasmaninya seperti pada saat penelitian ini dilakukan yaitu masih dalam status normal.

2. Untuk murid SDN 03 Sampano disarankan tetap senantiasa menjaga dan meningkatkan tingkat kemampuan motoriknya walaupun pada saat penelitian ini dilakukan yaitu berada pada tingkat diatas nilai rata-rata populasi. dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan rutin
3. Diharapkan peneliti berikutnya meneliti variabel dan populasi yang lebih luas untuk keperluan generalisasi yang lebih luas pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendekti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press.

- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafita Utama.
- Saifuddin Azwar. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santoso Giriwijoyo. (1991). *Kesehatan, Kebugaran Jasmani dan Olahraga dalam Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB Press.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sugiyanto & Sudjarwo (1992). *Materi Pokok: Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharno HP. (1998). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Bermain, Untuk D-II PGSD PENJASKES*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Toho Cholik Mutohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Waharsono. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Y. S. Santoso Giriwijoyo. (1992). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Klikharry. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani*. <https://nonnapedia.wordpress.com/tag/faktor-faktor-yang-mempengaruhikebugaran-jasmani/>. Diakses pada tanggal 27 Agustus 2018 jam 22.30 WITA.
- Maulfi Hakim Aridho. (2009). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Pada Murid Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012*. <http://eprints.uns.ac.id/8682/1/180831411201108181.pdf>. Diakses pada tanggal 29 Agustus 2018 jam 03.30 WITA.
- Purnomo Ananto. (2000). *Kemampuan Motorik*. http://www.depdiknas.go.id/publikasi/buletin/SegJes/Edisi_13_th_vii_2000/kemampuan_motorik.htm. Diakses pada tanggal 30 Agustus 2018 jam 21:05 WITA.