

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* PGD TERHADAP KOMPETENSI  
MOTORIK ANAK SD KELAS ATAS**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh

Muhamad Aldi Jatnika  
NIM 1804308

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* PGD TERHADAP KOMPETENSI  
MOTORIK ANAK SD KELAS ATAS**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

© Muhamad Aldi Jatnika

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difotocopy atau lainnya tanpa seizin penulis

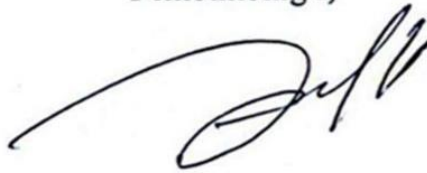
**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Muhamad Aldi Jatnika

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* PGD TERHADAP KOMPETENSI  
MOTORIK ANAK SD KELAS ATAS**

Disetujui dan disahkan oleh:

**Pembimbing I,**



**Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M. Pd**

**NIP. 19750812200912004**

**Pembimbing II**



**Wulandari Putri, M.Pd.**

**NIP.199007212018032001**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



**Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M. Pd**

**NIP. 19750812200912004**

## PERNYATAAN

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* PGD Terhadap Kompetensi Motorik Anak Kelas Atas” ini sepenuhnya merupakan karya dari penulis sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang ada. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis ini atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ini.

Bandung, September 2023

Yang membuat pernyataan

Muhamad Aldi Jatnika

NIM. 1804308

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Circuit Training* PGD Terhadap Kompetensi Motorik Anak Kelas Atas**”. Tidak lupa, sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya, hingga kepada kita selaku umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penelitian dan skripsi ini, masih banyak kekurangan. Maka dari itu, kritik serta saran dari pembaca sangat dibutuhkan bagi peneliti untuk dapat menyempurnakan penelitian dan skripsi ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya

Bandung, September 2023  
Penulis

Muhamad Aldi Jatnika  
NIM. 1804308

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu penulis. Tidak banyak yang bisa penulis lakukan untuk membalas semua kebaikan yang penulis terima. Oleh karena itu, penulis hanya dapat mengucapkan terimakasih mendalam melalui karya tulis ini kepada:

1. Bapak Rahmat Hendradi dan Ibu Eti Sugiarti, sebagai orang tua penulis yang tiada hentinya memberikan do'a , dukungan moril dan materil yang senantiasa membersamai penulis dan memberikan kekuatan serta semangat kepada penulis selama kuliah terutama ketika penyusunan skripsi ini.
2. Rizki Ihsan Nur Rahmat dan Farhan Nur Iman selaku adik penulis yang tiada henti memberikan dukungan do'a serta menjadi motivasi untuk penulis agar menjadi contoh yang baik untuk adik-adiknya.
3. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia beserta seluruh jajaran Wakil Rektor, Direktur, dan Staf yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
4. Bapak Prof. Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) beserta jajarannya.
5. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. selaku ketua departemen Pendidikan Olahraga FPOK UPI
6. Bapak Dr. Agus Mahendra, M.A. selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
7. Bapak Ricky Wibowo, M.Pd., selaku pembimbing akademik yang selalu membantu serta membimbing penulis dari awal perkuliahan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd selaku pembimbing skripsi pertama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, membimbing, memotivasi dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ibu Wulandari Putri, M.Pd., selaku pembimbing skripsi kedua yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, membimbing memotivasi dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

10. Bapak dan Ibu dosen PGSD Penjas yang senantiasa memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
11. Bapak Muhamad Sobari selaku staf akademik dan program studi yang memberikan informasi dan membantu mengumpulkan persyaratan penulis untuk mengikuti sidang skripsi.
12. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Staf, dan Seluruh Guru yang ada di SDIT Fithrah Insani 2, Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung yang telah memberikan izin dan mendukung penuh penulis selama melakukan penelitian.
13. Adi Sabilarosadi, Dwi Rizky Aditia Putra, Hildan Farhan, Ilham Nugraha, Kharisma Akbar Yasri, Mohamad Aldi Reza, Muhamad Agung Tirtayasa sebagai sahabat dan juga keluarga penulis yang senantiasa kebersamai selama perkuliahan sampai menyelesaikan studi.
14. Keluarga mahasiswa PGSD Penjas 2018 selaku keluarga dan teman seperjuangan semasa perkuliahan.
15. Keluarga Resimen Mahasiswa (Menwa) Mahawarman Batalyon XI UPI/RP yang banyak memberikan pengalaman dan pelajaran berharga selama aktif berorganisasi.
16. Nalar Az-zahra adik tingkat di UKM Menwa yang turut membantu selama proses penelitian.
17. Pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

# **PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* PGD TERHADAP KOMPETENSI MOTORIK ANAK SD KELAS ATAS**

Muhamad Aldi Jatnika

2023

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

## **ABSTRAK**

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilepaskan dari aktivitas fisik, seperti aktivitas bermain. Melalui aktivitas bermain, mereka dapat memperoleh pengalaman dalam berbagai bidang seperti hal kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik anak SD kelas atas yang meliputi kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan serta pengaruh dari cara yang diterapkan dalam meningkatkan kompetensi motorik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental Design*. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas atas SDIT Fithrah Insani 2 yang berada di Kecamatan Baleendah, Kabupaten Bandung dengan jumlah 361 siswa. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *Nonprobability Sampling* menghasilkan sampel sebanyak 54 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan motorik (*Motor Ability Test*). Pada bagian analisis data, menggunakan statistik parametrik. Signifikansi uji statistik menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*) dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kemampuan motorik awal anak SD kelas atas di SDIT Fithrah Insani 2 berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0%, “baik” 5%, “cukup” sebesar 93%, “rendah” sebesar 1% dan “sangat rendah” sebesar 0%. Sedangkan tingkat kemampuan motorik akhir anak SD kelas atas di SDIT Fithrah Insani 2 setelah diberikan *treatment* berada pada kategori “sangat baik” sebesar 0%, “baik” 12%, “cukup” sebesar 88%, “rendah” sebesar 0% dan “sangat rendah” sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik anak SD kelas atas SDIT Fithrah Insani 2 berada pada kategori cukup. Melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik anak SD kelas atas dipengaruhi oleh *circuit training* PGD.

Kata kunci: Aktivitas bermain, kompetensi motorik, *circuit training*



# **PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* PGD TERHADAP KOMPETENSI MOTORIK ANAK SD KELAS ATAS**

Muhamad Aldi Jatnika

2023

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

## ***ABSTRACT***

*Physical education learning cannot be separated from physical activities, such as play activities. Through playing activities, they can gain experience in various fields such as cognitive, affective, and This study aims to determine the level of motor skills of upper grade elementary school children which include agility, coordination, balance, and speed as well as the influence of the methods applied in increasing motor competence. This research is a quantitative descriptive research with a Quasi Experimental Design. The population of this research is all of the upper class students of SDIT Fithrah Insani 2 in Baleendah District, Bandung Regency with a total of 361 students. The sampling technique of this study used Nonprobability Sampling to produce a sample of 54 students. The instrument was a motor ability test. In the data analysis section, using parametric statistics. The significance of the statistical test using the paired t-test with a significance level of 5% or 0.05 The results showed that the level of early motor skills of upper grade elementary school children at SDIT Fithrah Insani 2 was in the category of "very good" of 0%, "good" of 5%, "adequate" of 93%, "low" of 1% and "very low" of 0%. Meanwhile the final motoric ability level of upper grade elementary school children at SDIT Fithrah Insani 2 after being given treatment was in the category of "very good" of 0%, "good" of 12%, "adequate" of 88%, "low" of 0% and "very low" of 0%. Based on these results, it shows that the motoric ability level of upper grade elementary school children at SDIT Fithrah Insani 2 is in the sufficient category. Seeing the differences before and after being given treatment, it was concluded that the motoric ability level of upper grade elementary school children was influenced by the PGD circuit training.*

*Keywords: physical activity, motor competence, circuit training*

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.1 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Dari Segi Teori .....	4
1.4.2 Dari Segi Kebijakan .....	5
1.4.3 Dari Segi Praktik .....	5
1.4.4 Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial .....	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	8
2.2 Kompetensi Motorik .....	9
2.2.1 Pengertian Kompetensi Motorik.....	9

2.2.2 Jenis-Jenis Kompetensi Motorik.....	9
2.3 <i>Circuit Training</i> .....	10
2.3.1 Pengertian <i>Circuit Training</i> .....	10
2.3.2 Pelaksanaan <i>Circuit Training</i> .....	11
2.4 Pola Gerak Dasar (PGD).....	11
2.4.1 Pengertian Pola Gerak Dasar (PGD).....	11
2.4.2 Jenis-Jenis Pola Gerak Dasar.....	12
2.5 Sekolah Dasar (SD).....	13
2.5.1 Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	13
2.5.2 Fase Perkembangan Anak SD.....	14
2.6 Kerangka Berpikir.....	14
2.7 Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Partisipan.....	17
3.3 Populasi dan Sampel .....	18
3.3.1 Populasi Penelitian.....	18
3.3.2 Sampel Penelitian .....	19
3.4 Instrumen Penelitian.....	20
3.5 Prosedur Penelitian.....	21
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
3.7 Analisis Data .....	23
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Temuan Penelitian.....	27
4.2 Pembahasan.....	46
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b>	
5.1 Simpulan .....	53
5.2 Implikasi.....	53
5.3 Rekomendasi .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas Atas .....	18
Tabel 3.2 Bagan Prosedur Penelitian .....	21
Tabel 3.3 Norma Penilaian.....	25
Tabel 4.1 Tingkat Kemampuan Motorik Awal Siswa Kelas Atas .....	27
Tabel.4.2 Norma Penilaian Kemampuan Motorik Awal Siswa Kelas Atas .....	28
Tabel 4.3 Tingkat Kemampuan Kelincahan Awal Siswa Kelas Atas .....	29
Tabel 4.4 Norma Penilaian Kemampuan Kelincahan Awal Siswa Kelas Atas ....	29
Tabel 4.5 Tingkat Kemampuan Koordinasi Awal Siswa Kelas Atas .....	30
Tabel 4.6 Norma Penilaian Kemampuan Koordinasi Awal Siswa Kelas Atas.....	31
Tabel 4.7 Tingkat Kemampuan Keseimbangan Awal Siswa Kelas Atas .....	32
Tabel 4.8 Norma Penilaian Kemampuan Keseimbangan Awal Siswa Kelas Atas	32
Tabel 4.9 Tingkat Kemampuan Kecepatan Awal Siswa Kelas Atas .....	33
Tabel 4.10 Norma Penilaian Kemampuan Kecepatan Awal Siswa Kelas Atas.....	34
Tabel 4.11 Tingkat Kemampuan Motorik Akhir Siswa Kelas Atas .....	35
Tabel 4.12 Norma Penilaian Kemampuan Motorik Akhir Siswa Kelas Atas.....	35
Tabel 4.13 Tingkat Kemampuan Kelincahan Akhir Siswa Kelas Atas .....	36
Tabel 4.14 Penilaian Kemampuan Kelincahan Akhir Siswa Kelas Atas.....	37
Tabel 4.15 Tingkat Kemampuan Koordinasi Akhir Siswa Kelas Atas.....	38
Tabel 4.16 Penilaian Kemampuan Koordinasi Akhir Siswa Kelas Atas.. ..	38
Tabel 4.17 Tingkat Kemampuan Keseimbangan Akhir Siswa Kelas Atas.....	39
Tabel 4.18 Penilaian Kemampuan Keseimbangan Akhir Siswa Kelas Atas .....	40
Tabel 4.19 Tingkat Kemampuan Kecepatan Akhir Siswa Kelas Atas.....	41
Tabel 4.20 Penilaian Kemampuan Kecepatan Akhir Siswa Kelas Atas .....	41
Tabel 4.21 <i>Paired Samples Statistics Shuttle Run</i> .....	42
Tabel 4.22 <i>Paired Samples Correlations Shuttle Run</i> .....	43

Tabel 4.23 <i>Paired Samples Statistics</i> Lempar Tangkap Bola .....	43
Tabel 4.24 <i>Paired Samples Correlations</i> Lempar Tangkap Bola .....	44
Tabel 4.25 <i>Paired Samples Statistics</i> Stork and Positional Balance .....	44
Tabel 4.26 <i>Paired Samples Correlations</i> Stork and Positional Balance .....	45
Tabel 4.27 <i>Paired Samples Statistics</i> Lari Cepat .....	45
Tabel 4.28 <i>Paired Samples Correlations</i> Lari Cepat .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus Slovin .....	20
Gambar 4.1 Grafik Kemampuan Motorik Awal Siswa Kelas Atas .....	28
Gambar 4.2 Grafik Kemampuan Kelincahan Awal Siswa Kelas Atas .....	30
Gambar 4.3 Grafik Kemampuan Koordinasi Awal Siswa Kelas Atas.....	31
Gambar 4.4 Grafik Kemampuan Keseimbangan Awal Siswa Kelas Atas.....	33
Gambar 4.5 Grafik Kemampuan Kecepatan Awal Siswa Kelas Atas .....	35
Gambar 4.6 Grafik Kemampuan Motorik Akhir Siswa Kelas Atas .....	36
Gambar 4.7 Grafik Kemampuan Kelincahan Akhir Siswa Kelas Atas .....	37
Gambar 4.8 Grafik Kemampuan Koordinasi Akhir Siswa Kelas Atas .....	39
Gambar 4.9 Grafik Kemampuan Keseimbangan Akhir Siswa Kelas Atas.....	40
Gambar 4.10 Grafik Kemampuan Kecepatan Akhir Siswa Kelas Atas.....	42
Gambar 4.11 <i>Paired Samples Test Shuttle Run</i> .....	43
Gambar 4.12 <i>Paired Samples Lempar Tangkap Bola</i> .....	44
Gambar 4.13 <i>Paired Samples Test Stork and Positional Balance</i> .....	45
Gambar 4.14 <i>Paired Samples Test Lari Cepat</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing dan Judul Skripsi.....	62
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	66
Lampiran 3. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	67
Lampiran 4. SK Perpanjangan Masa Bimbingan dan Pergantian Judul .....	68
Lampiran 5. Program <i>Circuit Training</i> PGD.....	73
Lampiran 6. Agenda Bimbingan Skripsi.....	102
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan .....	106
Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data SPSS	

## DAFTAR PUSTAKA

- Adamson, G. T. (1959). Circuit training. *Ergonomics*, 2(2), 183–186.  
<https://doi.org/10.1080/00140135908930423>
- Afifah, N. (2015). Problematika Pendidikan di Indonesia (Telaah dari Aspek Pembelajaran). *Jurnal Pendidikan*, 1(Vol. 1 Januari 2015: Jurnal Pendidikan), 41–74. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan/article/view/148>
- Alim, A. (2009). Permainan Mini Tenis Untuk Pembelajaran Di Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 61–66.
- Aminatun, K., Elok, U., Rasmani, E., & Syamsuddin, M. M. (2020). *Jurnal Kumara Cendekia Penerapan Permainan Lari Estafet Modifikasi Untuk Meningkatkan Kompetensi Motorik Anak Usia 5-6 Tahun*. 8(4), 369–378.
- Anam, S. (2018). *Pendidikan Islam*. 190.
- Andreeyan, R. (2014). Studi Tentang Partisipasi Masyarakat dalam Pembangunan Di Kelurahan Sambutan Kecamatan Sambutan Kota Samarinda. *EJournal Administrasi Negara*, 2(4), 1940.
- Anugrah, M. (2016). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Teknik Mozaik di Raudhatul Athfal Nurul Huda Kecamatan Sunggal kabupaten Deli Serdang*. 8, 73–83.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software R. *Jurnal Budimas*, 03(02), 327–334.
- Ardiansyah, F. (2016). *Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas Iv Dan V Sd N. 2016*, 1–9.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azizah, A. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru dalam Pembelajaran. *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475>



- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Badri, H., & Bafirman. (2018). Integritas Circuit Training Dalam Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Stamina*, 1(1), 255–267.
- Badu, K. M. (2020). Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Kompetensi Motorik Siswa Khumaira. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 213–228.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(April), 2.
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 01(01), 1–10. <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.706>
- Budiman, D., & Hidayat, Y. (2016). *Psikologi Anak Dalam Pendidikan Jasmani* (W. Haryana (ed.)). Bintang WarliArtika.
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37. [https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9\(1\).37-50](https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9(1).37-50)
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas* (3rd ed.). Cv. Bintang WarliArtika.
- Depdiknas. (2007). *Pedoman Pembelajaran Bidang Pengembangan Fisik/Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Direktorat Pembinaan Taman Kanak-Kanak.
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Farida, A. (2016). *Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini*. IV(2).

- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.
- Gunadi, D. (2019). Peran Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter. *Ilmiah SPIRIT*, 18(3), 1–11.
- Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 1(3), 33–40.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73.
- Hidayanti, M. (2013). *Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak*. 7(1), 195–200.
- Huda, M. (2017). Kompetensi kepribadian guru dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian*, 11(2), 237–266.
- Kasih, I. (2010). *Perkembangan , Psikososial , Kognitif , Afektif , Psikomotorik*.
- Kenedi, A. K., Helsa, Y., Ariani, Y., Zainil, M., & Hendri, S. (2019). Mathematical connection of elementary school students to solve mathematical problems. *Journal on Mathematics Education*, 10(1), 69–79. <https://doi.org/10.22342/jme.10.1.5416.69-80>
- Khaulani, F., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Phases and Developmental Tasks of Elementary School Children. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51.
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(September), 145–154.

- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lestari, I. (2018). *Perkembangan Anak Usia SD* (Sitepu (ed.); 1st ed.). UNJ Press.
- Lolang, E. (2014). Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif. *Jurnal Kip*, 3(3), 685–696.
- Magill, R. A. (1989). *Motoric learning Concepts and Application*. C Brown Publishers.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan* (1st ed.). Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Cv. Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2017). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. redpoint.
- Miftah, M. (2013). Fungsi dan Peran Media Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa. *Balai Pengembangan Multimedia Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(2), 95–105.
- Muhardi. (2004). Kontribusi Pendidikan dalam Meningkatkan Kualitas Bangsa Indonesia. *Mimbar*, XX(4), 478–492. <https://media.neliti.com/media/publications/156226-ID-kontribusi-pendidikan-dalam-meningkatkan.pdf>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nasution, E. (2008). Problematika Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Ambon*, 1–10.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nugraha, L., Mahendra, A., & Herdiyana, I. (2018). Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Kerangka

- Analisis gerak (Movement Analysis Framework). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 24. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i2.11935>
- Nugroho, S. (2007). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO<sub>2</sub> Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *FIK UNY*, 1, 1–16.
- Nurhasan. (2019). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. In *Time* (Vol. 6, Issue 3, p. 198).
- Oktafiana, K. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318–328.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Putri, R., Maghfiroh, R., Hafidah, R., & Nurjanah, N. E. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Permainan Kolase Bahan Bekas *Studi Literatur*. 5(02), 314–322.
- Riza, M., & Swaliana, A. (2018). Deteksi Perkembangan Kompetensi Motorik Anak di PAUD Nadila Kec. Bebesen Kab. Aceh Tengah. 2(1), 28–35.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/71>
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Salam, M. R. (2010). Partisipasi Masyarakat Dalam Peningkatan Kualitas Permukiman di Kawasan Pusat Kota Palu. *Jurnal Ruang*, 2(2), 8–23.

- Sari, N. (2016). Pola Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengoptimalkan Kemampuan Anak Autis Di Sekolah Dasar. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i2.105>
- Sridadi dan Sudarna. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(November).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (20th ed.). ALFABETA.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitati dan R&D* (21st ed.). CV ALFABETA.
- Suharli. (2015). Teori Belajar Dan Model Penerapannya Dalam Pembelajaran. *Pengemabangan Model Pembelajaran IPS*, 1(1), 1–13.
- Suprayitno. (2018). Pengembangan Model Penilaian Gerak Dasar Dominan (Lokomotor, Non Lokomotor, Manipulatif) Anak Tuna Grahita. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 248–254.
- Suryobroto, A. S. (2004). Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 62–68.
- Syahrial, B. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Unp Press* (Vol. 1).
- Syamsuddin, M. M., Pudyaningtyas, A. R., & Parwatiningsih, S. A. (2019). *Kompetensi Motorik Anak Usia Dini: Program Studi Kebidanan Universitas Sebelas Maret Surakarta* 3. 14(2), 123–132.
- Tanto, O. D., & Sufyana, A. H. (2020). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini dalam Seni Tradisional Tatah Sungging Abstrak*. 4(2), 575–587. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.421>

- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1*, 72–79.
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint. *JSM STMIK Mikroskil, 20*(1), 71–80.
- Winangun, K. (2017). Pendidikan Vokasi Sebagai Pondasi Bangsa Menghadapi Globalisasi. *Taman Vokasi, 5*(1), 72–78.
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma, 02*, 1–5.
- Yulifri, Y., Nurini, N., Asnaldi, A., & Umar, A. (2019). Study of Motor Ability in Grade V Students of Elementary Schools 03 Ikur Koto, Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal MensSana, 4*(2), 148–155.  
<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/98>