

**HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII  
DI SMP NEGERI 2 KLATEN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**Gazali Abas Adnan  
11601244089**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kemampuan Motorik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten” yang disusun oleh Gazali Abas Adnan, NIM 11601244089, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2017  
Pembimbing



Yudianto, M. Pd.  
NIP 19810702 200501 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Februari 2017  
Yang menyatakan



Gazali Abas Adnan  
NIM 11601244089

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten” yang disusun oleh Gazali Abas Adnan, NIM 11601244089 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2017 dan dinyatakan lulus.

<b>Dewan Penguji</b>			
<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Yudanto, M. Pd.	Ketua Penguji		16 . 02 . 2017
Aris Fajar Pambudi, M. Or.	Sekretaris Penguji		09 . 02 . 2017
Sudardiyono, M. Pd.	Penguji I (Utama)		01 . 02 . 2017

Yogyakarta, Februari 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 0017

## **MOTTO**

"Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri".

(Ibu Kartini )

## **PERSEMBAHAN**

Dengan kerendahan hati, skripsi tugas akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak Purwadi dan Ibu Warheni yang selalu memberikan dukungan baik materiil maupun spiritual untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Kakak dan adik saya yang sangat saya sayangi.

**HUBUNGAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII  
DI SMP NEGERI 2 KLATEN**

Oleh:  
**Gazali Abas Adnan**  
**11601244089**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya tingkat kebugaran jasmani seseorang karena dengan jasmani yang bugar maka akan memiliki kemampuan motorik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 292 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 165 siswa yang dihitung menggunakan tabel Krecjie dan Morgan pada taraf signifikan 5%. Instrumen yang digunakan pada kemampuan motorik adalah *barrow motor ability test* yang dikutip oleh Nur Hasan (2004: 6.8) yang terdiri atas: *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Instrumen yang digunakan pada tingkat kebugaran jasmani mengacu pada buku Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (2010: 3-31) meliputi: kecepatan dengan tes lari 40 meter, kekuatan dengan tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak, dan daya tahan jantung dengan tes lari 600 meter. Teknik Analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,561 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

Kata kunci: *Kemampuan Motorik, Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Tuhan YME, atas segala rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten” dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.


Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmad Wahab, M. Pd., MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Guntur, M.Pd., Ketua program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang banyak membantu dan mengarahkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Yudanto, M. Pd., selaku pembimbing skripsi yang menjadi motivator saya.

5. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh civitas Akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan siswa SMP Negeri 2 Klaten yang telah berperan serta dalam membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Februari 2017  
Penulis



Gazali Abas Adnan  
NIM 11601244089

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Kemampuan Motorik .....	9
a. Hakekat Kemampuan Motorik .....	9
b. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik .....	10
c. Unsur-unsur Kemampuan Motorik .....	11
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	13
e. Fungsi Kemampuan Motorik .....	13
2. Kebugaran Jasmani .....	14
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	14
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	15
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani...	20
d. Latihan Kebugaran Jasmani .....	22

B. Penelitian Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir.....	26
D. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	28
B. Definisi Operasional Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Analisis Data Penelitian .....	38
C. Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Implikasi .....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	47
D. Saran-saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian .....	29
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian .....	30
Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa .....	34
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	35
Tabel 5. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa .....	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten .....	39
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten .....	40
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 9. Hasil Uji Linieritas .....	42
Tabel 10. Ringkasan Hasil Korelasi <i>Product Moment</i> .....	43
Tabel 11. Sumbangan Efektif Variabel Bebas.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa .....	39
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	52
Lampiran 2. Data Penelitian.....	56
Lampiran 3. Rubrik Penilaian .....	65
Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif.....	66
Lampiran 5. Rumus Perhitungan Kategorisasi .....	67
Lampiran 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Kategorisasi .....	68
Lampiran 7. Hasil Perhitungan Kategorisasi .....	71
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas .....	72
Lampiran 9. Hasil Uji Linieritas .....	73
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi .....	74
Lampiran 11. Data Usia Siswa .....	75
Lampiran 12. Dokumentasi .....	77
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian .....	85

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani dapat dilakukan seseorang terutama dalam dunia pendidikan melalui berbagai aktivitas olahraga, diharapkan pendidikan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat memperhatikan perkembangan dan kemajuan kebugaran jasmani para siswa. Pendidikan merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia, melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan dengan menggunakan aktivitas gerak fisik sebagai media pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kecerdasan dan perilaku siswa yang berkarakter.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya disajikan dalam bentuk teoritis atau pelajaran di kelas saja, namun lebih mengutamakan aktivitas jasmani melalui keterampilan gerak. Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan siswa untuk menghadapi kehidupannya dimasa mendatang. Melalui kegiatan olahraga yang terprogram dengan baik dapat berfungsi bagi perkembangan kebugaran jasmani siswa, disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan mampu merangsang siswa untuk mengembangkan nilai-nilai moral yang terdapat didalamnya. Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga seperti kerjasama, kejujuran,

kedisiplinan, menghargai lawan, dan bersedia berbagi dengan yang lain. Melalui aktivitas gerak tubuh manusia dapat meningkatkan kemampuan/keterampilan dan berusaha untuk dapat meraih sesuatu yang diinginkan.

Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan sesuatu kelelahan yang berarti (Nur Hasan, 2004: 17). Kondisi kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktifitas disekolah baik pelajaran praktik penjasorkes di lapangan maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan dilain waktu. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerjakan sesuatu walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Kebugaran Jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, salah satunya adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi untuk

mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Dengan demikian perlu adanya suatu kegiatan yang dapat memfasilitasi siswa untuk melakukan suatu aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani salah satunya adalah melalui kemampuan motorik siswa

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

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari:

kekuatan, kecepatan, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Nurhasan, 2004: 6.8). Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu. Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olah raga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Keberhasilan pendidikan jasmani di SMP 2 Negeri Klaten sangat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu; guru, siswa, kurikulum, serta sarana dan prasarana. Permasalahan yang terkait dengan kemampuan motrik siswa SMP 2 Negeri Klaten antara lain dampak teknologi yang semakin maju dan modern menyebabkan pola hidup anak menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak sekarang menjadi pasif atau malas bergerak. Hal ini di karenakan jika pada jaman dahulu anak suka bermain dengan permainan tradisional yang melibatkan banyak gerak, sedangkan pada saat ini anak-anak dimanjakan oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang membuat anak menjadi cenderung diam, pasif dan malas melakukan gerak.

Selain itu juga sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani di SMP 2 Negeri Klaten jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah siswa sehingga siswa selalu antri menunggu giliran dalam menggunakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani. Padahal dalam proses pengembangan kemampuan motorik siswa diperlukan suatu proses yang sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain. Namun kenyataan yang terjadi perkembangan gerak tersebut belum

sepenuhnya baik. Berdasarkan pengamatan dalam pembelajaran penjas di sekolah, terlihat ada kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang jelas terlihat dari masing-masing siswa. Hal ini menjadi kendala bagi guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran penjas.

Sejalan dengan uraian di atas, hasil observasi yang dilakukan penulis pada tanggal 25 Mei 2016 juga menunjukkan bahwa pada saat olahraga berlangsung siswa terlihat enggan dan bermalas-malasan melakukan kegiatan praktik di luar kelas. Sebagian siswa merasa kurang bersemangat karena merasa kurang sehat, dan beberapa siswa lainnya tidak menyatakan alasan khusus. Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung ketika di dalam kelas. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian siswa yang enggan berolahraga tadi terlihat bermalas-malasan mengikuti pembelajaran dan cenderung mengantuk serta tidak fokus. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara dengan guru penjaskes terkait dengan pengamatan yang ditemui peneliti dilapangan. Hasil wawancara tersebut dijelaskan bahwa diduga terdapat sebagian siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten bermalas-malasan mengikuti kegiatan di luar maupun di dalam kelas karena sebagian siswa tersebut belum memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain itu, siswa lainnya yang semangat mengikuti pembelajaran dan memiliki kebugaran jasmani yang baik pada akhirnya terpengaruh oleh siswa yang bermalas-malasan mengikuti kegiatan di luar maupun di dalam kelas.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten mutlak dibutuhkan. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Salah satu bentuk kebugaran jasmani siswa tersebut dapat ditunjukkan dari kemampuan motoriknya.

Kemampuan motorik adalah keterampilan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa terlihat enggan dan bermalas-malasan melakukan kegiatan praktik pada pembelajaran olahraga di luar kelas.

2. Sebagian siswa saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas cenderung mengantuk serta tidak fokus.
3. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.
4. Belum diketahui kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.
5. Belum diketahui hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian dibatasi pada hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun maksud dan tujuan yang di sampaikan peneliti dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat. Manfaat dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
- b. Dapat memberi masukan bagi guru maupun siswa untuk dapat mengetahui hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah untuk memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa khususnya berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan motorik.

### b. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa sehingga diharapkan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya dalam berbagai aktivitas.

### c. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Kemampuan Motorik**

##### **a. Hakekat Kemampuan Motorik**

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Rusli Lutan (2002: 96), mengatakan bahwa “kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan”. Menurut Sukadiyanto (2002: 70), mengatakan bahwa:

“Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

## **b. Jenis-jenis Kemampuan Motorik**

### **1) Motorik Kasar**

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Rusli Lutan (2002: 97), menyatakan bahwa motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

### **2) Motorik Halus**

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakkan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan

menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik.

### **c. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan ketrampilan fisik yang dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Imam Yanuar (2010: 10), yaitu:

#### 1) Kekuatan

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

#### 2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakanya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakanya terkontrol dengan baik.

#### 3) Kecepatan

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

#### 4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan di bagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis.

Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya. Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani.

Menurut M. Sajoto (1995: 8-9) komponen kemampuan motorik diantaranya yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya tahan umum (*generalendurance*), daya tahan otot (*local endurance*), daya otot (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) dalam mencapai kemampuan motorik yang optimal.

Menurut Bompas yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 66), ada lima biomotorik dasar, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik tersebut, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai

kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Pada penelitian ini untuk mengukur kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten peneliti menggunakan empat komponen, yaitu: kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan

#### **d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Menurut Sukintaka (2001: 47) Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

#### **e. Fungsi Kemampuan Motorik**

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Imam Yanuar (2010: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk

mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Sampai saat ini, belum terdapat ketepatan yang bersifat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, demikian guru pendidikan, maupun pelatih olahraga kerap kali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk melakukan identifikasi.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya (Setyo Nugroho, 2005: 24).

## **2. Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani

sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002: 1).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007: 57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sukadiyanto (2007: 28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*phycal fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2).

Berdasar beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*phycal fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

#### **b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu

dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Kebugaran jasmani diuraikan menjadi dua golongan yakni komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun uraiannya sebagai berikut.

### **1) Komponen Kebugaran yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Dalam buku panduan kesehatan olahraga, (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4) dijelaskan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu:

#### **a) Komposisi Tubuh**

- (1) Persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT).
- (2) Lemak cepat meningkat setelah berumur 30 tahun dan cenderung menurun setelah berumur 60 tahun.
- (3) Memberi bentuk tubuh
- (4) Pengukuran: Skinfold callipers, IMT (Berat badan: Tinggi badan).
- (5) Obesitas pada anak-anak disebabkan oleh: hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta input berlebihan.
- (6) Obesitas pada orang dewasa disebabkan oleh: hiperplasi dan hipertropi sel adiposit serta output yang kurang.

b) Kelenturan/fleksibilitas tubuh

- (1) Luas bidang gerak yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
- (2) Dipengaruhi oleh: jenis sendi, struktur tulang, jaringan sekitar sendi, otot, dan ligament.
- (3) Wanita (terutama ibu hamil) lebih lentur dari laki-laki.
- (4) Anak-anak lebih besar dari orang dewasa.
- (5) Puncak kelenturan terjadi pada masa pubertas
- (6) Pentingnya pada setiap gerak tubuh karena meningkatkan efisiensi kerja otot.
- (7) Dapat mengurangi cedera (orang yang kelenturannya tidak baik cenderung mudah mengalami cedera).
- (8) Pengukuran: duduk tegak depan (*sit and reach test*) Flexometer.

c) Kekuatan Otot

- (1) Kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
- (2) Laki-laki kira-kira 25% lebih besar dari wanita (Testosteron merupakan anabolik steroid).
- (3) Diukur dengan dinamometer.

d) Daya Tahan Jantung Paru

- (1) Kemampuan jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam pengambilan O<sub>2</sub> secara maksimal (VO<sub>2</sub> Max) dan menyalurkannya keseluruh tubuh

terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

- (2) Kemampuan otot besar untuk melakukan pekerjaan cukup berat dalam waktu lama secara terus menerus.
- (3) Merupakan komponen kebugaran jasmani terpenting.
- (4) Pengukuran: Test lari 2,4 Km (12 menit), Bangku *Harvard Test*, *Ergocycles Test*.

e) Daya Tahan Otot

- (1) Merupakan kemampuan untuk kontraksi sub maksimal secara berulang-ulang atau untuk berkontraksi terus menerus dalam suatu waktu tertentu.
- (2) Mengatasi kelelahan.
- (3) Pengukuran : Push up test, Sit up test.

**2) Komponen Kebugaran yang Berhubungan dengan Keterampilan**

Djoko Pekik Irianto (2004: 7) menjelaskan bahwa selain komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diperlukan juga komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang meliputi :

a) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*). Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.

b) Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan otot (*muscular endurance*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama. Daya tahan jantung (*cardiovascular endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama.

c) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

d) Fleksibilitas (*flexibility*)

Fleksibilitas (*flexibility*) mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta. Fleksibilitas (*flexibility*) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau

beberapa persendian. Fleksibilitas terbagi menjadi dua, yaitu: fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis.

e) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik dalam posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan.

f) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketetapan tinggi. Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerakan bagian-bagian tubuh. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien.

c. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani ditinjau dari segi kesehatan meliputi:

1) Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

## 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3) Berolahraga

Berolahraga adalah salahsatu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menamah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Sedangkan, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ditinjau dari segi keterampilan adalah latihan. Latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur dan dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran (Rusli Lutan,

2002: 33). Bila tujuan dari latihan hanya untuk membina atau meningkatkan kebugaran jasmani bukan maka frekuensi latihan cukup 3-5 kali seminggu. Setiap berlatih waktu yang digunakan antara 15- 60 menit untuk latihan intinya (Sudarno, 1992: 67).

#### d. **Latihan Kebugaran Jasmani**

Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, mamakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya, (Sukadiyanto, 2002: 6). Pengertian lain tentang latihan menurut Rusli Lutan (2002: 7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Roji (2006: 91) menyatakan bahwa agar latihan fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

##### 1) **Macam Latihan**

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihan macam latihan yang mudah dan murah, seperti jogging dan jalan kaki.

##### 2) **Volume Latihan**

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

### 3) Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

### 4) Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus  $DNM = 220 - UMUR$ .

Untuk mengetahui kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, adapun beberapa tes kebugaran jasmani :

#### 1) TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Tes TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus, urutan pelaksanaan lari, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku untuk putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m untuk putra dan lari 1000 m untuk putri. Tes ini mudah digunakan karena tidak memakan waktu lama dan tidak membutuhkan peralatan laboratorium (Depdiknas, 2010: 4).

## 2) *Harvard Step Tes*

Menurut Ismaryati (2006: 88) tujuanharvard step tes adalah untuk mengukur daya tahan kardiorepiratori. Peralatan yang digunakan untuk mengukur harvard step tes (1) stopwatch, (2) metronom, (3) bangku setinggi 20 inci (50,8 cm). Dan caran pelaksanaan tes harvard step tes dengan (1) testi berdiri dibelakang bangku,(2) pada hitungan satu, satu kaki naik keatas bangku sampai lutut lurus, (3) hitungan dua kaki yang lain naik ke atas bangku, (4) hitungan empat kaki yang lain turun, (5) tes dilaksanakan selama 5 menit, dengan kandens (empat hitungan) 30, (6) setelah melakukan tes, testi segera duduk dan dihitung denyut nadinya sesuai dengan rumus yang akan digunakan.

## 3) *Tes Jalan-Lari (Tes Balke)*

Tes jalan-lari adalah salah satu tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau juga VO<sub>2</sub>MAX seseorang. Tes ini tergolong mudah pelaksanaannya karena memerlukan peralatan yang sederhana, antara lain:

- a) Lapangan atau lintasan lari yang jaraknya jelas atau tidak terlalu jauh, maksudnya adalah lintasan dapat dilihat dengan jelas oleh pengetes.
- b) Penanda jarak atau bendera kecil untuk menandai jarak lintasan.
- c) Stopwatch atau alat pengukur waktu dalam satuan menit.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis menggunakan jenis tes kebugaran jasmani yang pertama yaitu TKJI. Tes ini dipilih karena dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP 2

Negeri Klaten. Selain itu mudah dalam pelaksanaannya, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan untuk perorangan atau kelompok besar dan tidak memakan waktu lama.

## **B. Penelitian Relevan**

Adapun penelitian relevan yang digunakan dalam penelitian dan mampu mendukung hasil penelitian ini yaitu:

1. Penelitian Amma Is Melati (2015) dengan judul Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Kasti Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Cangkreplor Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan siswa terhadap permainan bola kasti siswa kelas IV SD Negeri 2 Cangkreplor, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo tahun pelajaran 2014/2015 dengan korelasi sebesar  $P < 0,05$ .
2. Penelitian Yuyud dan Heryanto (2014) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Motorik (Kelincahan) di SMP Negeri Satu Atap Jabon (Studi pada Kelas VII). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan keterampilan motorik (kelincahan) yang dilihat dalam perhitungan korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan antara TKJI (X) mempunyai nilai korelasi yang sedang terhadap kelincahan (Y) yaitu sebesar 0,560. Hasil perhitungan uji t menyatakan bahwa nilai thitung =

$3,574 > t_{\text{tabel}} = 2,048$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan arah positif dan signifikan antara TKJI (X) terhadap kelincuhan (Y).

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) sangat berperan penting untuk mendukung kemampuan motorik. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Jika unsur-unsur kebugaran jasmani dalam kondisi baik, maka kemampuan motoriknya juga baik. Hal ini karena kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik yang ada di dalamnya. 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.

Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak (Rusli Lutan, 2002: 96). Kemampuan motorik berkembang secara otomatis sesuai tingkat perkembangan, pertumbuhan dan

kematangan anak. Dalam perkembangan kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja secara terus menerus dan efisien tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani sangat berperan penting untuk penampilan motorik seseorang karena dengan jasmani yang bugar berarti tampilan motoriknya akan menjadi lebih baik.

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 ada hubungan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka pikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut: "ada hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten".

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional. Penelitian menggunakan teknik analisis korelasi dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, tanpa melakukan suatu perubahan apapun terhadap data yang telah diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2010: 4). Dalam hal ini, peneliti ingin mencari tahu ada tidaknya hubungan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP 2 Negeri Klaten.

### **B. Definisi Operasional Penelitian**

#### **1. Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan. Pada penelitian ini kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8) yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*.

#### **2. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa tenaga untuk waktu luangnya. Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis tes kebugaran jasmani (TKJI) yang meliputi lari cepat, angkat tubuh, *sit up*, *vertical jump*, dan lari jauh 600 meter (Depdiknas, 2010: 4). Tes ini dipilih

karena dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Selain itu mudah dalam pelaksanaannya, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan untuk perorangan atau kelompok besar dan tidak memakan waktu lama.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 103). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010: 55). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 292 siswa yang terbagi ke dalam delapan kelas. Adapun rinciannya sebagai berikut.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Populasi</b>
A	35
B	39
C	37
D	35
E	35
F	37
G	36
H	38
<b>Jumlah</b>	<b>292 Siswa</b>

### **2. Sampel Penelitian**

“Sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi” (Sugiyono, 2012: 62)”. Pengambilan sampel pada penelitian

ini menggunakan tabel dari *Krejcie-Morgan* (Krejcie, 1970: 607-610). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan tabel *Krejcie-Morgan* untuk jumlah populasi sebanyak 292 siswa maka jumlah sampel idealnya adalah sebanyak 165 siswa. Adapun cara perhitungan jumlah sampel berdasarkan tabel *Krejcie-Morgan* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel yang Diambil
1.	A	35	$\frac{35}{292} \times 165 = 19,77 = 20 \text{ siswa}$
2.	B	39	$\frac{39}{292} \times 165 = 22,03 = 22 \text{ siswa}$
3.	C	37	$\frac{37}{292} \times 165 = 20,90 = 21 \text{ siswa}$
4.	D	35	$\frac{35}{292} \times 165 = 19,77 = 20 \text{ siswa}$
5.	E	35	$\frac{35}{292} \times 165 = 19,77 = 20 \text{ siswa}$
6.	F	37	$\frac{37}{292} \times 165 = 20,90 = 21 \text{ siswa}$
7.	G	36	$\frac{36}{292} \times 165 = 20,34 = 20 \text{ siswa}$
8.	H	38	$\frac{38}{292} \times 165 = 21,47 = 21 \text{ siswa}$
	Jumlah	292	165

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa jumlah sampel ideal yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan tabel *Krejcie-Morgan* adalah sebanyak 165 siswa. Selanjutnya dari 165 siswa tersebut sampel yang akan di jadikan responden dalam penelitian di batasi pada usia 13 tahun hingga 15 tahun mengacu pada buku TKJI (Depdiknas, 2010: 3-31). Sehingga,

sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 101 siswa.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arkunto (2010: 136), instrumen 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. Kemampuan Motorik**

Instrumen pada kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8) meliputi: *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari 60 yard dash.

###### **b. Kebugaran Jasmani**

Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada buku TKJI dengan batas usia 13 tahun hingga 15 tahun bagi siswa SMP (Depdiknas, 2010: 3-31). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan dengan tes lari 40 meter, kekuatan dengan tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak, dan daya tahan jantung dengan tes lari 600 meter.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Suharsimi Arikunto (2010: 91), data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan, data juga dapat diartikan sebagai keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian analisa atau kesimpulan. Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data yaitu:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik dan tes kebugaran jasmani.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik dan tes kebugaran jasmani kepada siswa.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik didampingi dengan 3 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan pada tes kemampuan motorik dan tes kebugaran jasmani yang sudah ditetapkan peneliti dan guru.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

## **E. Teknik Analisis Data**

### **1. Analisis Deskriptif Data**

- a. Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kategori tingkat kemampuan motorik siswa yang akan dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*,

*medicine ball put*, dan lari 60 *yard dash*. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam *T-Score*. Berikut ini rumus untuk mencari *T-Score*:

- a. Rumus *T-Score* untuk tes zig-zag run dan lari 60 *yard dash*. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *T-Score*nya sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left( \frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

- b. Rumus *T-Score* untuk tes *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass*, dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-Score*nya sebagai berikut:

$$T-Score = 50 + \left( \frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

$\bar{X}$  = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Penghitungan *T-Score* dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik ssiwa. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat

tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2005: 108):

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kelas Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

$X$  : Skor yang diperoleh

$SD$  : Standar Deviasi

$M$  : *Mean*

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono (1992: 40). Adapun sebagai berikut.

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

Keterangan:

P: Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Siswa

#### b. Kebugaran Jasmani

Analisis data pada tingkat kebugaran jasmani siswa meliputi: kecepatan dengan tes lari 40 meter, kekuatan dengan tes gantung siku

tekuk, tes baring duduk 30 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak, dan daya tahan jantung dengan tes lari 600 meter. Penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa didasarkan pada nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja pada usia 13 tahun hingga 15 tahun yang ditetapkan oleh Kemdiknas (2010). Adapun sebagai berikut.

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nilai	Lari 40 meter	Gantung angkat Tubuh	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d – 6,7'	16' ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3' 04"
4	6,8' – 7,6'	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3' 05" – 3' 53"
3	7,7' – 8,7'	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3' 54" – 4' 46"
2	8,8' – 10,3'	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4' 47" – 6' 04"
1	10,4' – dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6' 05" – dst

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010)

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah mengkonversi data berdasarkan tabel 1 di atas supaya memudahkan peneliti dalam menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Data yang sudah di konversi berdasarkan nilai pada Tabel 1 lalu di kategorisasikan berdasarkan tabel klasifikasi yang merujuk pada Kemdiknas (2010), adapun sebagai berikut.

Tabel 4. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010)

## **2. Uji Prasyarat Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Sebaran data dapat diketahui normal tidaknya, dilakukan perhitungan uji normalitas sebaran. Pengujian normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov smirnov* dengan program *SPSS for Windows 16.0 Version*. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka sebarannya normal dan sebaliknya apabila  $p \leq 0.05$  maka sebarannya tidak normal.

### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dalam pelaksanaannya menggunakan analisis varians melalui program *SPSS for Windows 16.0 Version*. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p > 0.05$  maka hubungan antara keduanya adalah linear dan sebaliknya apabila  $p \leq 0.05$  maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

## **3. Uji Hipotesis**

Analisis data untuk uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, dengan perhitungan melalui *SPSS for Windows seri 16.0* yang menghasilkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Analisis data uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang telah disusun dapat diterima atau tidak. Analisis uji hipotesis tidak menguji kebenaran

hipotesis, tetapi menguji hipotesis tersebut ditolak atau diterima. Pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{n \sum XiYi - (\sum Xi) (\sum Yi)}{\sqrt{[n \sum Xi^2 - (\sum Xi)^2] [n \sum Yi^2 - (\sum Yi)^2]}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Korelasi antara variabel x dengan y
- $n$  = Jumlah sampel
- $\sum X$  = Jumlah skor butir
- $XY$  = Jumlah skor total
- $\sum XY$  = Jumlah perkalian skor butir dengan skor total
- $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor butir
- $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor total

(Sugiyono, 2010: 228)

Kriteria keeratan hubungan dengan menggunakan koefisien kontigensi

(CC) menurut Sugiyono (2010: 231) yaitu sebagai berikut:

- a) 0,00-0,19 = Hubungan Sangat Lemah
- b) 0,20-0,39 = Hubungan Lemah
- c) 0,40-0,59 = Hubungan Cukup Kuat
- d) 0,60-0,79 = Hubungan Kuat
- e) 0,80-1,00 = Hubungan Sangat Kuat

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Analisis Data Penelitian**

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Data kemampuan motorik terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-Score*, sedangkan data tingkat kebugaran jasmani di konversi berdasarkan penilaian dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010). Hal ini dilakukan untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Kemampuan Motorik**

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebanyak 101 siswa. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 70,80; skor minimal sebesar 33,90; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *median* sebesar 51,59; *modus* sebesar 43,31; dan *standar deviasi* sebesar 9,99.

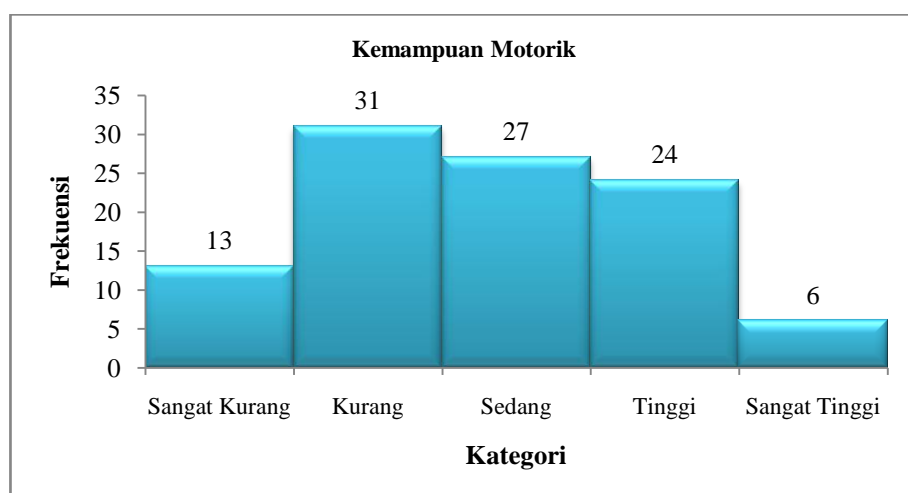
Kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah

ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Tinggi	6	5,94
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	24	23,76
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	27	26,73
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	31	30,69
5	$X < 35$	Sangat kurang	13	12,87
<b>Jumlah</b>			<b>101</b>	<b>100,00</b>

Dari tabel di atas kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa (5,94%), berada pada kategori tinggi sebanyak 24 siswa (23,76%), berada pada kategori sedang sebanyak 27 siswa (26,73%), berada pada kategori kurang sebanyak 31 siswa (30,69%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 13 siswa (12,87%). Dari keterangan di atas kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa

## 2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Data tingkat kebugaran jasmani diperoleh dari hasil konversi berdasarkan penilaian dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010). Hasil skor tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 17,00; skor minimal sebesar 8,00; *mean* (rata-rata) sebesar 12,78; *median* sebesar 13,00; *modus* sebesar 14,00; dan *standar deviasi* sebesar 2,32.

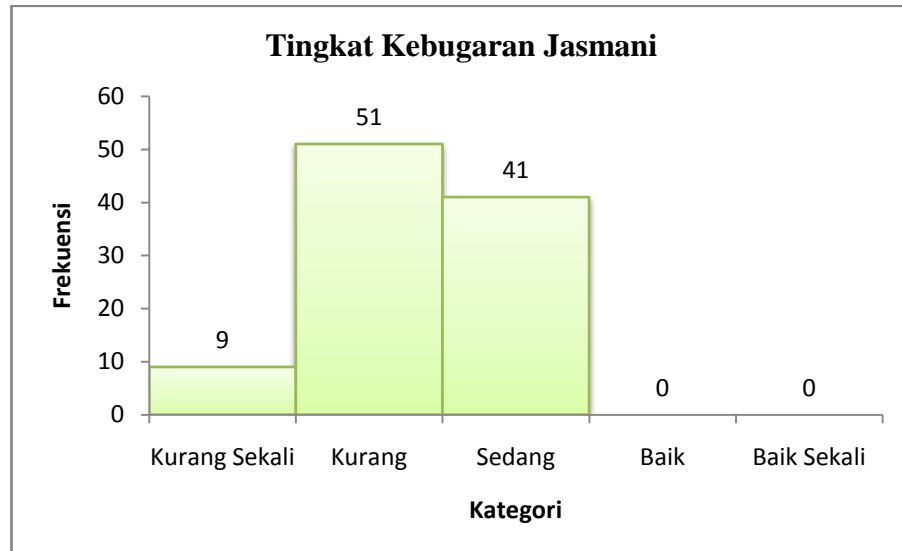
Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0,00
2	18-21	Baik	0	0,00
3	14-17	Sedang	41	40,59
4	10-13	Kurang	51	50,50
5	5-9	Kurang Sekali	9	8,91
<b>Jumlah</b>			<b>101</b>	<b>100,00</b>

Dari tabel di atas tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan diketahui bahwa tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan baik (0,00%), berada pada kategori sedang sebanyak 41 siswa (40,59%), berada pada kategori kurang sebanyak 51 siswa (50,50%), dan berada pada kategori kurang sekali sebanyak 9 siswa (8,91%). Dari keterangan di atas tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

### 3. Pengujian Prasyarat Analisis

Uji statistik pada variabel kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani ditempuh dengan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji, uji linieritas. Adapun uraiannya sebagai berikut.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diujikan pada masing-masing variabel penelitian yang meliputi: kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk perhitungannya menggunakan program SPSS 13.00 *for Windows*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi hasil analisis

lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas masing-masing dalam penelitian disajikan pada tabel 9.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kemampuan Motorik	0,054	$p > 0,05 \rightarrow$ Normal
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,210	$p > 0,05 \rightarrow$ Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua dalam penelitian ini mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian berdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah bebas dan terikat serta sub mempunyai hubungan yang linier apa tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai  $F_{\text{hitung}}$  lebih kecil dari  $F_{\text{tabel}}$  pada nilai taraf signifikansi 0,05, maka hubungan antara bebas terhadap variabel terikat adalah linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Df	Harga F		Sig.	Keterangan
		Hitung	Tabel (5%)		
Kemampuan Motorik	15:84	1,916	1,787	0,053	$F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}} \rightarrow$ linier

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$  yaitu pada variabel kemampuan motorik ( $1,916 < 1,787$ ), signifikansi sebesar  $0,053 > 0,05$  sehingga dalam penelitian ini dapat dikatakan linier.

#### 4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari *Karl Person*. Penjelasan tentang hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

##### a. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten”. Dasar pengambilan keputusan menggunakan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ). Untuk menguji signifikansi adalah dengan membandingkan nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  maka hubungan tersebut signifikan. Sebaliknya jika nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka hubungan tersebut tidak signifikan. Untuk menguji hipotesis tersebut maka digunakan analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*.

Tabel 10. Ringkasan Hasil Korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* (X-Y)

Variabel	r-hit	r-tab	sig
Kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa	0,561	0,195	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel ( $0,561 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis korelasi *product*

*moment* menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten.

b. Sumbangan Efektif

Besarnya sumbangan dari variabel bebas (*self efficacy*) untuk variabel terikat (perilaku menyontek) dapat diketahui dari koefisien efektif. Besarnya sumbangan efektif variabel bebas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Tingkat_Kebugaran_Jasmani * Kemampuan_Motorik	,561	,315	,700	,490

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu sebesar 0,315. Artinya, variabel kemampuan motorik memberikan sumbangan pada variabel tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 31,5%; sedangkan sisanya sebesar 68,5% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai

r hitung lebih besar dari r tabel ( $0,561 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000; yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Jika unsur-unsur kebugaran jasmani dalam kondisi baik, maka kemampuan motoriknya juga baik. Hal ini karena kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik yang ada di dalamnya.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak (Sukintaka, 2001: 47).

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang tinggi tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Dengan mengetahui status kemampuan motorik,

diharapkan siswa maupun guru memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya.

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. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa kemampuan motorik memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,561 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ ; yang berarti kurang dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ).

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Penelitian ini berdampak pada konstruksi pemilihan guru Penjas dalam pengelolaan pembelajaran Penjas, khususnya pada pemilihan model pembelajaran yang melibatkan kemampuan motorik sehingga mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Pada tes *medicine ball put* seharusnya peneliti menggunakan ball put karena tidak terdapat peralatan tersebut sehingga peneliti mengganti dengan menggunakan bola basket.

2. Pada saat tes lari 60 yard dash, 40 meter, dan tes lari 600 meter peneliti tidak menggunakan *stop watch* akan tetapi menggunakan *handphone* untuk mengukur kecepatan siswa dalam berlari.
3. Alat ukur meteran yang disediakan oleh sekolah hanya satu sehingga harus bergantian antara panelis satu dengan panelis lainnya.
4. Penelitian ini hanya membahas kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten tanpa membahas aktivitas pembelajaran.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

##### **1. Bagi Guru**

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam pembelajaran baik secara teori maupun praktik agar waktu yang tersedia dapat memberikan manfaat dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

##### **2. Bagi Siswa**

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar memiliki kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

##### **3. Bagi Sekolah**

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan siswa sekolah dasar baik dalam bentuk permainan ataupun pembelajaran agar siswa tidak mudah bosan, serta dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amma Is Melati. 2015. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan Bermain Kasti Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Cangkreplor Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikn dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono. 1992. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta Utara: Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. 2010. *Pengembangan Perangkat Penilaian Afektif*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 10 – 12 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Endang Rini Sukanti. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Imam Yanuar. 2010. Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul. *Jurnal*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kemdiknas. 2010. *Pembinaan Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas.
- Krejcie, Robert V. dan Daryle W. Morgan. 1970. Ditermining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurment*. Vol. 30: 607-610.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.

- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. 2002. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga.
- Saifuddin Azwar. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setyo Nugroho. 2005. *Peran Kinestesis Dalam Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Yuyud dan Heryanto. 2014. Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Motorik (Kelincahan) di SMP Negeri Satu Atap Jabon (Studi pada Kelas VII). *Jurnal*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

### *Petunjuk dan Pelaksanaan Barrow Motor Ability Test*

#### **1. Standing Broad Jump**

- a. Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai
- b. Alat dan fasilitas : Pita pengukur, bak pasir/matras, bendera juri.
- c. Pelaksanaan :  
Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d. Skor :  
Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

#### **2. Soft ball throw**

- a. Tujuan : Mengukur power lengan
- b. Peralatan : Bola soft ball, pita pengukur
- c. Pelaksanaan :  
Subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- d. Skor :  
Jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati "feet" (1 feet=0,3048 m).

#### **3. Zig-zag Run**

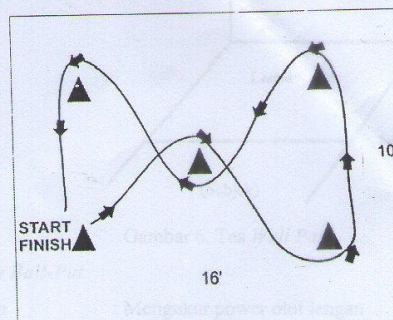
- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Alat/ fasilitas : Alat pencatat, kerucut, stop watch, diagram.
- c. Pelaksanaan :  
Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish.

## Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 (tiga) kali kesempatan. Gagal bila menggeserkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tes tersebut.

d. Skor :

Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.



Gambar 5. Kelincahan (*Zig-zag run*)

#### 4. *Wall Pass*

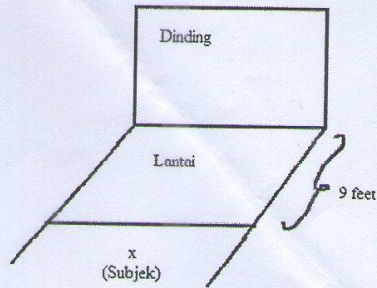
- Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan
- Alat/fasilitas : Bola basket, stop watch dan dinding tembok.
- Pelaksanaan :

Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan didepan dada. Bila ada aba-aba "ya", subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.

d. Skor :

## Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.



Gambar 6. Tes *Wall Pass*

### 5. *Medicine Ball-Put*

- a. Tujuan : Mengukur power otot lengan
- b. Alat/fasilitas : Bola medicine, pita ukuran, bendera juri.
- c. Pelaksanaan :

Testi berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan didepan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan, masing-masing 15 detik.

- d. Penilaian :

Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul ke dinding, selama 15 detik.

### 6. *Lari cepat 60 yard Dash*

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan
- b. Peralatan : Stop watch, lintasan yang berjarak  $\pm$  80 yard.
- c. Pelaksanaan :

Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.

- d. Skor :

# Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Waktu dari mulai aba-aba "ya" sampai testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

The table is a large grid with approximately 30 columns and 30 rows. The text is extremely faint and mostly illegible. It appears to be a data recording sheet for a test, with columns likely representing different subjects or trials and rows representing individual test results. The text at the top of the page provides context for the data being recorded.

Lampiran 2. Data Penelitian

**DATA PENELITIAN  
KEMAMPUAN MOTORIK**

No	Kekuatan Otot Tungkai	T Score	Kekuatan Otot Lengan dan Bahu	T Score	Koordinasi Mata dan Tangan	T Score	Kelicahan Lari Zig Zag	T Score	Kecepatan (Lari 40 m)	T Score	Medicine Ball Put	T Score	Total Kemampuan Motorik	T Score
1	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
2	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
3	2,60	66,89	14	38,85	27	61,19	6,65	68,21	5,9	63,76	5,10	66,26	298,27	63,50
4	1,83	53,06	18	43,60	22	54,78	7,85	56,72	8,72	44,87	2,55	35,66	235,63	45,98
5	1,15	40,85	13	37,66	10	39,40	8,8	47,63	10,9	30,27	2,70	37,46	192,42	33,90
6	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
7	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
8	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77
9	2,85	71,38	28	55,48	34	70,16	9,06	45,14	5,31	67,71	4,90	63,86	302,36	64,64
10	2,20	59,71	27	54,29	33	68,88	6,42	70,41	5,96	63,36	5,20	67,46	324,40	70,80
11	1,25	42,65	16	41,23	8	36,83	8,07	54,62	7,4	53,71	2,93	40,22	226,61	43,46
12	1,40	45,34	42	72,11	16	47,09	9,55	40,45	7,07	55,92	3,15	42,86	258,43	52,36
13	1,30	43,54	31	59,04	14	44,52	7,07	64,19	9,41	40,25	3,80	50,66	258,67	52,42
14	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
15	2,10	57,91	14	38,85	19	50,93	8,09	54,43	7,3	54,38	4,50	59,06	257,66	52,14
16	2,32	61,86	20	45,98	22	54,78	8,91	46,58	7,61	52,31	4,25	56,06	255,70	51,59
17	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
18	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
19	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
20	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
21	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77

## Lampiran 2. Data Penelitian

22	2,85	71,38	28	55,48	34	70,16	9,06	45,14	5,31	67,71	4,90	63,86	302,36	64,64
23	2,20	59,71	27	54,29	33	68,88	6,42	70,41	5,96	63,36	5,20	67,46	324,40	70,80
24	1,25	42,65	16	41,23	8	36,83	8,07	54,62	7,4	53,71	2,93	40,22	226,61	43,46
25	1,40	45,34	42	72,11	16	47,09	9,55	40,45	7,07	55,92	3,15	42,86	258,43	52,36
26	1,30	43,54	31	59,04	14	44,52	7,07	64,19	9,41	40,25	3,80	50,66	258,67	52,42
27	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
28	2,10	57,91	14	38,85	19	50,93	8,09	54,43	7,3	54,38	4,50	59,06	257,66	52,14
29	2,32	61,86	20	45,98	22	54,78	8,91	46,58	7,61	52,31	4,25	56,06	255,70	51,59
30	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
31	1,30	43,54	18	43,60	16	47,09	10,22	34,04	8,3	47,68	4,25	56,06	228,48	43,98
32	1,15	40,85	13	37,66	10	39,40	8,8	47,63	10,9	30,27	2,70	37,46	192,42	33,90
33	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
34	1,15	40,85	13	37,66	10	39,40	8,8	47,63	10,9	30,27	2,70	37,46	192,42	33,90
35	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
36	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
37	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77
38	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
39	2,10	57,91	14	38,85	19	50,93	8,09	54,43	7,3	54,38	4,50	59,06	257,66	52,14
40	2,32	61,86	20	45,98	22	54,78	8,91	46,58	7,61	52,31	4,25	56,06	255,70	51,59
41	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
42	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
43	2,60	66,89	14	38,85	27	61,19	6,65	68,21	5,9	63,76	5,10	66,26	298,27	63,50
44	1,83	53,06	18	43,60	22	54,78	7,85	56,72	8,72	44,87	2,55	35,66	235,63	45,98
45	1,15	40,85	13	37,66	10	39,40	8,8	47,63	10,9	30,27	2,70	37,46	192,42	33,90
46	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31

47	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
48	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77
49	2,85	71,38	28	55,48	34	70,16	9,06	45,14	5,31	67,71	4,90	63,86	302,36	64,64
50	2,20	59,71	27	54,29	33	68,88	6,42	70,41	5,96	63,36	5,20	67,46	324,40	70,80
51	1,25	42,65	16	41,23	8	36,83	8,07	54,62	7,4	53,71	2,93	40,22	226,61	43,46
52	1,40	45,34	42	72,11	16	47,09	9,55	40,45	7,07	55,92	3,15	42,86	258,43	52,36
53	1,30	43,54	31	59,04	14	44,52	7,07	64,19	9,41	40,25	3,80	50,66	258,67	52,42
54	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
55	2,10	57,91	14	38,85	19	50,93	8,09	54,43	7,3	54,38	4,50	59,06	257,66	52,14
56	2,32	61,86	20	45,98	22	54,78	8,91	46,58	7,61	52,31	4,25	56,06	255,70	51,59
57	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
58	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
59	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
60	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
61	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77
62	2,20	59,71	27	54,29	33	68,88	6,42	70,41	5,96	63,36	5,20	67,46	324,40	70,80
63	1,25	42,65	16	41,23	8	36,83	8,07	54,62	7,4	53,71	2,93	40,22	226,61	43,46
64	1,40	45,34	42	72,11	16	47,09	9,55	40,45	7,07	55,92	3,15	42,86	258,43	52,36
65	1,30	43,54	31	59,04	14	44,52	7,07	64,19	9,41	40,25	3,80	50,66	258,67	52,42
66	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
67	2,10	57,91	14	38,85	19	50,93	8,09	54,43	7,3	54,38	4,50	59,06	257,66	52,14
68	2,32	61,86	20	45,98	22	54,78	8,91	46,58	7,61	52,31	4,25	56,06	255,70	51,59
69	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
70	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
71	2,60	66,89	14	38,85	27	61,19	6,65	68,21	5,9	63,76	5,10	66,26	298,27	63,50

## Lampiran 2. Data Penelitian

72	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
73	1,30	43,54	18	43,60	16	47,09	10,22	34,04	8,3	47,68	4,25	56,06	228,48	43,98
74	1,15	40,85	13	37,66	10	39,40	8,8	47,63	10,9	30,27	2,70	37,46	192,42	33,90
75	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
76	1,15	40,85	13	37,66	10	39,40	8,8	47,63	10,9	30,27	2,70	37,46	192,42	33,90
77	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
78	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
79	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77
80	2,85	71,38	28	55,48	34	70,16	9,06	45,14	5,31	67,71	4,90	63,86	302,36	64,64
81	2,20	59,71	27	54,29	33	68,88	6,42	70,41	5,96	63,36	5,20	67,46	324,40	70,80
82	1,25	42,65	16	41,23	8	36,83	8,07	54,62	7,4	53,71	2,93	40,22	226,61	43,46
83	1,40	45,34	42	72,11	16	47,09	9,55	40,45	7,07	55,92	3,15	42,86	258,43	52,36
84	1,30	43,54	31	59,04	14	44,52	7,07	64,19	9,41	40,25	3,80	50,66	258,67	52,42
85	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
86	2,10	57,91	14	38,85	19	50,93	8,09	54,43	7,3	54,38	4,50	59,06	257,66	52,14
87	2,32	61,86	20	45,98	22	54,78	8,91	46,58	7,61	52,31	4,25	56,06	255,70	51,59
88	1,00	38,16	13	37,66	7,5	36,19	9,1	44,76	9,51	39,58	2,60	36,26	194,45	34,47
89	1,70	50,73	21	47,17	24	57,34	7,8	57,20	7,37	53,91	4,40	57,86	273,48	56,57
90	2,60	66,89	14	38,85	27	61,19	6,65	68,21	5,9	63,76	5,10	66,26	298,27	63,50
91	2,60	66,89	14	38,85	27	61,19	6,65	68,21	5,9	63,76	5,10	66,26	298,27	63,50
92	1,83	53,06	18	43,60	22	54,78	7,85	56,72	8,72	44,87	2,55	35,66	235,63	45,98
93	1,40	45,34	31	59,04	14	44,52	9,99	36,24	9,21	41,59	3,30	44,66	226,06	43,31
94	1,20	41,75	21	47,17	13	43,24	9,04	45,33	9,3	40,98	3,60	48,26	224,99	43,01
95	2,15	58,81	35	63,79	25	58,62	9,42	41,70	6,37	60,61	4,00	53,06	277,79	57,77
96	2,85	71,38	28	55,48	34	70,16	9,06	45,14	5,31	67,71	4,90	63,86	302,36	64,64

## Lampiran 2. Data Penelitian

97	2,20	59,71	27	54,29	33	68,88	6,42	70,41	5,96	63,36	5,20	67,46	324,40	70,80
98	1,25	42,65	16	41,23	8	36,83	8,07	54,62	7,4	53,71	2,93	40,22	226,61	43,46
99	1,40	45,34	42	72,11	16	47,09	9,55	40,45	7,07	55,92	3,15	42,86	258,43	52,36
100	1,30	43,54	31	59,04	14	44,52	7,07	64,19	9,41	40,25	3,80	50,66	258,67	52,42
101	1,00	38,16	25	51,92	14	44,52	8,91	46,58	8,56	45,94	3,00	41,06	230,02	44,41
Mean	1,66	50,00	23,39	50,00	18,27	50,00	8,55	50,00	7,95	50,00	3,74	50,00	250,00	50,00
SD	0,56	10,00	8,42	10,00	7,80	10,00	1,04	10,00	1,49	10,00	0,83	10,00	35,76	10,00

Lampiran 2. Data Penelitian

**DATA PENELITIAN  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

No	Lari 40 m (Detik)	Nilai	Pull up	Nilai	Sit up	Nilai	Vertical Jump	Nilai	600 m	Nilai	Total Nilai
1	7,7	3	3	2	13	2	16	1	4,57 Menit	2	10
2	8,4	3	2	2	15	2	16	1	5,09 Menit	2	10
3	7,55	4	10	3	20	3	15	1	6,03 Menit	1	12
4	5,64	5	3	2	19	2	20	1	2,87 Menit	5	15
5	5,08	5	6	2	17	2	21	1	3,03 Menit	5	15
6	6,35	5	3	2	20	3	27	1	3,07 Menit	4	15
7	7,15	4	9	3	15	2	41	2	2,94 Menit	5	16
8	7,59	4	3	2	16	2	35	2	5,77 Menit	2	12
9	6,64	5	8	3	15	2	40	2	4,33 Menit	3	15
10	5,88	5	1	1	20	3	35	2	3,83 Menit	3	14
11	6,87	4	3	2	18	2	41	2	3,11 Menit	4	14
12	6,78	4	3	2	25	3	35	2	2,88 Menit	5	16
13	7,47	4	1	1	13	2	42	2	4,96 Menit	2	11
14	7,47	4	6	2	7	1	38	2	4,43 Menit	3	12
15	8,16	3	6	2	5	1	16	1	4,58 Menit	2	9
16	6,8	4	4	2	15	2	15	1	3,03 Menit	5	14
17	7,08	4	10	3	23	3	32	2	6,82 Menit	1	13
18	6,96	4	2	2	19	2	16	1	7,08 Menit	1	10
19	8,88	2	1	1	22	3	16	1	7,04 Menit	1	8
20	7,38	4	7	3	20	3	15	1	5,59 Menit	2	13
21	8,01	3	8	3	18	2	20	1	6,69 Menit	1	10
22	6,06	5	9	3	21	3	21	1	7,00 Menit	1	13
23	6,32	5	2	2	28	3	27	1	2,09 Menit	5	16
24	6,64	5	4	2	22	3	41	2	2,07 Menit	5	17
25	9,24	2	1	1	26	3	35	2	3,02 Menit	5	13
26	8,04	3	5	2	17	2	40	2	4,43 Menit	3	12
27	8,59	3	2	2	20	3	35	2	7,89 Menit	1	11
28	6,83	4	5	2	17	2	41	2	5,01 Menit	2	12
29	7,42	4	3	2	21	3	27	1	3,24 Menit	4	14
30	7,88	3	8	3	13	2	41	2	3,57 Menit	3	13
31	7,15	4	2	2	19	2	35	2	4,67 Menit	2	12

## Lampiran 2. Data Penelitian

32	7,95	3	8	3	20	3	40	2	5,04 Menit	2	13
33	7,56	4	2	2	11	2	16	1	3,03 Menit	5	14
34	5,87	5	9	3	20	3	15	1	2,43 Menit	5	17
35	7	4	1	1	18	2	32	2	4,89 Menit	2	11
36	7,7	3	3	2	13	2	16	1	4,57 Menit	2	10
37	8,4	3	2	2	15	2	16	1	5,09 Menit	2	10
38	7,55	4	10	3	20	3	15	1	6,03 Menit	1	12
39	5,64	5	3	2	19	2	20	1	2,87 Menit	5	15
40	5,08	5	6	2	17	2	21	1	3,03 Menit	5	15
41	6,35	5	3	2	20	3	27	1	3,07 Menit	4	15
42	7,15	4	9	3	15	2	41	2	2,94 Menit	5	16
43	7,59	4	3	2	16	2	35	2	5,77 Menit	2	12
44	6,64	5	8	3	15	2	40	2	4,33 Menit	3	15
45	5,88	5	1	1	20	3	35	2	3,83 Menit	3	14
46	6,87	4	3	2	18	2	41	2	3,11 Menit	4	14
47	6,78	4	3	2	25	3	35	2	2,88 Menit	5	16
48	7,47	4	1	1	13	2	42	2	4,96 Menit	2	11
49	7,47	4	6	2	7	1	38	2	4,43 Menit	3	12
50	8,16	3	6	2	5	1	16	1	4,58 Menit	2	9
51	6,8	4	4	2	15	2	15	1	3,03 Menit	5	14
52	5,88	5	1	1	20	3	35	2	3,83 Menit	3	14
53	6,87	4	3	2	18	2	41	2	3,11 Menit	4	14
54	6,78	4	3	2	25	3	35	2	2,88 Menit	5	16
55	7,47	4	1	1	13	2	42	2	4,96 Menit	2	11
56	7,47	4	6	2	7	1	38	2	4,43 Menit	3	12
57	8,16	3	6	2	5	1	16	1	4,58 Menit	2	9
58	6,8	4	4	2	15	2	15	1	3,03 Menit	5	14
59	7,08	4	10	3	23	3	32	2	6,82 Menit	1	13
60	6,96	4	2	2	19	2	16	1	7,08 Menit	1	10
61	8,88	2	1	1	22	3	16	1	7,04 Menit	1	8
62	7,38	4	7	3	20	3	15	1	5,59 Menit	2	13
63	8,01	3	8	3	18	2	20	1	6,69 Menit	1	10
64	6,06	5	9	3	21	3	21	1	7,00 Menit	1	13
65	6,32	5	2	2	28	3	27	1	2,09 Menit	5	16

## Lampiran 2. Data Penelitian

66	6,64	5	4	2	22	3	41	2	2,07 Menit	5	17
67	9,24	2	1	1	26	3	35	2	3,02 Menit	5	13
68	8,04	3	5	2	17	2	40	2	4,43 Menit	3	12
69	8,59	3	2	2	20	3	35	2	7,89 Menit	1	11
70	5,88	5	1	1	20	3	35	2	3,83 Menit	3	14
71	6,87	4	3	2	18	2	41	2	3,11 Menit	4	14
72	6,78	4	3	2	25	3	35	2	2,88 Menit	5	16
73	7,47	4	1	1	13	2	42	2	4,96 Menit	2	11
74	7,47	4	6	2	7	1	38	2	4,43 Menit	3	12
75	8,16	3	6	2	5	1	16	1	4,58 Menit	2	9
76	6,8	4	4	2	15	2	15	1	3,03 Menit	5	14
77	7,08	4	10	3	23	3	32	2	6,82 Menit	1	13
78	6,96	4	2	2	19	2	16	1	7,08 Menit	1	10
79	8,88	2	1	1	22	3	16	1	7,04 Menit	1	8
80	7,38	4	7	3	20	3	15	1	5,59 Menit	2	13
81	8,01	3	8	3	18	2	20	1	6,69 Menit	1	10
82	6,06	5	9	3	21	3	21	1	7,00 Menit	1	13
83	6,32	5	2	2	28	3	27	1	2,09 Menit	5	16
84	6,64	5	4	2	22	3	41	2	2,07 Menit	5	17
85	9,24	2	1	1	26	3	35	2	3,02 Menit	5	13
86	8,04	3	5	2	17	2	40	2	4,43 Menit	3	12
87	8,59	3	2	2	20	3	35	2	7,89 Menit	1	11
88	7,15	4	9	3	15	2	41	2	2,94 Menit	5	16
89	7,59	4	3	2	16	2	35	2	5,77 Menit	2	12
90	6,64	5	8	3	15	2	40	2	4,33 Menit	3	15
91	5,88	5	1	1	20	3	35	2	3,83 Menit	3	14
92	6,87	4	3	2	18	2	41	2	3,11 Menit	4	14
93	6,78	4	3	2	25	3	35	2	2,88 Menit	5	16
94	7,47	4	1	1	13	2	42	2	4,96 Menit	2	11
95	7,47	4	6	2	7	1	38	2	4,43 Menit	3	12
96	8,16	3	6	2	5	1	16	1	4,58 Menit	2	9
97	6,8	4	4	2	15	2	15	1	3,03 Menit	5	14
98	7,08	4	10	3	23	3	32	2	6,82 Menit	1	13
99	6,96	4	2	2	19	2	16	1	7,08 Menit	1	10

## Lampiran 2. Data Penelitian

100	8,88	2	1	1	22	3	16	1	7,04 Menit	1	<b>8</b>
101	7,38	4	7	3	20	3	15	1	5,59 Menit	2	<b>13</b>

Lampiran 3. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**

<b>Nilai</b>	<b>Lari 40 meter</b>	<b>Gantung angkat Tubuh</b>	<b>Baring duduk 30 detik</b>	<b>Loncat tegak</b>	<b>Lari 600 meter</b>
5	s.d – 6,7'	16' ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3' 04"
4	6,8' – 7,6'	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3' 05" – 3' 53"
3	7,7' – 8,7'	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3' 54" – 4' 46"
2	8,8' – 10,3'	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4' 47" – 6' 04"
1	10,4' – dst	0 – 1	0 – 7	s.d 30	6' 05" – dst

Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif

**HASIL UJI DESKRIPTIF**

**Statistics**

		Kemampua n_Motorik	Tingkat_ Kebugaran_ Jasmani
N	Valid	101	101
	Missing	0	0
Mean		50,0002	12,7822
Median		51,5900	13,0000
Mode		43,31	14,00
Std. Deviation		9,99969	2,32639
Minimum		33,90	8,00
Maximum		70,80	17,00

## RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010)

<b>RUMUS KEMAMPUAN MOTORIK</b>			
M	=		50,00
SD	=		10,00
Sangat Tinggi	:	$X \geq M + 1,5 SD$	
Tinggi	:	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	
Sedang	:	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	
Kurang	:	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	
Sangat Kurang	:	$X \leq M - 1,5 SD$	
<b>Kategori</b>		<b>Skor</b>	
Sangat Tinggi	:	$X \geq$	65,00
Tinggi	:	$55,00 \leq X <$	65,00
Sedang	:	$45,00 \leq X <$	55,00
Kurang	:	$35,00 \leq X <$	45,00
Sangat Kurang	:	$X \leq$	35,00

Lampiran 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Kategorisasi

**RANGKUMAN HASIL PERHITUNGAN KATEGORISASI**

No	Kemampuan Motorik	KTG	TKJ	KTG
1	34,47	Sangat Kurang	10	Kurang
2	56,57	Tinggi	10	Kurang
3	63,50	Tinggi	12	Kurang
4	45,98	Sedang	15	Sedang
5	33,90	Sangat Kurang	15	Sedang
6	43,31	Kurang	15	Sedang
7	43,01	Kurang	16	Sedang
8	57,77	Tinggi	12	Kurang
9	64,64	Tinggi	15	Sedang
10	70,80	Sangat Tinggi	14	Sedang
11	43,46	Kurang	14	Sedang
12	52,36	Sedang	16	Sedang
13	52,42	Sedang	11	Kurang
14	44,41	Kurang	12	Kurang
15	52,14	Sedang	9	Kurang Sekali
16	51,59	Sedang	14	Sedang
17	34,47	Sangat Kurang	13	Kurang
18	56,57	Tinggi	10	Kurang
19	43,31	Kurang	8	Kurang Sekali
20	43,01	Kurang	13	Kurang
21	57,77	Tinggi	10	Kurang
22	64,64	Tinggi	13	Kurang
23	70,80	Sangat Tinggi	16	Sedang
24	43,46	Kurang	17	Sedang
25	52,36	Sedang	13	Kurang
26	52,42	Sedang	12	Kurang
27	44,41	Kurang	11	Kurang
28	52,14	Sedang	12	Kurang
29	51,59	Sedang	14	Sedang
30	34,47	Sangat Kurang	13	Kurang
31	43,98	Kurang	12	Kurang
32	33,90	Sangat Kurang	13	Kurang
33	43,31	Kurang	14	Sedang
34	33,90	Sangat Kurang	17	Sedang
35	43,31	Kurang	11	Kurang
36	43,01	Kurang	10	Kurang
37	57,77	Tinggi	10	Kurang
38	44,41	Kurang	12	Kurang

Lampiran 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Kategorisasi

39	52,14	Sedang	15	Sedang
40	51,59	Sedang	15	Sedang
41	34,47	Sangat Kurang	15	Sedang
42	56,57	Tinggi	16	Sedang
43	63,50	Tinggi	12	Kurang
44	45,98	Sedang	15	Sedang
45	33,90	Sangat Kurang	14	Sedang
46	43,31	Kurang	14	Sedang
47	43,01	Kurang	16	Sedang
48	57,77	Tinggi	11	Kurang
49	64,64	Tinggi	12	Kurang
50	70,80	Sangat Tinggi	9	Kurang Sekali
51	43,46	Kurang	14	Sedang
52	52,36	Sedang	14	Sedang
53	52,42	Sedang	14	Sedang
54	44,41	Kurang	16	Sedang
55	52,14	Sedang	11	Kurang
56	51,59	Sedang	12	Kurang
57	34,47	Sangat Kurang	9	Kurang Sekali
58	56,57	Tinggi	14	Sedang
59	43,31	Kurang	13	Kurang
60	43,01	Kurang	10	Kurang
61	57,77	Tinggi	8	Kurang Sekali
62	70,80	Sangat Tinggi	13	Kurang
63	43,46	Kurang	10	Kurang
64	52,36	Sedang	13	Kurang
65	52,42	Sedang	16	Sedang
66	44,41	Kurang	17	Sedang
67	52,14	Sedang	13	Kurang
68	51,59	Sedang	12	Kurang
69	34,47	Sangat Kurang	11	Kurang
70	56,57	Tinggi	14	Sedang
71	63,50	Tinggi	14	Sedang
72	56,57	Tinggi	16	Sedang
73	43,98	Kurang	11	Kurang
74	33,90	Sangat Kurang	12	Kurang
75	43,31	Kurang	9	Kurang Sekali
76	33,90	Sangat Kurang	14	Sedang
77	43,31	Kurang	13	Kurang
78	43,01	Kurang	10	Kurang
79	57,77	Tinggi	8	Kurang Sekali

Lampiran 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Kategorisasi

80	64,64	Tinggi	13	Kurang
81	70,80	Sangat Tinggi	10	Kurang
82	43,46	Kurang	13	Kurang
83	52,36	Sedang	16	Sedang
84	52,42	Sedang	17	Sedang
85	44,41	Kurang	13	Kurang
86	52,14	Sedang	12	Kurang
87	51,59	Sedang	11	Kurang
88	34,47	Sangat Kurang	16	Sedang
89	56,57	Tinggi	12	Kurang
90	63,50	Tinggi	15	Sedang
91	63,50	Tinggi	14	Sedang
92	45,98	Sedang	14	Sedang
93	43,31	Kurang	16	Sedang
94	43,01	Kurang	11	Kurang
95	57,77	Tinggi	12	Kurang
96	64,64	Tinggi	9	Kurang Sekali
97	70,80	Sangat Tinggi	14	Sedang
98	43,46	Kurang	13	Kurang
99	52,36	Sedang	10	Kurang
100	52,42	Sedang	8	Kurang Sekali
101	44,41	Kurang	13	Kurang

Lampiran 7. Hasil Perhitungan Kategorisasi

**HASIL PERHITUNGAN KATEGORISASI**

**Frequency Table**

**Kemampuan\_Motorik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	6	5,9	5,9	5,9
	Tinggi	24	23,8	23,8	29,7
	Sedang	27	26,7	26,7	56,4
	Kurang	31	30,7	30,7	87,1
	Sangat Kurang	13	12,9	12,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

**Tingkat\_Kebugaran\_Jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	41	40,6	40,6	40,6
	Kurang	51	50,5	50,5	91,1
	Kurang Sekali	9	8,9	8,9	100,0
	Total	101	100,0	100,0	

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

**HASIL UJI NORMALITAS**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kemampua n Motorik	Tingkat_ Kebugaran_ Jasmani
N		101	101
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	50,0002	12,7822
	Std. Deviation	9,99969	2,32639
Most Extreme Differences	Absolute	,148	,106
	Positive	,148	,082
	Negative	-,114	-,106
Kolmogorov-Smirnov Z		1,483	1,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,054	,210

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 9. Hasil Uji Linieritas

## HASIL UJI LINIERITAS

### Means

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat_Kebugaran_	Between	(Combined)	264,938	16	16,559	5,035	,000
Jasmani *	Groups	Linearity	170,426	1	170,426	51,818	,000
Kemampuan_Motorik		Deviation from Linearity	94,512	15	6,301	1,916	,053
	Within Groups		276,270	84	3,289		
	Total		541,208	100			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Tingkat_Kebugaran_				
Jasmani *	,561	,315	,700	,490
Kemampuan_Motorik				

Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi

## HASIL UJI KORELASI

### Correlations

		Kemampuan_Motorik	Tingkat_Kebugaran_Jasmani
Kemampuan_Motorik	Pearson Correlation	1	,561**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	101	101
Tingkat_Kebugaran_Jasmani	Pearson Correlation	,561**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	101	101

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 11. Data Usia Siswa Responden Penelitian

**DATA USIA SISWA RESPONDEN PENELITIAN**

No.	Nama	Tempat Lahir	Tgl,Bln,Thn Lahir	Kelas
1	Adelfi Lingga Dian Lukita	Klaten	23/06/2003	VII A
2	Antonius Wisang Bayu Nugraha	Klaten	28/10/2003	VII A
3	Fitria Nur Fadillah	Klaten	24/12/2003	VII A
4	Halena Dhea Sefina	Klaten	01/12/2003	VII A
5	Muh. Gilang Ramadhan	Klaten	22/11/2003	VII A
6	Muhammad Andi Rahmadani	Klaten	08/11/2003	VII A
7	Muhammad Hafidh Adani	Klaten	09/01/2004	VII A
8	Naufal Dzaky Fadholi	Klaten	11/03/2003	VII A
9	Sabita Amanda Safahar	Klaten	13/12/2003	VII A
10	Violiya Qonitina	Klaten	21/07/2003	VII A
11	Wilhelmina Alexandra Valmay Putri Aber	Klaten	28/05/2003	VII A
12	Amie Fatimah Yunani	Klaten	15/01/2004	VII B
13	Ananda Ricky Yanuar Candra Ardiansyah	Klaten	17/01/2004	VII B
14	Annisa Dwi Astuti	Klaten	30/12/2003	VII B
15	Arikah Agustien	Klaten	01/08/2003	VII B
16	Drain Yanuar Christiyan	Klaten	18/12/2003	VII B
17	Fadila Dinar Rafiah	Klaten	28/09/2003	VII B
18	Hafid Dimas Nurafi	Klaten	29/01/2004	VII B
19	Muhammad Akbar Al-Falaq	Klaten	25/01/2004	VII B
20	Muhammad Masfaud Huda	Klaten	03/12/2003	VII B
21	Ramadani Putra Kuntarta	Klaten	30/10/2003	VII B
22	Reynaldo Abiansyah Putra	Sleman	19/06/2003	VII B
23	Rifqi Rahmandha Ghifari	Klaten	18/08/2003	VII B
24	Wintya Nisrina Intansari	Klaten	13/10/2003	VII B
25	Yosephine Amelia Christie	Klaten	09/02/2004	VII B
26	Alfian Anang Nur Rochmad	Klaten	03/10/2003	VII C
27	Alief Arsa Yudhistira	Klaten	06/06/2003	VII C
28	Anindita Michelle Putri Zahrani	Klaten	05/09/2003	VII C
29	Arya Fakhri Atha'ullah	Bekasi	01/01/2004	VII C
30	Cahya Ariandrasari	Klaten	02/01/2004	VII C
31	Frans Preddy Pardingotan Simarmata	Medan	20/08/2003	VII C
32	Gibran Setya Devandra	Klaten	09/11/2003	VII C
33	Leica Dyas Asmarani	Sengkang	28/05/2003	VII C
34	Muhammad Afif Listiawan	Klaten	20/11/2003	VII C
35	Muhammad Hafizh Nizar Pratama	Klaten	10/11/2003	VII C
36	Nabila Desy Rahmawati	Klaten	31/12/2003	VII C

37	Prasdani Titah Kinasih	Wonogiri	28/07/2003	VII C
38	Rejeb Lestari	Klaten	30/08/2003	VII C
39	Restu Putri Nugroho	Klaten	28/11/2003	VII C
40	Siska Amelia Anggraini	Batam	01/06/2003	VII C
41	Wahyu Tri Hutomo	Klaten	23/10/2003	VII C
42	Anindya Savadityatama	Klaten	04/01/2004	VII D
43	Bernadetta Kristia Ayu Rahasti	Klaten	09/03/2003	VII D
44	Christian Sandy Wicaksono	Klaten	25/01/2004	VII D
45	Dhony Adantha Rangga Kusuma	Klaten	11/09/2003	VII D
46	Fatikha Khoirina Putri	Klaten	01/02/2004	VII D
47	Hanna Pramesti	Klaten	06/08/2003	VII D
48	Lindra Noval Rosiadhana	Klaten	22/11/2003	VII D
49	Muchlisin Yarkasi	Klaten	25/10/2002	VII D
50	Muhammad Yogi Wijanarko	Klaten	25/06/2003	VII D
51	Nisa Marianda	Klaten	15/10/2003	VII D
52	Adinda Zaqiza Ulfa	Yogyakarta	01/12/2003	VII E
53	Afki Nisa Aulia	Klaten	07/01/2004	VII E
54	Aji Kusuma Putra	Klaten	23/08/2003	VII E
55	Anis Hasnawaty	Klaten	04/02/2004	VII E
56	Bagas Saputro	Klaten	05/12/2003	VII E
57	Bintang Agung Prajna Naradhipa	Klaten	28/01/2004	VII E
58	Faustina Fitria Yunarto	Klaten	23/10/2003	VII E
59	Haekal Achmad Ilham Dewantara	Klaten	31/01/2004	VII E
60	Kana Alfina Rahmadhnati	Klaten	20/11/2003	VII E
61	Kika Fidiyah Putri	Klaten	24/01/2004	VII E
62	Mufidah Ronaa Jawaniroh	Klaten	25/09/2003	VII E
63	Muhammad Arifin Ilham	Klaten	17/11/2003	VII E
64	Muhammad Reynaldi Rahmawan	Klaten	28/11/2003	VII E
65	Narishwari Hasna Sarwahita	Klaten	16/08/2003	VII E
66	Alfira Yana Habsari	Klaten	18/11/2003	VII F
67	Annisa Kharisma Kapoor	Klaten	12/12/2003	VII F
68	Aulia Nur Romadhona	Klaten	20/11/2003	VII F
69	Bella Vieska Chandra Oktaviari	Klaten	23/10/2003	VII F
70	Edo Karnaedi	Cirebon	17/04/2013	VII F
71	Fina Rahmawati Fadhillah	Klaten	08/07/2003	VII F
72	Haniffah Dwi Oktaviana	Klaten	06/10/2003	VII F
73	Indra Sakti Saputra	Klaten	26/07/2003	VII F
74	Karunia Dian Ramadhani	Semarang	31/10/2003	VII F
75	Krisnantyo Satriyo Pinandito	Klaten	27/12/2003	VII F

76	Latifah Denta Setyawati	Klaten	22/12/2003	VII F
77	Muhammad Adi Teluk Sebodo	Klaten	06/10/2003	VII F
78	Muhammad Atalla Rasendriya Santoso	Klaten	07/12/2003	VII F
79	Afinda Sena Murti	Klaten	04/01/2004	VII G
80	Agwen Acim Damero	Klaten	05/08/2003	VII G
81	Ajeng Yusvira Arianti	Klaten	19/09/2003	VII G
82	Aliya Desi Al Komari Aini Nurjanah	Klaten	19/12/2003	VII G
83	Amelinda Rafa Shakira	Klaten	10/10/2003	VII G
84	Aura Layinatul Ummi	Klaten	01/09/2003	VII G
85	Dela Puspita Sari	Klaten	09/12/2003	VII G
86	Fandy Yahya Al Faza	Klaten	04/02/2004	VII G
87	Fauzan Ali Akbar	Klaten	10/12/2003	VII G
88	Lintang Mutiara Putri Priyanta	Klaten	16/12/2003	VII G
89	Luthfia Isnaini Azizah	Klaten	29/08/2003	VII G
90	Muhammad Najwan Hafizh Albaihaqi	Palembang	19/12/2003	VII G
91	Abid Tri Nugroho	Klaten	05/09/2003	VII H
92	Afifah Jihan Faizanda	Klaten	08/08/2003	VII H
93	Amalia Nur Buananingrum	Klaten	07/10/2003	VII H
94	Anggi Susanti	Klaten	30/08/2003	VII H
95	Anrafi Rahman Adhitama	Surakarta	13/09/2003	VII H
96	Aufa Anindita	Klaten	04/12/2003	VII H
97	Bellatrix Ayu Prastowo	Klaten	07/07/2003	VII H
98	Casava Nissi Sampaguita	Klaten	26/01/2004	VII H
99	Fadhlorrahman Mufid Izzudin	Klaten	21/09/2003	VII H
100	Lutfi Syaiful Achmad	Klaten	14/01/2004	VII H
101	Maalika Albina Lorenza	Klaten	12/09/2003	VII H

## DOKUMENTASI



Gambar 1. Pengarahan Kepada Siswa



Gambar 2. Pengarahan Kepada Siswa

## DOKUMENTASI



Gambar 3. Tes *Standing Board Jump*



Gambar 4. Tes *Soft Ball Throw*

## DOKUMENTASI



Gambar 5. Tes Zig-Zag Run



Gambar 6. Tes Wall Pass

## DOKUMENTASI



Gambar 7. Tes *Medicine Ball Put*



Gambar 8. Lari 40 meter

## DOKUMENTASI



Gambar 9. Lari 60 Yard Dash



Gambar 10. Vertical Jump

**DOKUMENTASI**



Gambar 11. *Sit Up*



Gambar 12. *Gantung Siku*

## **DOKUMENTASI**



Gambar 13. Lari 600 meter

## SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 445/UN.34.16/PP/2016.

22 November 2016.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Klaten  
Klaten, Jawa Tengah.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Gazali Abas Adnan.  
NIM : 11601244089.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2016.  
Tempat/Objek : SMP N 2 Klaten.  
Judul Skripsi : Hubungan Kemampuan Motorik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Suman S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## SURAT IJIN PENELITIAN



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 2 KLATEN**

Jalan Pemuda Selatan No.4 Telp./Fax. (0272) 321865  
E-mail : [espero\\_klt@yahoo.com](mailto:espero_klt@yahoo.com), Website : [www.smpn2klaten.sch.id](http://www.smpn2klaten.sch.id)  
K L A T E N

57411

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/022/13

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Klaten menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Gazali Abas Adnan  
NIM : 11601244089  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

bahwa mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian pada bulan November s.d. Desember 2016 sebagai syarat penyusunan Skripsi (S1) dengan judul: "Hubungan Kemampuan Motorik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Klaten, 16 Januari 2017

Kepala Sekolah

**Dra. WORO SUBANINGSIH, M.Si.**

NIP. 19581211 198302 2 003