

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK  
ANGGOTA SANGGAR SENAM GYMNASTIK KEBUMEN  
KABUPATEN KEBUMEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Aji Ikballudin  
NIM 15604221053

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## **TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ANGGOTA SANGGAR SENAM GYMNASTIK KEBUMEN KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh:  
Aji Ikballudin  
NIM 15604221053

### **ABSTRAK**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta sanggar senam Gymnastik Kebumen Kabupaten Kebumen tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan variabel yaitu kemampuan motorik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Dalam menentukan sampelnya menggunakan teknik total sampling, yakni menjadikan seluruh populasinya menjadi sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah *Barrow Motor Ability Test* dari Nurhasan yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass medicine ball put, dan lari 60 yard dash*.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan terhadap tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen menunjukkan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen secara keseluruhan banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.68%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20. %) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen masuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci: *Senam, Kemampuan Motorik*

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aji Ikballudin

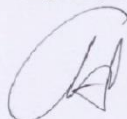
NIM : 15604221053

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam  
Gymnastik Kebumen Kabupaten Kebumen.

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 21 Januari 2021  
Yang menyatakan,



Aji Ikballudin  
NIM 15604221053

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
**Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam  
Gymnastik Kebumen Kabupaten Kebumen**

Disusun Oleh:

Aji Ikbhalludin  
NIM 15604221053

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 196707011994121001

Yogyakarta, 21 Januari 2021  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Yudanto, S.Pd.Jas., M.Pd.  
NIP. 198107022005011001


HALAMAN PENGESAHAN

Disusun Oleh:

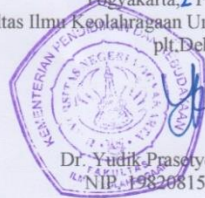
Aji Ikballudin  
NIM 15604221053

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal, 29 Januari 2021

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan                  | Tanda Tangan  | Tanggal  |
|-------------------------------|---|----------|
| Dr. Yudanto, S.Pd.Jas., M.Pd. |    | 2/2/2021 |
| Ketua Penguji/Pembimbing      |   |          |
| Dra. Sri Mawarti, M.Pd        |   | 2/2/2021 |
| Sekretaris                    |   |          |
| Dr. Guntur, M.Pd              |  | 2/2/2021 |
| Anggota                       |   |          |

Yogyakarta, 2 Februari 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
plt. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or. M.Kes.  
NIP. 198208152005011002

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen Kabupaten Kebumen” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Bapak Kaswan dan Ibu Siti Sadisah Kedua orang tua yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Almamater yang telah memberi peluang sangat berharga untuk masa depan.
3. Agama, Nusa, dan Bangsa.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen Kabupaten Kebumen” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Yudanto, S.Pd.Jas. M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
2. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or. M.Kes., selaku PLT Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Pogram Studi PGSD Penjas yang sudah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Ketua dan jajaran pengurus Sanggar Senam Gymnastik Kebumen yang sudah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
5. Teman-teman Mahasiswa PGSD Penjas yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 1 Februari 2021  
Penulis,



Aji Ikbahudin

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                                     | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PENYATAAN</b> .....                             | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                          | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                           | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....                         | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                              | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                               | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                             | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                 |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....                          | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                            | 6           |
| C. Batasan Masalah .....                                 | 6           |
| D. Rumusan Masalah .....                                 | 6           |
| E. Tujuan Penelitian .....                               | 7           |
| F. Manfaat Penelitian .....                              | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                             |             |
| A. Deskripsi Teori .....                                 | 8           |
| 1. Gerak Motorik .....                                   | 8           |
| 2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik .....                   | 14          |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik ... | 17          |
| 4. Fungsi Kemampuan Motorik .....                        | 19          |
| 5. Gymnastik Kebumen .....                               | 20          |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan .....                  | 21          |
| C. Kerangka Berpikir .....                               | 23          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                         |             |
| A. Jenis Penelitian .....                                | 25          |
| B. Populasi dan Sampel .....                             | 25          |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....        | 26          |
| D. Instrumen Penelitian .....                            | 29          |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                         | 29          |
| F. Teknik Analisis Data .....                            | 30          |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>            |             |
| A. Hasil Penelitian .....                                | 32          |
| B. Pembahasan .....                                      | 45          |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                        |             |
| A. Kesimpulan .....                                      | 52          |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                         | 52          |
| C. Saran .....   | 53          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                              | <b>54</b>   |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....                           | <b>55</b>   |

## DAFTAR TABEL

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Tabel 1 | Kategori Tingkat Kemampuan Motorik.....                      | 31 |
| Tabel 2 | Kategori Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam.... | 33 |
| Tabel 3 | Kategorisasi Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....            | 35 |
| Tabel 4 | Kategorisasi Tes <i>Soft Ball Throw</i> .....                | 37 |
| Tabel 5 | Kategorisasi Tes <i>Wall Pass</i> .....                      | 39 |
| Tabel 6 | Kategorisasi Tes <i>Zig-Zag Run</i> .....                    | 41 |
| Tabel 7 | Kategorisasi Tes Lari 60 Yard Dash.....                      | 42 |
| Tabel 8 | Kategorisasi Tes <i>Medicine Ball Put</i> .....              | 44 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Gambar 1 | Kerangka Penelitian .....                                | 24 |
| Gambar 2 | Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan . | 34 |
| Gambar 3 | Kemampuan Motorik <i>Standing Board Jump</i> .....       | 36 |
| Gambar 4 | Kemampuan Motorik <i>Soft Ball Throw</i> .....           | 38 |
| Gambar 5 | Kemampuan Motorik <i>Wall Pas</i> .....                  | 40 |
| Gambar 6 | Kemampuan Motorik <i>Zig-Zag Run</i> .....               | 42 |
| Gambar 3 | Kemampuan Motorik <i>Lari 60 Yard Dash</i> .....         | 44 |
| Gambar 3 | Kemampuan Motorik <i>Medice Ball Put</i> .....           | 46 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Data Hasil Penelitian .....   | 57 |
| Lampiran 2. Analisis Data .....          | 58 |
| Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian ..... | 67 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memegang peranan penting dalam menciptakan manusia-manusia yang berkualitas. Pendidikan juga dipandang sebagai sarana untuk melahirkan insan-insan yang cerdas, kreatif, terampil, bertanggung jawab, produktif, dan berbudi pekerti luhur. Oleh karenanya, perbaikan dalam dunia pendidikan terus dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Pendidikan dilakukan sebagai salah satu prasyarat untuk mengembangkan kemampuan yang menjadi pondasi dalam belajar pada berbagai jenjang pendidikan. Menurut Harfian (2005: 1) menyatakan bahwa salah satu kegiatan pendidikan pada anak menitikberatkan pada pengembangan kecerdasan kinestetik untuk mendukung pengembangan kecerdasan yang lain. Pengembangan kecerdasan ini dilakukan agar anak lebih terampil dalam melakukan berbagai aktivitas. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing siswa.

Salah satu bagian dari pendidikan adalah pendidikan jasmani yang diantaranya untuk mendorong Perkembangan motorik merupakan suatu proses kematangan motorik berupa gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya. Motorik kasar adalah gerakan yang melibatkan otot-otot besar, gerakan tersebut diantaranya seperti tengkurap, merangkak, duduk, berdiri

serta berjalan. Hal ini sangatlah dipengaruhi oleh saraf dan otot. Pada dasarnya perkembangan motorik kasar berhubungan dengan perkembangan motorik secara keseluruhan. Motorik kasar merupakan kaidah “*Cephalocaudal*” (dari kepala ke kaki), atau berkembang mulai dari bagian atas yaitu kepala. Ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa pada awal perkembangan terdapat gerakan yang besar di bagian kepala dibandingkan dengan bagian lainnya.

Pada masa pertumbuhan anak, perkembangan gerak atau perkembangan motorik sangatlah penting dan mendasar bagi kelanjutan perkembangan anak tersebut ke tahap selanjutnya. Secara alamiah seiring peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Kemampuan motorik anak dapat tumbuh dan berkembang secara baik apabila anak mempunyai pengalaman gerak yang beraneka macam.

Kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Rusli Lutan, 1988: 96). Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan 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. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga.

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: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Imam Yanuar, 2010: 10). 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 olahraga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Menurut Yudha dalam Solehuddin, (2002:11) perkembangan motorik adalah perubahan perilaku motorik yang merefleksikan interaksi antara kematangan organisme dan lingkungan setiap individu. Dilihat dari konsepnya, secara umum motorik mengacu pada pengertian gerakan. Sedangkan psikomotor merupakan gerakan-gerakan yang dialihkan melalui gerakan-gerakan elektronik dari pusat otot besar. Perkembangan motorik adalah kemajuan pertumbuhan gerak sekaligus kematangan gerak yang diperlukan lagi bagi seorang anak untuk melaksanakan suatu keterampilan. Setiap periode usia akan menjadikan keterampilan anak bertambah.

Tujuan dan fungsi perkembangan motorik adalah penguasaan keterampilan yang tergrafik dalam perkembangan menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motoric terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien.

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.

Gymnastik Kebumen adalah salah satu wadah olahraga senam yang terdapat di Kabupaten Kebumen. Sanggar ini menaungi cabang olahraga yang berfokus pada senam lantai. Anggota gymnastik kebumen adalah anak siswi sekolah dasar yang terdapat di Kabupaten Kebumen. Awal terbentuknya sanggar ini berlatar belakang dari keprihatinan atas prestasi olahraga khususnya cabang olahraga senam lantai yang masih minim prestasi. Padahal jika dilihat, banyak sekali potensi yang bisa dikembangkan untuk lebih memajukan olahraga senam lantai di Kabupaten Kebumen.

Aktivitas olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi mata tangan dan kaki. Keterampilan kordinasi mata, tangan, dan kaki ini merupakan salah satu dari kecerdasan psikomotorik, dimana kecerdasan psikomotorik ini adalah salah satu dari tiga kecerdasan utama yang harus dimiliki oleh manusia selain kecerdasan kognitif dan kecerdasan afektif. Reaksi, serta koordinasi mata, tangan dan kaki sangat penting bagi anak, Namun pada kenyataanya latihan untuk meningkatkan reaksi, serta koordinasi mata, tangan dan kaki ini kurang diberikan oleh guru pendidikan jasmani, karena kurang adanya sarana pendidikan jasmani guna meningkatkan kemampuan reaksi serta koordinasi, mata,tangan dan kaki anak.

Berdasarkan temuan permasalahan-permasalahan dan hasil dari observasi awal yang dilakukan tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian apakah ada pengaruh keikutsertaan menjadi anggota sanggar pada kemampuan motorik dalam suatu penelitian yang mengambil judul “Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen Kabupaten Kebumen”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah antara lain sebagai berikut:

1. Banyak anak yang mengalami keterlambatan gerak motorik.
2. Pentingnya kemampuan motorik dalam kegiatan senam.
3. Adanya hubungan antara kemampuan motorik terhadap senam.
4. Belum diketahuinya pengaruh peingkatkan kemampuan motorik dengan menjadi sanggar gymnastik kebumen.

### **C. Batasan Masalah**

Dengan melihat banyaknya permasalahan yang muncul dalam identifikasi masalah tersebut di atas dan didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kemampuan peneliti, maka peneliti hanya akan membahas atau mengkaji pada satu permasalahan yaitu tentang hubungan menjadi anggota sanggar senam gymnastic dengan peningkatan kemampuan motorik pada anggota sanggar Senam Gymnastik Kebumen.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana tingkat kemampuan motorik anggota sanggar senam Gymnastik Kebumen?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk tingkat kemampuan motorik anggota sanggar senam Gymnastik Kebumen

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain:

##### 1. Manfaat Teoritis

Berguna bagi mahaanak yaitu sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pemberian pelatihan bagi anggota sanggar senam guna meningkatkan kemampuan motorik.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi pelatih, dan wali murid tentang keadaan motorik anak.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan motorik anak.
- c. Sebagai bahan pertimbangan para pelatih dan orang tua anak dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program penunjang latihan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan motoriknya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Gerak 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 harapan (Ch.Fajar Sriwahyuniati, 2017:36). Menurut Lautan dalam Ch.Fajar Sriwahyuniati (2017 : 37) keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu.

Ketrampilan motorik dapat diuraikan dengan kata seperti otomatis, cepat, dan akurat. Setiap pelaksanaan suatu yang terlatih, merupakan suatu rangkaian terkoordinasi beratus-ratus otot yang rumit yang melibatkan perbedaan isyarat dan koreksi kesalahan yang berkesinambungan menurut Hurlock dalam Fajar Sriwahyuniati (2017:37). Ketrampilan motorik yang sederhana bisa melibatkan sebagian kecil koneksi, sementara dalam ketrampilan yang kompleks membutuhkan beberapa koneksi motorik. Kemampuan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Gerakan ini secara jelas dibedakan menjadi gerak kasar dan halus. Keadaan sekitar sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik anak, terutama lingkungan keluarga. Selain itu perkembangan motorik juga berarti perkembangan gerak pengendalian jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat

syaraf, dan otot otot yang terkoordinasi Hurlock dalam Fajar Sriwahyuniati (2017:37)

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Yhana Pratiwi dan M. Kristanto, 2015: 2). Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian.

Perkembangan motorik seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang maka perkembangan motorik peserta didik susah terkoordinasi dengan baik . sesuai dengan perkembangan fisik (motorik) maka dikelas kelas permulaan sangat tepat diajarkan hal hal berikut

- a. Dasar dasar ketrampilan untuk menulis dan menggambar.
- b. Ketrampilan dalam mempergunakan alat alat olahraga.
- c. Gerakan gerakan untuk meloncat ,berlari, berenang dsb.
- d. Baris berbaris secara sederhana untuk menanamkan kebiasaan, ketertiban, dan kedisiplinan.

Terdapat beberapa gerak motorik yaitu:

a. Gerak Refleks

Gerak refleks adalah gerakan yang terjadi tanpa diperintah oleh otak. Gerak refleks merupakan gerakan yang tidak disengaja dan tidak disadari yang terjadi secara otomatis karena adanya rangsangan dari syaraf tanpa melalui kontrol dari otak Ma'mun dan Saputra (2000:16). Gerak refleks merupakan mekanisme respon terpendek ketika tubuh mengambil jalan pintas melalui sumsum tulang belakang tanpa melalui otak lebih dahulu. Berkedip, bersin, batuk, termasuk gerak refleks. Gerak refleks sederhana hanya melibatkan satu atau dari beberapa bagian tubuh yang terkena saja. Misalnya gerakan saat tangan digigit semut, hanya tangan saja yang tiba-tiba tertarik dengan sendirinya. Namun jika mulut ikut berteriak berarti gerak refleks kompleks, karena melibatkan bagian tubuh lain yang tidak terkena atau tidak digigit semut.

b. Gerak Motorik Halus

Motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih (Aisyah, dkk, 2007:4.42). Motorik halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Banyak gerak yang 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 bagian jari-jari kaki dan jari-jari tangan, agar pelaksanaan keterampilan yang sukses tercapai, keterampilan ini melibatkan koordinasi *neuromuscular* yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini.

Keterampilan jenis ini sering juga disebut sebagai keterampilan yang membutuhkan koordinasi mata-tangan (*hand-eyes coordination*). Untuk itu gerak halus bisa berubah aktivitas seperti memindah benda dari tangan, menyusun balok, menggunting, menjahit, mengetik, atau memainkan alat musik. Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflex yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori :

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

2) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mengangkat dan menurunkan, melingkar, melambung, dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan

manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, dan lain-lain.

### c. Gerak Motorik Kasar

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri (Aisyah, dkk, 2007:4.42).

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum digunakan untuk mengkatagorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Rusli Lutan (1988: 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 manipulative.

Istilah gerak kasar dan gerak halus secara umum digunakan untuk mengkatagorikan tipe-tipe gerak. Namun keduanya dapat juga menggambarkan secara umum mengenai perkembangan gerak. Gerak secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya otot paha dan otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, lari, dan loncat.

Gerak adalah perubahan posisi suatu benda terhadap titik acuan. Titik acuan sendiri didefinisikan sebagai titik awal atau titik tempat pengamat. Gerak manusia terjadi dalam berbagai bentuk misalnya berlari (perubahan tempat), membusungkan dada (perubahan volume), menekuk siku dan berjongkok (perubahan sikap).

Gerak dan manusia merupakan merupakan suatu fenomena yang penuh misteri. Pengertian penuh misteri dapat diterjemahkan sebagai suatu yang memerlukan penjelasan-penjelasan yang lebih kongkrit. Gerak adalah suatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Namun yang melatar belakangi gerak yang ditampilkan dalam suatu perbuatan yang nyata dalam suatu unjuk kerja, sangat beraneka ragam sesuai dengan hakekat keberadaan dan kebutuhan manusia yang penuh perbedaan (Kiram, 1992:1). Menurut Ma'mun dan Saputra (2000:5) yang menjelaskan bahwa perkembangan gerak dapat didefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku yang ada pada manusia ini mempengaruhi perkembangan gerak dan perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia.

Anak yang memiliki kemampuan motorik tinggi, dapat melakukan kegiatan latihan dengan mudah, dan bagi kurang mengalami kesulitan untuk mengantisipasi gerakan. Sehingga tidak banyak kesulitan yang anak alami dalam belajar atau berlatih. Sebaliknya yang berkemampuan motorik rendah, akan mengalami hambatan dalam mengembangkan gerak-gerak yang sulit.

Dengan demikian anak yang memiliki kemampuan motorik tinggi akan memperoleh hasil belajar yang lebih tinggi dari anak yang memiliki motorik rendah (Marheni,2011:133).

## **2. 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 dirangkum 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 Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010 : 10), yaitu:

### **a. 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.

### **b. 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.

c. 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.

d. 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.

e. 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 ditempuh, maka semakin tinggi kelincahanya. Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani.

Berdasarkan pendapat dari Barrow (1976:120) unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah prasarat semua aktivitas karena itu bisa membuat tangkas, bertenaga, dan agar bisa berlari cepat. Kekuatan berkaitan dengan ketahanan karena lebih efisien, otot bekerja secara tepat dan lebih berfungsi.

b. Kecepatan

Kecepatan gerakan dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu: badan, kapasitas badan, kekenyalan otot dan penampilan mekanis dan strukturalis seperti panjang tungkai dan fleksibilitas tulang sendi.

c. Power

Power adalah suatu prinsip mekanik yang berhubungan dengan dorongan badan atau bagian tubuh dengan kekuatan penuh, gerakan ini berlangsung dalam waktu yang pendek. Ini adalah kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan otot dalam kecepatan yang maksimum.

d. Ketahanan

Ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologi individu untuk menopang gerakan atas suatu periode waktu. Ketahanan ada dua jenis. Satu diasosiasikan dengan faktor kekuatan dan yang lain diasosiasikan dengan sistem pernafasan.

e. Kelincahan

Kelincahan ini meliputi koordinasi cepat dan tepat otot-otot besar dari badan dalam suatu kegiatan. Kecepatan ini mengubah bentuk gerakan dengan seluruh

badan atau beberapa bagian yang diukur dengan item tes seperti lari hindaran, lari rintangan, lari zig-zag, langkah menyamping dan sikap jongkok.

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah aspek dari merespon gerak yang efisien dan merupakan faktor gerak dasar. Keseimbangan jenis pertama ditunjukkan sebagai keseimbangan diam dan yang kedua sebagai keseimbangan dinamis.

g. Fleksibilitas

Fleksibilitas bila didefinisikan sebagai rangkaian gerakan dalam sebuah sendi, ini berkaitan dengan pergerakan dan keterbatasan badan, sebagai badan yang dapat ditekuk atau di putar dengan alat pleksion dan peregangan otot.

h. Koordinasi

Koordinasi adalah faktor lain yang menjadi dasar pelaksanaan dan khususnya pada gerakan yang lebih kompleks. Yang didefinisikan sebagai kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerak ke bentuk yang lebih khusus.

Berdasar pada pernyataan di atas bukan berarti semua individu harus bisa mengembangkan keseluruhan komponen dari kemampuan motorik. Semua individu memiliki keunggulan dan kelemahan dalam kemampuan motoriknya. Baaimanapun juga, faktor eksternal dan internal sangat mempengaruhi kemampuan motorik seseorang.

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

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.

Menurut pendapat dari Endang Rini Sukamti (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.

- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

#### **4. Fungsi Kemampuan Motorik**

Fungsi kemampuan motorik menurut Toho Cholik M dan Gusril (2004:51) adalah: 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 ketrampilan 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.

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.

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

## **5. Gymnastik Kebumen**

Secara geografis, Kabupaten Kebumen terletak pada  $7^{\circ}27'$  -  $7^{\circ}50'$  Lintang Selatan dan  $109^{\circ}33'$  -  $109^{\circ}50'$  Bujur Timur. Bagian selatan Kabupaten Kebumen merupakan dataran rendah, sedangkan pada bagian utara berupa pegunungan dan perbukitan yang merupakan bagian dari rangkaian Pegunungan Serayu Selatan. Sementara itu di barat wilayah Gombong, terdapat Kawasan Karst Gombong Selatan sebuah rangkaian pegunungan kapur yang membujur hingga pantai selatan berarah utara-selatan. Daerah ini memiliki lebih dari seratus gua berstalaktit dan stalagmit. Sementara itu panjang pantai sekira 53 Km yang

sebagian besar merupakan pantai dengan fenomena gumuk pasir. Sungai terbesar di Kabupaten Kebumen adalah Sungai Luk Ulo, Sungai Jatinegara, Sungai Karanganyar, Sungai Kretek, Sungai Kedungbener, Sungai Kemit, Sungai Gombong, Sungai Ijo, Sungai Kejawang, dan Kali Medono.

Gymnastik Kebumen adalah salah satu wadah olahraga senam yang terdapat di Kabupaten Kebumen. Sanggar ini menaungi cabang olahraga yang berfokus pada senam lantai. Anggota gymnastik kebumen adalah anak siswi sekolah dasar yang terdapat di Kabupaten Kebumen. Awal terbentuknya sanggar ini berlatar belakang dari keprihatinan atas prestasi olahraga khususnya cabang olahraga senam lantai yang masih minim prestasi. Padahal jika dilihat, banyak sekali potensi yang bisa dikembangkan untuk lebih memajukan olahraga senam lantai di Kabupaten Kebumen.

Gymnastik kebumen ini mulai berdiri pada tahun 2015. Pada awalnya sanggar ini hanya mempunyai 5 anggota. Namun lambat laun seiring dengan perkembangan waktu pada tahun 2020 sudah mempunyai sekitar 15 anggota. Harapannya kedepan gymnastik kebumen ini lebih di perhatikan oleh pemerintah supaya bisa mengembangkan lebih maju lagi dan menjadi pusat kegiatan olahraga khususnya dalam bidang senam lantai.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan atau hampir sama dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

1. Penelitian Ari Cahyadi Indah (2008) yang berjudul: Kemampuan Motorik Siswa Kelas V A SD Negeri Babarsari Kledokan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas V A, baik putra maupun putri di SD Negeri Babarsari, Kledokan Caturtunggal, Depok Sleman Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran yang meliputi tes lari 30 m, lompat jauh tanpa awalan, kelentukan, melempar sejauh-jauhnya, dan melempar sasaran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V A SD Negeri Babarsari yang berjumlah 37 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan prosentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas V A SD Negeri Babarsari adalah sedang. Secara rinci dapat dijelaskan kemampuan motoric siswa putra adalah kategori baik sekali sebanyak 26,92%, baik sebanyak 7,26%, sedang sebanyak 26,92%, kurang sebanyak 15,38%, kurang sekali sebanyak 23,08%. Sedangkan kemampuan motorik siswa putri adalah dengan kategori baik sekali sebanyak 9,09%, baik sebanyak 36,36%, sedang sebanyak 27,27%, kurang sebanyak 18,18%, dan kurang sekali sebanyak 9,09%.
2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Kornalius (2016) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Goodean Sleman Yogyakarta. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepaktakraw sesuai dengan kemampuan motoriknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 siswa. Instrumen yang digunakan 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*. Teknik Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%).

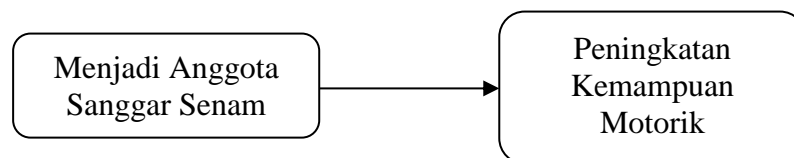
### **C. Kerangka Berpikir**

Tanpa cabang lain dan aspek lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik anggota sanggar senam gymnastik Kebumen. Permainan tradisional yang digunakan adalah permainan gobak sodor. Dengan menggunakan permainan gobak sodor dimaksudkan agar anggota sanggar senam terangsang bergerak

dengan perasaan senang dan gembira, yang disesuaikan dengan karakteristik anggota sanggar senam yang masih anak dan gemar bermain. Dengan demikian akan senang bergerak, bermain dengan riang. Secara tidak langsung anak telah melakukan kemampuan motorik yang tanpa disadari.

Kemampuan motorik merupakan faktor yang sangat penting bagi anak, karena dengan kemampuan motorik yang baik anak tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berlebih ketika beraktifitas, sehingga selama mengikuti proses kegiatan anak tetap dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran. Tingkat kemampuan motorik anak masih dirasa rendah, sehingga dengan memberikan permainan tradisional gobak sodor diharapkan mampu meningkatkan kemampuan motorik anak.

Dari uraian di atas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik.



**Gambar II.2 Kerangka Penelitian**

## **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian non hipotesis, sehingga prosedur penelitiannya tidak menggunakan hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk meneliti keadaan, kondisi, situasi, fenomena, kegiatan dan yang lainnya yang hasilnya ditampilkan berbentuk laporan penelitian. Sehingga, peneliti memotret apa yang terjadi pada diri objek ataupun wilayah yang diteliti dan selanjutnya menjelaskannya dengan bentuk laporan penelitian secara lugas dan apa adanya. Penelitian ini menggunakan metode survei. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya jika tujuan dari penelitian ini adalah melihat seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti latihan senam di sanggar Gymnastik Kebumen.

### **B. Populasi, dan Sampel.**

#### **1. Populasi**

Populasi merupakan area generalisasi yang meliputi objek ataupun subjek yang mempunyai ciri serta atribut khusus yang digunakan oleh peneliti supaya dipelajari dan selanjutnya memberikan sebuah kesimpulan. (Arikunto, 2016: 75). Dalam penelitian ini, populasinya yaitu seluruh anggota sanggar senam Gymnastik Kebumen berjumlah siswa 15 orang.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011: 175). Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *total sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Cara pengambilannya menggunakan sampling jenuh yakni teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

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

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik peserta sanggar senam Gymnastik Kebumen. Secara teori kemampuan motorik adalah kemampuan siswa dalam melaksanakan tugas tes kemampuan motorik yang terdiri atas *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass medicine ball put*, dan *lari 60 yard dash*. Kemampuan motorik peserta sanggar senam Gymnastik Kebumen diukurnya dengan *Barrow Motor Ability Test* dari Nurhassan. Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaannya;

#### **1. Power Tungkai (*Standing Board Jump*)**

- a. Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai.
- b. Perlengkapan : Matras?bak pasir, pita pengukur, bendera juri, dan formulir tes.
- c. Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , kedua tangan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak dengan kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

- d. Penilaian : jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

## **2. Power Lengan (*Softball Throw*)**

- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Perlengkapan : bola softball, pita pengukur.
- c. Pelaksanaan : subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan.
- d. Penilaian : jarak lemparan terjauh dari 3 lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”. (1 feet=0,3048 m).

## **3. Kelincahan (*Zig-zag Run*)**

- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Perlengkapan : alat pencatat, kerucut, stopwatch, diagram.
- c. Pelaksanaan : subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada abaaba “ya”, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish. Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan. Gagal bila menggerakkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tes tersebut.
- d. Penilaian : catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.

## **4. Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)**

- a. Tujuan : mengukur koordinasi mata dan tangan.
- b. Perlengkapan : bola basket, stopwatch dan dinding tembok.

- c. Pelaksanaan : subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.
- d. Penilaian : jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.

#### **5. Power Lengan (*Medicine Ball Put*)**

- a. Tujuan : mengukur power otot lengan.
- b. Perlengkapan : bola medicine, pita pengukur, bendera juri.
- c. Pelaksanaan : testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 kali lemparan, masing-masing 15 detik.
- d. Penilaian : jumlah lemparan yang menyentuh/memantul ke dinding selama 15 detik.

#### **6. Kecepatan (*Lari 60 Yard*)**

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan.
- b. Perlengkapan : stopwatch, lintasan yang berjarak kurang lebih 80 yard.
- c. Pelaksanaan : subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. Subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali kesempatan.
- d. Penilaian : waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai tes tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen penelitian merupakan komponen yang sangat penting dalam pengumpulan data pada sebuah penelitian. Instrumen penelitian bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam memperoleh data.

Adapun instrumen yang digunakan mengacu dari sumber Nurhasan (2004: 6.8) adalah *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari *60 yard dash (50 m)*.

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan *Barrow Motor Ability Test* ini antara lain :

- a. *Stop watch*
- b. Meter rol
- c. *cone*
- d. Peluit
- e. Bendera Start
- f. Bola soft ball
- g. Bola basket
- h. Bola medicine
- i. Blangko mencatat skor tes

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan beberapa alat pengumpulan data, hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan data yang komprehensif dan valid, yang dapat

mendukung keberhasilan dalam penelitian ini. Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan datanya yaitu;

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada siswa.
- c. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan yang dimulai dari power otot, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, dan kecepatan.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan 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*:

1. 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:

$$T\text{-Score} = 50 - \left(\frac{x-x}{SD}\right) * 10$$

2. 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-Scorenya sebagai berikut:

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

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

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, 2010: 108).

**Tabel 1. Kategori Tingkat Kemampuan Motorik**

| No | Kelas Interval                   | Kategori      |
|----|----------------------------------|---------------|
| 1. | $X \geq M + 1,5 SD$              | Sangat Tinggi |
| 2. | $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$ | Tinggi        |
| 3. | $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$ | Sedang        |
| 4. | $M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$ | Kurang        |
| 5. | $X \geq M - 1,5 SD$              | Sangat Kurang |

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Dalam penelitian ini analisis datannya menggunakan T-Score. Tingkat kemampuan motorik anggota sanggar senam Gymnastik Kabupaten Kebumen diklasifikasikan menjadi 5 kategori yang meliputi sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Dalam mengkategorikan datanya berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hasil analisis datanya. Sebelum melakukan analisis data, langkah pertama yang harus dilaksanakan adalah merubah skor hasil penelitian ke dalam bentuk T-Score guna menyamakan data sebab terdapat perbedaan satuan pada datanya. Hasil analisisnya mencakup kemampuan motorik dari setiap item kemampuan motorik. Adapun hasil analisis datanya akan di deskripsikan di sebagai berikut;

##### **1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan.**

Data mentah yang sudah dirubah ke dalam T-Score dari semua item tes dijumlahkan dan dibagi dengan seluruh itemnya. Hasil dari pembagiannya menjadi landasan dalam menetapkan tingkat kemampuan motorik anggota sanggar senam Gymnastik Kebumen. Adapun hasil analisis datanya mendapatkan skor maksimum 329, skor minimum 249, *mean* 296, *median* 294, *modus* 281, dan *standar deviasi* 2.347.

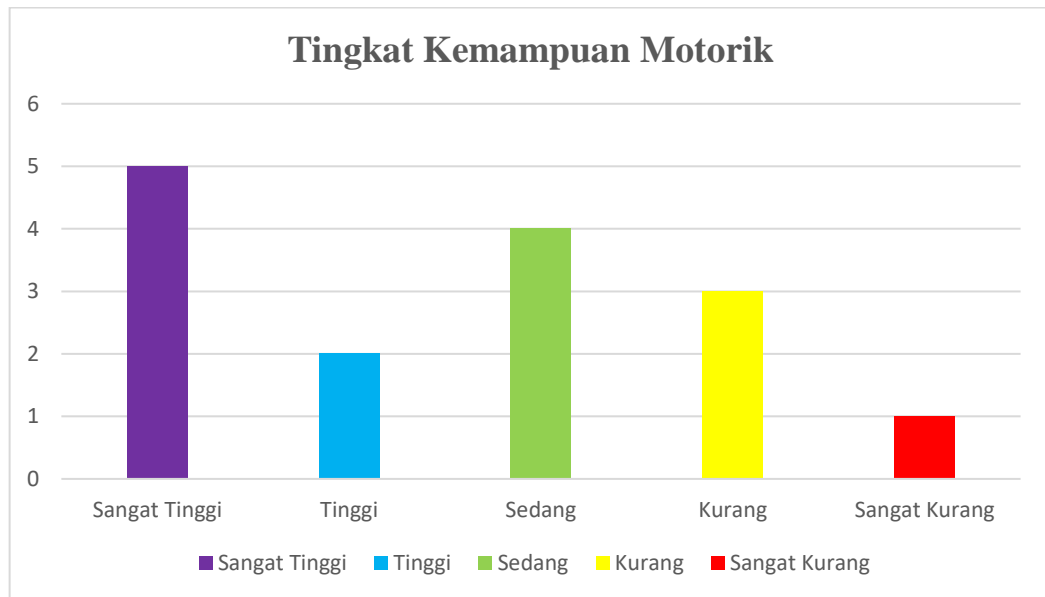
Tingkat kemampuan motorik anggota sanggar senam Gynamstik Kabupaten Kebumen diklasifikasikan ke dalam 5 kategori, yakni: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Mengacu dengan norma penilaian kemampuan

motorik yang sudah ditetapkan sebelumnya, hasil analisis datanya akan ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut;

**Tabel 2. Tingkat Kemampuan Motorik Anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen**

| No     | Interval  | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|---------------|-----------|------------|
| 1.     | > 308     | Sangat Tinggi | 5         | 33,33      |
| 2.     | 295 – 307 | Tinggi        | 2         | 13.33      |
| 3.     | 282 – 294 | Sedang        | 4         | 26,68      |
| 4.     | 269 – 281 | Kurang        | 3         | 20         |
| 5.     | 268       | Sangat Kurang | 1         | 6.67       |
| Jumlah |           |               | 15        | 100        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen secara keseluruhan banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.68%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20. %) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen masuk dalam kategori tinggi. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 2. Histrogram Tingkat Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan**

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen secara keseluruhan banyaknya anggota yang masuk dalam kategori sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.68%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20. %) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen masuk dalam kategori tinggi.

Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen menggunakan enam komponen penilaian. Keenam tesnya meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Di bawah ini akan ditampilkan

hasil dari masing-masing komponen dari setiap tes kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen yang di deskripsikan di bawah ini.

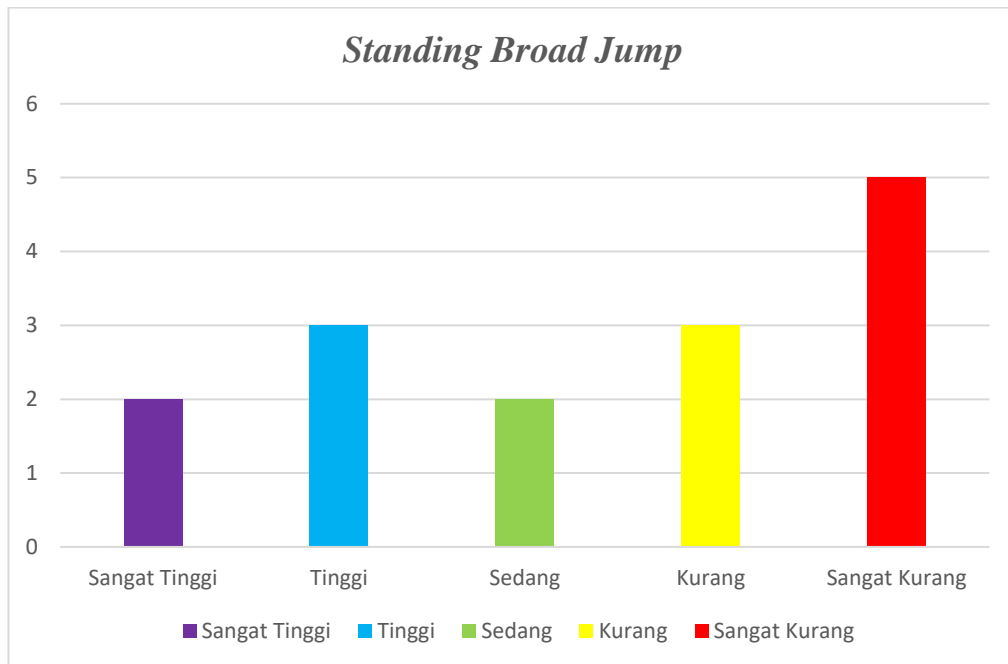
## 2. *Standing Broad Jump*

Tes tersebut digunakan untuk mengukur power otot tungkai. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 70, skor minimum 35, *mean* 49.6, *median* 49, *modus* 49, dan *standar deviasi* 9.891. Adapun berdasarkan norma penilaian kategori yang sudah ditetapkan, mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut;

**Tabel 3. Kategorisasi Tes *Standing Broad Jump***

| No     | Interval    | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1.     | > 61.5      | Sangat Tinggi | 2         | 13.33      |
| 2.     | 55.5 – 61.4 | Tinggi        | 3         | 20         |
| 3.     | 49.5 – 55.4 | Sedang        | 2         | 13.33      |
| 4.     | 43.5 – 49.4 | Kurang        | 3         | 20         |
| 5.     | 43.4        | Sangat Kurang | 5         | 33.34      |
| Jumlah |             |               | 15        | 100        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 3 anggota (20%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%), dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 5 anggota (33.34%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen pada komponen *Standing Broad Jump* masuk dalam kategori sedang. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 3. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik dalam Komponen Tes *Standing Broad Jump***

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen secara keseluruhan banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 3 anggota (20%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%), dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 5 anggota (33.34%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen pada komponen tes *Standing Broad Jump* masuk dalam kategori sedang.

### **3. *Soft Ball Throw***

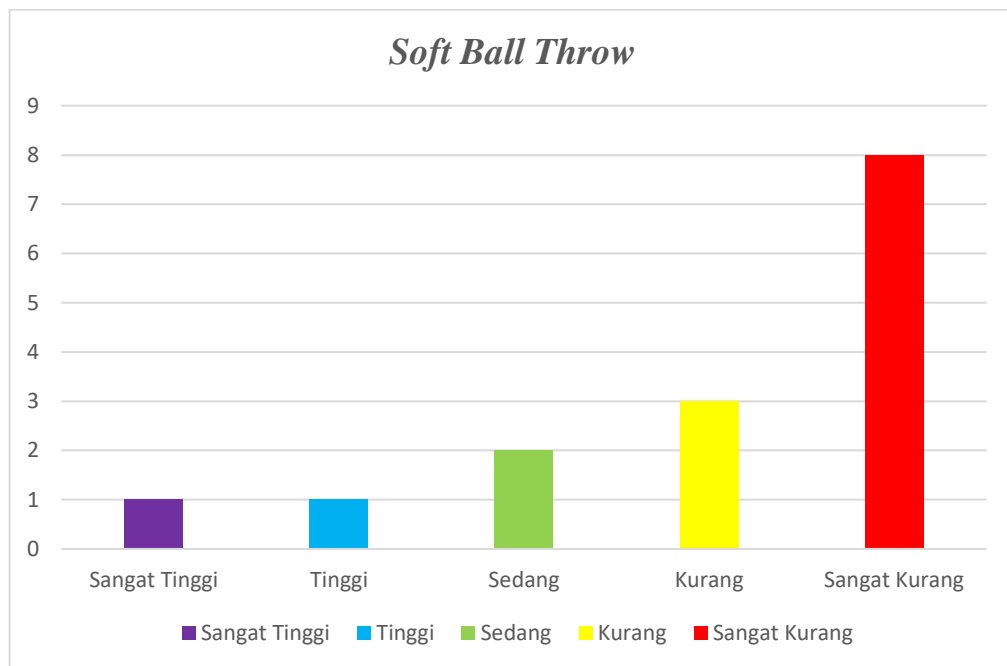
Tes tersebut digunakan untuk mengukur kemampuan otot lengan dan bahu. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 78, skor minimum 38, *mean* 49.5, *median* 48, *modus* 45, dan standar deviasi 9.94. Adapun berdasarkan

norma penilaian kategori yang sudah ditetapkan, mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut;

**Tabel 4. Kategorisasi Tes *Soft Ball Throw***

| No            | Interval    | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1.            | > 68        | Sangat Tinggi | 1         | 6.68       |
| 2.            | 61.3 – 67   | Tinggi        | 1         | 6.68       |
| 3.            | 54.7 – 61.2 | Sedang        | 2         | 13.33      |
| 4.            | 48 – 54.6   | Kurang        | 3         | 20         |
| 5.            | 47          | Sangat Kurang | 8         | 53.34      |
| <b>Jumlah</b> |             |               | <b>15</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 1 anggota (6.68%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 1 anggota (6.68%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 8 anggota (53.33%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen *Soft Ball Throw* masuk dalam kategori kurang. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 4. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik dalam Komponen Tes *Soft Ball Throw***

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi 1 anggota (6.68%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 1 anggota (6.68%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 8 anggota (53.33%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen *Soft Ball Throw* masuk dalam kategori kurang.

#### **4. Wall Pass**

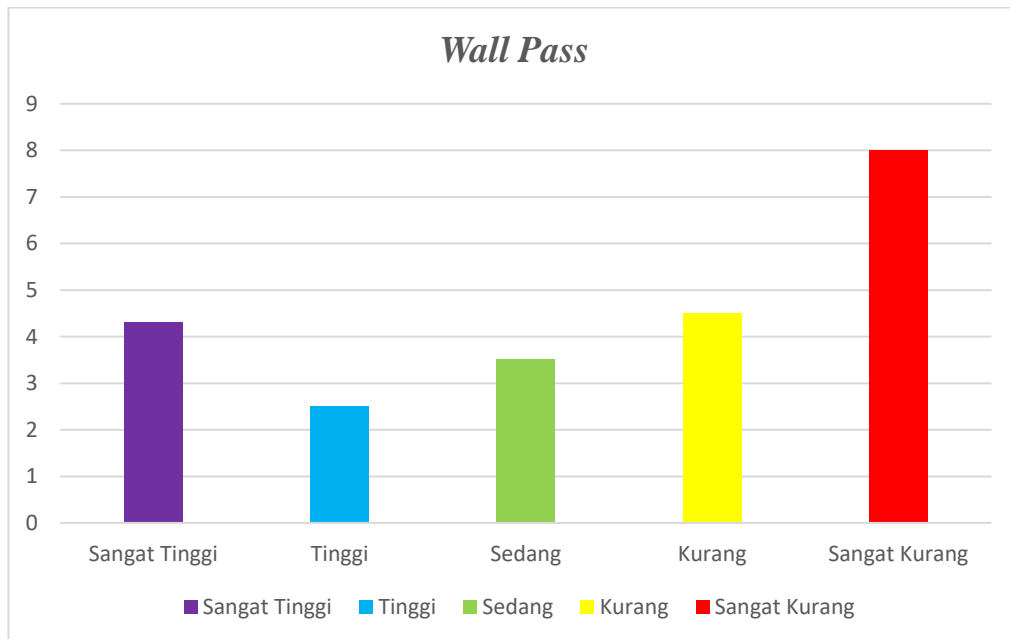
Tes tersebut digunakan untuk mengukur kemampuan koordinasi. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 64, skor minimum 27, mean 49.6, median 53, modus 53, dan standar deviasi 9.95. Adapun berdasarkan norma

penilaian kategori yang sudah ditetapkan, mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut;

**Tabel 5. Kategorisasi Tes *Wall Pass***

| No     | Interval    | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1.     | > 54.8      | Sangat Tinggi | 6         | 40         |
| 2.     | 48.6 – 54.7 | Tinggi        | 4         | 26.66      |
| 3.     | 42.4 – 48.5 | Sedang        | 1         | 6.67       |
| 4.     | 36.2 – 42.3 | Kurang        | 3         | 20         |
| 5.     | < 36.1      | Sangat Kurang | 1         | 6.67       |
| Jumlah |             |               | 15        | 100        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 6 anggota (40%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 4 anggota (26.66%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 1 anggota (6.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes *Wall Pass* masuk dalam kategori tinggi. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 6. Histrogram Tingkat Kemampuan Motorik dalam Komponen Tes Wall Pass**

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 6 anggota (40%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 4 anggota (26.66%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 1 anggota (6.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes *Wall Pass* masuk dalam kategori tinggi.

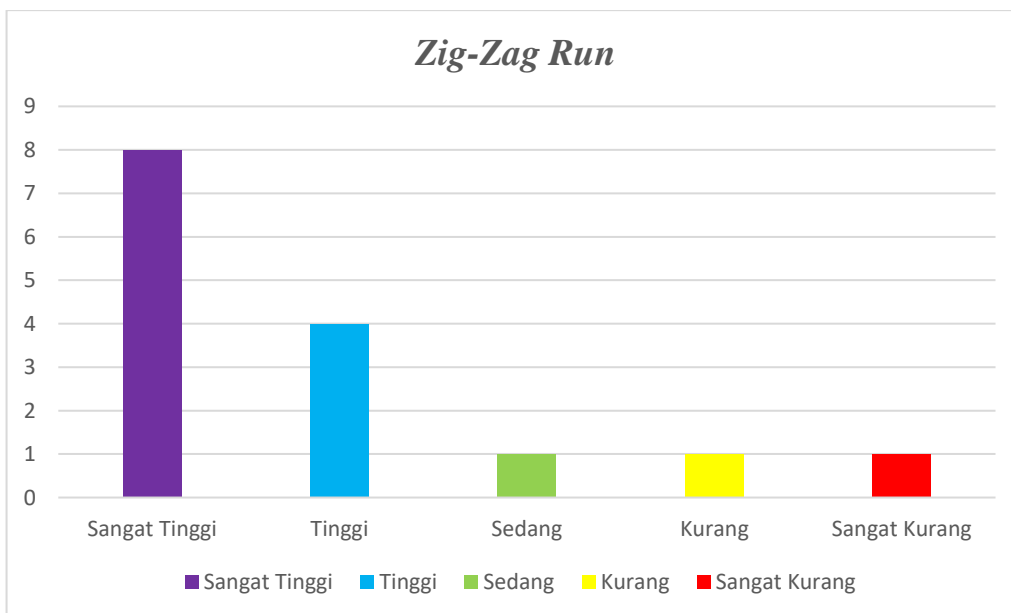
### **5. Zig-Zag Run**

Tes tersebut digunakan untuk mengukur kelincahan. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 64, skor minimum 5, mean 46.5, median 49, modus 44, dan standar deviasi 15.14. Adapun berdasarkan norma penilaian kategori yang sudah ditetapkan, mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut;

**Tabel 6. Kategorisasi Tes *Zig-Zag Run***

| No     | Interval    | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1.     | > 49.2      | Sangat Tinggi | 8         | 53.33      |
| 2.     | 39.4 – 49.1 | Tinggi        | 4         | 26.66      |
| 3.     | 29.6 – 39.3 | Sedang        | 1         | 6.67       |
| 4.     | 19.8 – 29.5 | Kurang        | 1         | 6.67       |
| 5.     | < 19.7      | Sangat Kurang | 1         | 6.67       |
| Jumlah |             |               |           |            |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 8 anggota (53.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 4 anggota (26.66%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 1 anggota (6.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 1 anggota (6.67%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen *Zig-Zag Run* masuk dalam kategori tinggi. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 6. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik dalam Komponen Tes *Zig-Zag Run***

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 8 anggota (53.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 4 anggota (26.66%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 1 anggota (6.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 1 anggota (6.67%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen *Zig-Zag Run* masuk dalam kategori tinggi.

#### **6. Lari 60 Yard Dash**

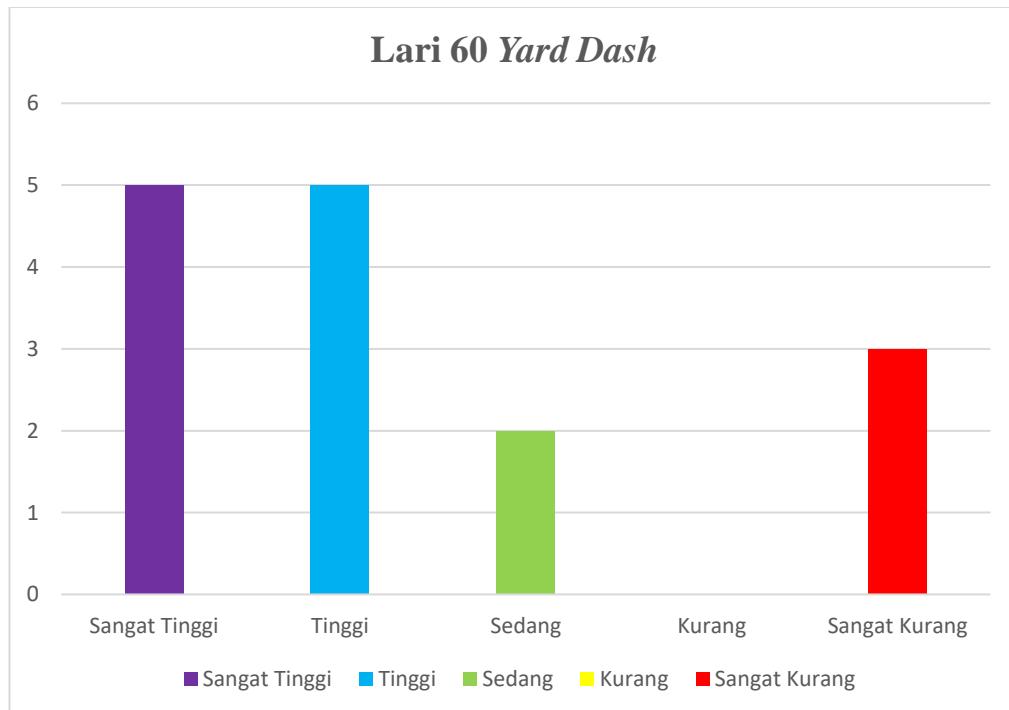
Tes tersebut digunakan untuk mengukur kecepatan. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 62, skor minimum 30, mean 49.47, median 52, modus 47, dan standar deviasi 10.04. Adapun berdasarkan norma penilaian kategori yang sudah ditetapkan, mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut;

**Tabel 7. Kategorisasi Tes Lari 60 Yard Dash**

| No     | Interval    | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1.     | > 53.5      | Sangat Tinggi | 5         | 33.33      |
| 2.     | 48.5 – 53.4 | Tinggi        | 5         | 33.33      |
| 3.     | 43.5 – 48.4 | Sedang        | 2         | 13.34      |
| 4.     | 38.5 – 43.4 | Kurang        | 0         | 0          |
| 5.     | 38.4        | Sangat Kurang | 3         | 20         |
| Jumlah |             |               | 15        | 100        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.34%), tidak ada yang masuk dalam kategori kurang dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 3 anggota (20%).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes Lari 60 *Yard Dash* masuk dalam kategori tinggi. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 7. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik dalam Komponen Tes Lari 60 *Yard Dash***

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.34%), tidak ada yang masuk dalam kategori kurang dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 3 anggota (20%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes Lari 60 *Yard Dash* masuk dalam kategori tinggi.

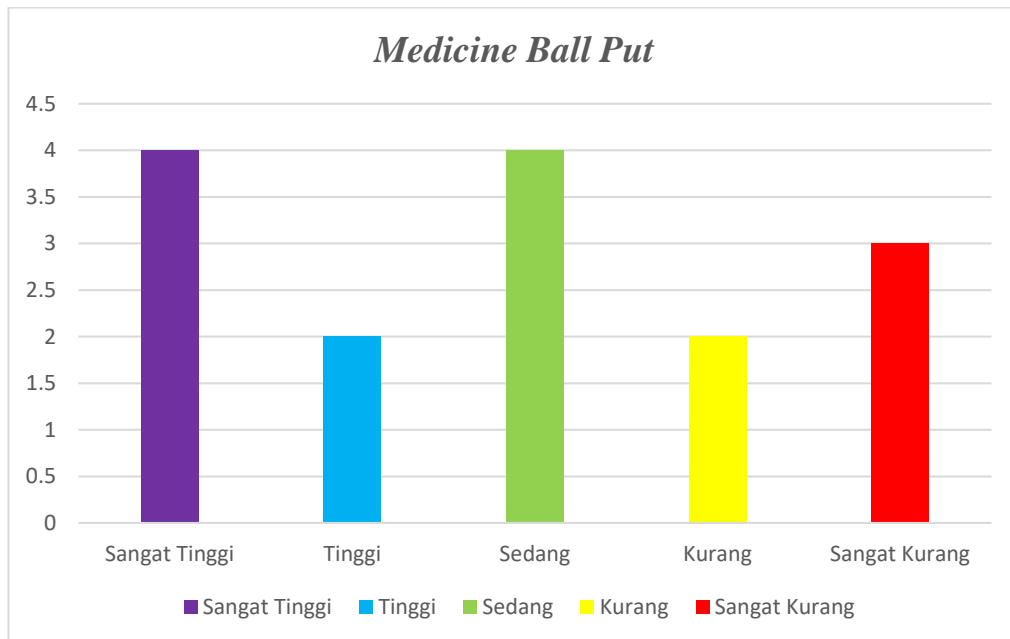
## 7. *Medicine Ball Put*

Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 64, skor minimum 35, mean 49.53, median 47, modus 47, dan standar deviasi 9.97. Adapun berdasarkan norma penilaian kategori yang sudah ditetapkan, mendapatkan hasil seperti dalam tabel berikut;

**Tabel 8. Kategorisasi Tes *Medicine Ball Put***

| No     | Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------|---------------|-----------|------------|
| 1.     | > 57     | Sangat Tinggi | 4         | 26.67      |
| 2.     | 52 - 56  | Tinggi        | 2         | 13.33      |
| 3.     | 47 - 51  | Sedang        | 4         | 26.67      |
| 4.     | 42 - 46  | Kurang        | 2         | 13.33      |
| 5.     | 41       | Sangat Kurang | 3         | 20         |
| Jumlah |          |               | 15        | 100        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 4 anggota (26.67%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 2 anggota (13.33%), dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 3 anggota (20%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes *Medicine Ball Put* masuk dalam kategori sedang. Untuk mempermudah dalam melihat hasil penelitiannya, berikut akan ditampilkan analisis data berbentuk diagram.



**Gambar 8. Histrogram Tingkat Kemampuan dalam Komponen Tes *Medicine Ball Put***

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah sejumlah 4 anggota (26.67%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 2 anggota (13.33%), dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 3 anggota (20%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes *Medicine Ball Put* masuk dalam kategori sedang.

## **B. Pembahasan**

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan terhadap tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen menunjukkan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen secara keseluruhan banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi

sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.68%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20. %) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen masuk dalam kategori tinggi.

Dalam mengukur tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen menggunakan 6 komponen tes yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 yard dash. Keenam tes yang sudah dilakukan memperlihatkan hasil yang variatif dari setiap komponen tesnya.

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

Tes ini dilakukan guna mengukur kemampuan power otot tungkai. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 70, skor minimum 35, *mean* 49.6, *median* 49, *modus* 49, dan *standar deviasi* 9.891. Hasil dari analisis datanya memperlihatkan jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 3 anggota (20%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%), dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 5 anggota (33.34%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen pada komponen *Standing Broad Jump* masuk dalam kategori sedang.

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. Kaki merupakan bagian penting dikarenakan menjadi penopang berat badan tubuh. Dalam semua aktivitas olahraga senam kemampuan otot kaki menjadi sesuatu yang sangat penting untuk melakukan tolakan. Dengan hasil ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi guru maupun pelatih terkait yang mendampingi latihan di Sanggar Senam Gymnastik Kebumen. Sehingga kedepannya dari sanggar ini mampu mencetak atlet-atlet yang berbakat.

## **2. *Soft Ball Throw***

Tes ini dilakukan guna mengukur kemampuan otot lengan dan bahu. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 78, skor minimum 38, *mean* 49.5, *median* 48, *modus* 45, dan standar deviasi 9.94. Secara umum dapat disimpulkan jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori sangat tinggi sejumlah 1 anggota (6.68%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 1 anggota (6.68%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 8 anggota (53.33%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen *Soft Ball Throw* masuk dalam kategori kurang.

Hasil pengukuran kemampuan otot lengan dan bahu ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan pendamping yang mendampingi latihan di Sanggar Senam Gymnastik Kebumen. Dengan hasil yang menunjukkan kategori kurang mengharuskan pelatih untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dan bahu anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen. Program latihan yang selama ini sudah dilaksanakan harus ditinjau kembali dan dievaluasi agar kemampuan otot lengan bahu dapat meningkat.

### **3. *Wall Pass***

Tes ini dilaksanakan guna mengukur kemampuan koordinasi. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 64, skor minimum 27, mean 49.6, median 53, modus 53, dan standar deviasi 9.95. Secara umum dapat disimpulkan jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 6 anggota (40%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 4 anggota (26.66%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 1 anggota (6.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen dalam komponen tes *Wall Pass* masuk dalam kategori tinggi.

Hasil pengukuran yang menunjukkan hasil dalam kategori tinggi ini memperlihatkan jika program latihan yang selama ini diterapkan mampu meningkatkan kemampuan koordinasi anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen. Kedepannya diharapkan agar terus membuat program latihan yang dapat menjaga serta meningkatkan kemampuan koordinasi.

#### **4. Zig-Zag Run**

Tes ini dilaksanakan guna mengukur kelincahan. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 64, skor minimum 5, mean 46.5, median 49, modus 44, dan standar deviasi 15.14. Secara umum dapat disimpulkan jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 8 anggota (53.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 4 anggota (26.66%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 1 anggota (6.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 1 anggota (6.67%) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen *Zig-Zag Run* masuk dalam kategori tinggi.

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 ditempuh, maka semakin tinggi kelincahannya. Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Hasil pengukuran yang menunjukkan hasil dalam kategori tinggi ini memperlihatkan jika program latihan yang selama ini diterapkan mampu meningkatkan kemampuan koordinasi anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen. Kedepannya diharapkan agar terus membuat program latihan yang dapat menjaga serta meningkatkan kemampuan koordinasi.

#### **5. Lari 60 Yard Dash**

Tes ini dilaksanakan guna mengukur kecepatan. Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 62, skor minimum 30, mean 49.47, median 52,

modus 47, dan standar deviasi 10.04. Secara umum hasil penelitiannya memperlihatkan jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 2 anggota (13.34%), tidak ada yang masuk dalam kategori kurang dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 3 anggota (20%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes Lari 60 *Yard Dash* masuk dalam kategori tinggi.

Kecepatan gerakan dipengaruhi oleh beberapa unsur yaitu: badan, kapasitas badan, kekenyalan otot dan penampilan mekanis dan strukturalis seperti panjang tungkai dan fleksibilitas tulang sendi. Hasil pengukuran yang menunjukkan hasil dalam kategori tinggi ini memperlihatkan jika program latihan yang selama ini diterapkan mampu meningkatkan kecepatan anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen. Kedepannya diharapkan agar terus membuat program latihan yang dapat menjaga serta meningkatkan kecepatan.

## **6. *Medicine Ball Put***

Hasil dari analisis datanya mendapatkan skor maksimum 64, skor minimum 35, mean 49.53, median 47, modus 47, dan standar deviasi 9.97. Hasil penelitiannya memperlihatkan jika banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 4 anggota (26.67%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.67%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 2 anggota (13.33%), dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 3 anggota

(20%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymastik Kebumen dalam komponen tes *Medicine Ball Put* masuk dalam kategori sedang.

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.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan terhadap tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen menunjukkan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen secara keseluruhan banyaknya anggota yang masuk dalam kategori Sangat tinggi sejumlah 5 anggota (33.33%), yang masuk dalam kategori tinggi sejumlah 2 anggota (13.33%), yang masuk dalam kategori sedang sejumlah 4 anggota (26.68%), yang masuk dalam kategori kurang sejumlah 3 anggota (20. %) dan yang masuk dalam kategori sangat kurang sejumlah 1 anggota (6.67%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika tingkat kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymnastik Kebumen masuk dalam kategori tinggi.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui kemampuan motorik anggota sanggar senam Gymnastik Kebumen, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti pembelajaran tes pengukuran kemampuan motorik telah melakukan aktivitas fisik atau tidak sebelumnya.

2. Penelitian ini hanya membahas kemampuan motorik anggota Sanggar Senam Gymanstik Kebumen tanpa mengkaitkan dengan aktivitas diluar kesehariannya dirumah.

### **C. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

#### **1. Bagi Pelatih**

Diharapkan mengoptimalkan program latihan yang sudah dibuat agar kemampuan motorik anggota sanggar senam dapat meningkat.

#### **2. Bagi Peserta**

Diharapkan anggota dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar kemampuan motorik siswa selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk melakukan latihan dan mengikuti kegiatan lomba.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah S , dkk . 2007. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ari C.I. 2008. *Kemampuan Motorik Siswa Kelas V A SD Negeri Babarsari Kledokan Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hurlock, E. 1978. *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kornalius. 2016. *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Goodean Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan.
- Mutohir, M.T & Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Pratiwi, Y & Kristanto, M. 2015. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2015/2015*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. PAUDIA.
- Saifuddin, A. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E.A. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Solehuddin. 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*. IKIP Bandung: Depdikbud

Yanuar, I. 2010. *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantul*. Skripsi. Yogyakarta FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

### DATA HASIL PENELITIAN

| No | Tes            |         |                        |         |                            |         |         |         |         |         |                   |         | Total T-Score |
|----|----------------|---------|------------------------|---------|----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------------------|---------|---------------|
|    | K Otot Tungkai | T-Score | K Otot Lengan dan Bahu | T-Score | Koordinasi Mata dan Tangan | T-Score | Zig-Zag | T-Score | Lari 60 | T-Score | Medicine Ball Put | T-Score |               |
| 1  | 1.75           | 35.63   | 21                     | 41.79   | 30                         | 54.91   | 10.25   | 27.34   | 5.43    | 61.51   | 5.20              | 64.07   | 285           |
| 2  | 1.88           | 40.01   | 26                     | 50.11   | 32                         | 58.59   | 9.54    | 39.1    | 6.05    | 57.38   | 2.60              | 35.8    | 281           |
| 3  | 2.80           | 70.99   | 23                     | 45.12   | 35                         | 64.11   | 8.76    | 52.01   | 7.29    | 49.14   | 3.65              | 47.22   | 329           |
| 4  | 2.25           | 52.47   | 27                     | 51.78   | 27                         | 49.39   | 8.43    | 57.47   | 6.93    | 51.53   | 5.27              | 64.84   | 327           |
| 5  | 2.52           | 61.56   | 19                     | 38.46   | 29                         | 53.07   | 9.04    | 47.37   | 6.47    | 54.59   | 4.29              | 54.18   | 309           |
| 6  | 2.15           | 49.1    | 24                     | 46.78   | 20                         | 36.5    | 9.23    | 44.23   | 7.49    | 47.81   | 3.90              | 49.93   | 274           |
| 7  | 1.80           | 37.32   | 23                     | 45.12   | 15                         | 27.3    | 8.92    | 49.36   | 5.35    | 62.04   | 4.80              | 59.72   | 281           |
| 8  | 2.42           | 58.19   | 30                     | 56.77   | 25                         | 45.71   | 8.69    | 53.17   | 7.04    | 50.8    | 5.13              | 63.31   | 328           |
| 9  | 1.84           | 38.66   | 20                     | 40.12   | 30                         | 54.91   | 7.98    | 64.92   | 5.29    | 62.44   | 2.53              | 35.03   | 296           |
| 10 | 2.21           | 51.12   | 27                     | 51.78   | 33                         | 60.43   | 8.52    | 55.98   | 9.41    | 35.04   | 3.67              | 47.43   | 302           |
| 11 | 2.35           | 55.84   | 33                     | 61.77   | 29                         | 53.07   | 8.79    | 5.51    | 10.09   | 30.51   | 3.20              | 42.32   | 249           |
| 12 | 1.98           | 43.38   | 22                     | 43.45   | 22                         | 40.18   | 8.33    | 59.13   | 6.72    | 52.93   | 3.31              | 43.52   | 283           |
| 13 | 2.12           | 48.09   | 26                     | 50.11   | 23                         | 42.02   | 8.05    | 63.76   | 9.58    | 33.91   | 4.45              | 55.92   | 294           |
| 14 | 2.43           | 58.53   | 43                     | 78.42   | 32                         | 58.59   | 9.24    | 44.06   | 7.51    | 47.67   | 2.95              | 39.6    | 327           |
| 15 | 2.15           | 49.1    | 25                     | 48.45   | 28                         | 51.23   | 9.45    | 40.59   | 6.75    | 52.73   | 3.64              | 47.11   | 289           |

**Statistics**

|                    |         | Standing Broad<br>Jump | Soft Ball Throw    | Wall Pass          | Zlg-Zag Run | Lari 60 Yard Dash  | Medicine Ball Put |
|--------------------|---------|------------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------|-------------------|
| N                  | Valid   | 15                     | 15                 | 15                 | 15          | 15                 | 15                |
|                    | Missing | 0                      | 0                  | 0                  | 0           | 0                  | 0                 |
| Mean               |         | 49.6000                | 49.5333            | 49.6000            | 46.5333     | 49.4667            | 49.5333           |
| Std. Error of Mean |         | 2.55380                | 2.56694            | 2.57053            | 3.90953     | 2.59279            | 2.57435           |
| Median             |         | 49.0000                | 48.0000            | 53.0000            | 49.0000     | 51.0000            | 47.0000           |
| Mode               |         | 49.00 <sup>a</sup>     | 45.00 <sup>a</sup> | 53.00 <sup>a</sup> | 44.00       | 47.00 <sup>a</sup> | 47.00             |
| Std. Deviation     |         | 9.89083                | 9.94174            | 9.95562            | 15.14155    | 10.04182           | 9.97043           |
| Variance           |         | 97.829                 | 98.838             | 99.114             | 229.267     | 100.838            | 99.410            |
| Range              |         | 35.00                  | 40.00              | 37.00              | 59.00       | 32.00              | 29.00             |
| Minimum            |         | 35.00                  | 38.00              | 27.00              | 5.00        | 30.00              | 35.00             |
| Maximum            |         | 70.00                  | 78.00              | 64.00              | 64.00       | 62.00              | 64.00             |
| Sum                |         | 744.00                 | 743.00             | 744.00             | 698.00      | 742.00             | 743.00            |
| Percentiles        | 25      | 40.0000                | 43.0000            | 42.0000            | 40.0000     | 47.0000            | 42.0000           |
|                    | 50      | 49.0000                | 48.0000            | 53.0000            | 49.0000     | 51.0000            | 47.0000           |
|                    | 75      | 58.0000                | 51.0000            | 58.0000            | 57.0000     | 57.0000            | 59.0000           |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Standing Broad Jump

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 35    | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | 37    | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | 38    | 1         | 6.7     | 6.7           | 20.0               |
|       | 40    | 1         | 6.7     | 6.7           | 26.7               |
|       | 43    | 1         | 6.7     | 6.7           | 33.3               |
|       | 48    | 1         | 6.7     | 6.7           | 40.0               |
|       | 49    | 2         | 13.3    | 13.3          | 53.3               |
|       | 51    | 1         | 6.7     | 6.7           | 60.0               |
|       | 52    | 1         | 6.7     | 6.7           | 66.7               |
|       | 55    | 1         | 6.7     | 6.7           | 73.3               |
|       | 58    | 2         | 13.3    | 13.3          | 86.7               |
|       | 61    | 1         | 6.7     | 6.7           | 93.3               |
|       | 70    | 1         | 6.7     | 6.7           | 100.0              |
|       | Total | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Soft Ball Throw**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 38 | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | 40 | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | 41 | 1         | 6.7     | 6.7           | 20.0               |
|       | 43 | 1         | 6.7     | 6.7           | 26.7               |
|       | 45 | 2         | 13.3    | 13.3          | 40.0               |
|       | 46 | 1         | 6.7     | 6.7           | 46.7               |
|       | 48 | 1         | 6.7     | 6.7           | 53.3               |
|       | 50 | 2         | 13.3    | 13.3          | 66.7               |
|       | 51 | 2         | 13.3    | 13.3          | 80.0               |
|       | 56 | 1         | 6.7     | 6.7           | 86.7               |
|       | 61 | 1         | 6.7     | 6.7           | 93.3               |
|       | 78 | 1         | 6.7     | 6.7           | 100.0              |
| Total |    | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Wall Pass**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 27    | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | 36    | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | 40    | 1         | 6.7     | 6.7           | 20.0               |
|       | 42    | 1         | 6.7     | 6.7           | 26.7               |
|       | 45    | 1         | 6.7     | 6.7           | 33.3               |
|       | 49    | 1         | 6.7     | 6.7           | 40.0               |
|       | 51    | 1         | 6.7     | 6.7           | 46.7               |
|       | 53    | 2         | 13.3    | 13.3          | 60.0               |
|       | 54    | 2         | 13.3    | 13.3          | 73.3               |
|       | 58    | 2         | 13.3    | 13.3          | 86.7               |
|       | 60    | 1         | 6.7     | 6.7           | 93.3               |
|       | 64    | 1         | 6.7     | 6.7           | 100.0              |
|       | Total | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Zig-Zag Run**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 5     | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | 27    | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | 39    | 1         | 6.7     | 6.7           | 20.0               |
|       | 40    | 1         | 6.7     | 6.7           | 26.7               |
|       | 44    | 2         | 13.3    | 13.3          | 40.0               |
|       | 47    | 1         | 6.7     | 6.7           | 46.7               |
|       | 49    | 1         | 6.7     | 6.7           | 53.3               |
|       | 52    | 1         | 6.7     | 6.7           | 60.0               |
|       | 53    | 1         | 6.7     | 6.7           | 66.7               |
|       | 55    | 1         | 6.7     | 6.7           | 73.3               |
|       | 57    | 1         | 6.7     | 6.7           | 80.0               |
|       | 59    | 1         | 6.7     | 6.7           | 86.7               |
|       | 63    | 1         | 6.7     | 6.7           | 93.3               |
|       | 64    | 1         | 6.7     | 6.7           | 100.0              |
|       | Total | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Lari 60 Yard Dash**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 30 | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | 33 | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | 35 | 1         | 6.7     | 6.7           | 20.0               |
|       | 47 | 2         | 13.3    | 13.3          | 33.3               |
|       | 49 | 1         | 6.7     | 6.7           | 40.0               |
|       | 50 | 1         | 6.7     | 6.7           | 46.7               |
|       | 51 | 1         | 6.7     | 6.7           | 53.3               |
|       | 52 | 2         | 13.3    | 13.3          | 66.7               |
|       | 54 | 1         | 6.7     | 6.7           | 73.3               |
|       | 57 | 1         | 6.7     | 6.7           | 80.0               |
|       | 61 | 1         | 6.7     | 6.7           | 86.7               |
|       | 62 | 2         | 13.3    | 13.3          | 100.0              |
| Total |    | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Medicine Ball Put**

|       |    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 35 | 2         | 13.3    | 13.3          | 13.3               |
|       | 39 | 1         | 6.7     | 6.7           | 20.0               |
|       | 42 | 1         | 6.7     | 6.7           | 26.7               |
|       | 43 | 1         | 6.7     | 6.7           | 33.3               |
|       | 47 | 3         | 20.0    | 20.0          | 53.3               |
|       | 49 | 1         | 6.7     | 6.7           | 60.0               |
|       | 54 | 1         | 6.7     | 6.7           | 66.7               |
|       | 55 | 1         | 6.7     | 6.7           | 73.3               |
|       | 59 | 1         | 6.7     | 6.7           | 80.0               |
|       | 63 | 1         | 6.7     | 6.7           | 86.7               |
|       | 64 | 2         | 13.3    | 13.3          | 100.0              |
| Total |    | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Statistics

Kemampuan Motorik

|                    |         |                     |
|--------------------|---------|---------------------|
| N                  | Valid   | 15                  |
|                    | Missing | 0                   |
| Mean               |         | 2.9693E2            |
| Std. Error of Mean |         | 6.06038             |
| Median             |         | 2.9400E2            |
| Mode               |         | 281.00 <sup>a</sup> |
| Std. Deviation     |         | 2.34718E1           |
| Variance           |         | 550.924             |
| Range              |         | 80.00               |
| Minimum            |         | 249.00              |
| Maximum            |         | 329.00              |
| Sum                |         | 4454.00             |
| Percentiles        | 25      | 2.8100E2            |
|                    | 50      | 2.9400E2            |
|                    | 75      | 3.2700E2            |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kemampuan Motorik**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 249   | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | 274   | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | 281   | 2         | 13.3    | 13.3          | 26.7               |
|       | 283   | 1         | 6.7     | 6.7           | 33.3               |
|       | 285   | 1         | 6.7     | 6.7           | 40.0               |
|       | 289   | 1         | 6.7     | 6.7           | 46.7               |
|       | 294   | 1         | 6.7     | 6.7           | 53.3               |
|       | 296   | 1         | 6.7     | 6.7           | 60.0               |
|       | 302   | 1         | 6.7     | 6.7           | 66.7               |
|       | 309   | 1         | 6.7     | 6.7           | 73.3               |
|       | 327   | 2         | 13.3    | 13.3          | 86.7               |
|       | 328   | 1         | 6.7     | 6.7           | 93.3               |
|       | 329   | 1         | 6.7     | 6.7           | 100.0              |
|       | Total | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

## DOKUMENTASI PENELITIAN





