

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 JENAWI KABUPATEN  
KARANGANYAR**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ibnu Anjarwani  
NIM 17601244047

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 JENAWI KABUPATEN  
KARANGANYAR**

Disusun Oleh:

Ibnu Anjarwani  
NIM 17601244047

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

Yogyakarta, April 2021

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731199001 1 001

  
Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ibnu Anjarwani  
NIM : 17601244047  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar

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, April 2021  
Yang Menyatakan,



Ibnu Anjarwani  
NIM 17601244047

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 JENAWI KABUPATEN KARANGANYAR

Disusun Oleh:

Ibnu Anjarwani  
NIM 17601244047

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 April 2021

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji		21/4-2021
Dr. Sujarwo, M.Pd. Sekretaris Penguji		20/4 21
Dr. Yudianto, M.Pd. Penguji Utama		21/4 21

Yogyakarta, 22 April 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
p.h. Dekan,



Dr. Yudit Prasetyo, M.Kes. AIFO  
NIP. 19820815 200501 1 002

## **MOTTO**

1. Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimannya. jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya (Lenang Manggala).
2. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan (Chris Grosser).
3. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu (Norman Vincent Peale).

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta terkasih tersayang Bapak Budiatmo dan Ibu Nur'aini S.Pd terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya selama ini. Kerja keras kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Seluruh keluarga besar yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungannya baik dalam keadaan suka maupun duka.

# TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 2 JENAWI KABUPATEN KARANGANYAR

Oleh:

Ibnu Anjarwani  
NIM 17601244047

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar yang berjumlah 31 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Barrow *motor ability test* yang terdiri atas *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai), *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan), *Zig-zag run* (lari *zig-zag*/kelincahan), *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi), *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan), dan Lari 60 yard dash (lari 55 meter/kecepatan). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,71% (12 siswa), “cukup” sebesar 32,26% (10 siswa), “baik” sebesar 19,35% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,68% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,88, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “**cukup**”.

Kata kunci: kemampuan motorik, peserta ekstrakurikuler, bola basket

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT 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 Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar” 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. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO., plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



6. Guru/Pelatih dan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. 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 berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, April 2021  
Yang Menyatakan,



Ibnu Anjarwani  
NIM 17601244047

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Kemampuan Motorik .....	8
a. Pengertian Kemampuan Motorik.....	12
b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik Kasar.....	13
c. Fungsi Kemampuan Motorik Kasar.....	19
d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	22
2. Hakikat Ekstrakurikuler .....	26
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	26
b. Tujuan Ekstrakurikuler .....	29
3. Hakikat Bola Basket .....	31
a. Pengertian Bola Basket.....	31
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	33
4. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	39
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	43
C. Kerangka Berpikir .....	45
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48

D. Definisi Operasional Variabel.....	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri .....	53
2. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	55
3. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	67
B. Pembahasan .....	78
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	88
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	89
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	47
Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri .....	54
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	56
Gambar 4. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	58
Gambar 5. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	59
Gambar 6. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	61
Gambar 7. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	63
Gambar 8. Diagram Batang Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	64
Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	66
Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	68
Gambar 11. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	69
Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	71
Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	73
Gambar 14. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	74
Gambar 15. Diagram Batang Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	76

Gambar 16. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	78
---	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kemampuan Motorik.....	51
Tabel 2. Norma Penilaian.....	52
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri .....	53
Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri .....	54
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	55
Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	56
Tabel 7. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	57
Tabel 8. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	57
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	59
Tabel 10. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	59
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	60
Tabel 12. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	61
Tabel 13. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	62
Tabel 14. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	62
Tabel 15. Deskriptif Statistik Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	64

Tabel 16.	Norma Penilaian Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	64
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	65
Tabel 18.	Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra .....	66
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	67
Tabel 20.	Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	67
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	69
Tabel 22.	Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	69
Tabel 23.	Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	70
Tabel 24.	Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	71
Tabel 25.	Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	72
Tabel 26.	Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	72
Tabel 27.	Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	74
Tabel 28.	Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	74
Tabel 29.	Deskriptif Statistik Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	75
Tabel 30.	Norma Penilaian Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	76

Tabel 31.	Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	77
Tabel 32.	Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri .....	77



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	99
Lampiran 2. Petunjuk dan Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i> .....	100
Lampiran 3. Data Penelitian Kemampuan Motorik .....	104
Lampiran 4. Data Penelitian Kemampuan Motorik Berdasarkan Skor T ...	106
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Berdasarkan Skor T .....	108
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra.....	110
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri .....	114
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	117

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana di dalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain. Ciri-ciri yang menempati sekolah memiliki karakter tersendiri di mana terjadi proses belajar mengajar untuk perkembangan potensi umat manusia. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan pada peserta didik, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang peserta didik dalam mengembangkan potensi-potensinya. Dengan begitu peserta didik dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan juga dapat menerima serta memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri peserta didik tersebut.

Di dalam proses pendidikan di sekolah terbagi tiga kegiatan pembelajaran, yaitu intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan adalah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Usman (2016: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan

memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Waldi & Irwan, 2018: 92).

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola basket, futsal, bela diri, dan sepakbola. Semua cabang olahraga tersebut sudah tersusun dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang sudah dijalankan pihak sekolah setiap tahunnya. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bola basket.

Permainan bola basket terdapat gerakannya yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Selain itu melibatkan keterampilan yang harus diterapkan secara dinamis, eksplosif, dan

berulangkali. Pemain bola basket harus mampu mempercepat dan memperlambat kecepatan dengan kontrol, terutama saat menggiring bola, menembak atau memantulkan bola. Hal ini menunjukkan bahwa semua keterampilan motor dasar seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, reaksi, mobilitas, keterampilan, dan koordinasi dibutuhkan secara bersamaan saat bermain bola basket. Oleh karena itu, gerakan yang terkoordinasi dapat mengarah pada transformasi di tingkat keterampilan gerak terkait fitur motor yang dikembangkan dengan baik dan hal ini dapat digunakan untuk menyusun prestasi yang ingin dicapai (Canli, 2019: 17).

Berdasarkan hal di atas, sangat penting bagi peserta ekstrakurikuler bola basket mempunyai kemampuan motorik yang baik. Kemampuan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Keterampilan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*). Kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*), meliputi kemampuan otot-otot besar lengan, kaki, dan batang tubuh, seperti berjalan dan melompat, sedangkan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*), meliputi otot-otot kecil yang ada diseluruh tubuh, seperti menyentuh dan memegang (Desmita, 2014: 97-99). Unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (a) ketahanan (*endurance*), (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibilitas, dan (e) koordinasi (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 58).

Keterampilan gerak spesifik dibutuhkan oleh pemain bola basket karena permainan ini bertumpu pada ketepatan dan kecepatan. Kecepatan gerakan dan manajemen bola merupakan hubungan timbal balik yang kemudian mengarahkan pada kecepatan presisi (Muhsin, 2015: 23). Menurut Sharman (dalam Muhsin, 2015: 23), kecepatan presisi ditandai dengan kemampuan untuk menguasai koordinasi motorik, kemudian kemampuan untuk melakukan akuisisi secara cepat dengan motorik, dan pada akhirnya menerapkan kemampuan tersebut dengan baik dan tepat dengan melakukan perubahan-perubahan gerakan secara cepat dan bermanfaat sesuai situasi yang dihadapi. Contohnya menggiring bola sekaligus melakukan aksi ganda (*dribbling*, *jump*, dan *throw*) dalam permainan bola basket.

SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar merupakan sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola basket. Ekstrakurikuler bola basket diadakan setiap hari Rabu pukul 16.00-17.30 WIB yang dilaksanakan di lapangan bola basket milik sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Februari 2021 terlihat bahwa kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler masih kurang, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan praktek *dribbling* sambil berlari siswa masih dengan kecepatan yang pelan ditambah lagi dengan penguasaan teknik *dribbling* yang belum baik, kemudian pada saat melakukan *shooting* ke ring masih banyak yang memiliki lompatan rendah diakibatkan *power* otot tungkai yang masih

lemah, sehingga membuat lemparan bola tidak maksimal dengan kondisi seperti ini permainan menjadi tidak efektif dan efisien.

Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar diharapkan memiliki kemampuan motorik baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan bermain bola basket. Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
2. Kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler masih kurang, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan praktek *dribbling*.
3. Kurangnya lompatan diakibatkan *power* otot tungkai yang masih lemah.
4. Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Seberapa baik tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### **1. Secara Teoretis**

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar.

## 2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan motorik bagi peserta ekstrakurikuler bola basket.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

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

###### **a. Pengertian Kemampuan Motorik**

Keterampilan motorik anak berbeda-beda, ada yang lambat dan ada pula yang sesuai dengan perkembangan tergantung pada kematangan anak. Pengembangan fungsi motorik sangat penting bagi anak-anak untuk meningkatkan keterampilannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di sekolah maupun rekreasi. Perkembangan motorik pada anak usia sekolah diharapkan berjalan dengan holistik yang baik akan mempersiapkan individu masa yang akan datang, perkembangan motorik yang baik yaitu dari sistem koordinasi gerak dan otot pada seorang individu, (Bonert & Melmed, 2017). Menurut Riyanto, dkk. (2016: 16) menyatakan keterampilan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan keterampilan gerak dasar aktivitas kesegaran jasmani. Keterampilan motorik terdiri atas keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus.

Keterampilan motorik merupakan kesempatan yang luas untuk bergerak, pengalaman belajar untuk menemukan aktivitas sensori motor yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perkembangan perseptual motorik (Yuliani, 2012: 63). Menurut Sujarwo & Pahalawidi (2015: 97) pada umumnya perkembangan motorik dibedakan menjadi

dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, misalnya merangkak, tengkurap, mengangkat leher dan duduk. Motorik halus adalah bagian dari aktivitas motorik yang melibatkan gerak otot-otot kecil, seperti mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk, menggambar dan menulis.

Keterampilan motorik sangat penting untuk aktivitas jasmani bagi anak, seperti yang diungkapkan oleh Hestbaek, et al (2017: 2) bahwa “Keterampilan motorik yang baik dianggap penting untuk perkembangan fisik, sosial, dan psikologis anak-anak dan bahkan mungkin menjadi dasar untuk gaya hidup aktif, karena beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara keterampilan motorik yang baik dan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi”. Keterampilan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Keterampilan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*) (Hasanah, 2016: 721).

Menurut Decaprio (2013: 18) bahwa perkembangan motorik dibedakan menjadi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar dan sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh dipengaruhi oleh kematangan diri. Gerakan tubuh tersebut membutuhkan keseimbangan dan kombinasi yang baik antar anggota tubuh, misalnya gerakan berlari, memukul dan menendang. Menurut Alawiyah

(2014: 175) bahwa keterampilan motorik kasar adalah semakin banyak otot-otot besar yang dilibatkan, semakin banyak energi dan usaha yang dikerahkan. Selain itu, peningkatan keterampilan motorik kasar pada anak dikaitkan dengan perolehan keterampilan khusus dalam aktivitas fisik di luar sekolah (Raudsepp & Pall, 2016: 428).

Keterampilan motorik kasar diperlihatkan membantu pengembangan keterampilan, fisik aktivitas, dan gaya hidup sehat. Keterlambatan motorik kasar sering dikaitkan kurangnya instruksi, pengalaman, umpan balik dan kesempatan. Penundaan ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, fisik aktivitas, dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di kemudian hari (Liu, et al, 2015: 1-4). Perkembangan motorik halus pada anak usia ini akan dapat berpengaruh pada kreativitas anak tersebut. Pendapat lain dikemukakan oleh Agustina, dkk. (2018: 42) bahwa motorik merupakan keterampilan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, dan otak. Keterampilan motorik meliputi motorik kasar dan halus.

Keterampilan ini akan berpengaruh pada kemampuan sosial emosional, bahasa, dan fisik anak. Menurut Balasubramanian & Siddegowda (2013: 1) bahwa *“motor skills involve large muscles of arms, body, and legs to perform various kinds of motion such as walking, running, throwing, and jumping. On the other hand, fine motor skills are the abilities to coordinate the movements of several parts of the body into a series of movements, namely the eyes, hands, fingers, and legs”*.

Menurut Riyanto, dkk. (2016: 16) bahwa keterampilan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Keterampilan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Melalui pembelajaran motorik di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan para siswa seperti:

- 1) melalui pembelajaran motorik anak mendapat hiburan dan memperoleh kesenangan,
- 2) melalui pembelajaran motorik anak dapat beranjak dari kondisi lemah menuju kondisi independen,
- 3) melalui pembelajaran motorik anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan,
- 4) melalui pembelajaran motorik akan menunjang keterampilan anak dalam berbagai hal, dan
- 5) melalui pembelajaran motorik akan mendorong anak bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya.

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Inti dari perkembangan motorik kasar berdasarkan pendapat di atas yaitu kemampuan anak usia dini beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak digolongkan sebagai kemampuan gerak dasar, kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu, gerak nonlokomotor (gerakan di tempat), gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat), gerak manipulatif (gerakan dengan objek) (Anggraini, dkk, 2016: 83). Menurut Lemos, et al. (2012: 12) bahwa:

*Gross motor development is influenced by regular physical education activities, ministered by regular classroom teacher in kindergarten. In this way, we suggest that structured practise and appropriate instruction*

*provided by teacher with physical education background are crucial in promoting gross motor development in young age such as in kindergarten.*

Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kamahiran maupun keahlian motorik (Decaprio, 2013: 15). Menurut Fikriyati (2015: 21-22) bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Adapun definisi motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Ada beberapa contoh aktivitas yang melibatkan kemampuan motorik kasar, yaitu duduk, menendang, berlari, melompat, berjalan, naik turun tangga, dan sebagainya. Anak yang dapat menguasai gerakan motoriknya, maka kondisinya tubuhnya akan semakin sehat karena selalu bergerak. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada kemandirian dan rasa percaya diri anak. Anak lebih mudah dalam bersosialisasi karena mampu mengimbangi gerakan dan aktivitas yang dilakukan bersama teman-teman sebayanya.

Menurut Sutini (2016: 68) perkembangan motorik meliputi perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Pada usia prasekolah gerakan-gerakan fisik yang dilakukan tidak hanya untuk mengembangkan fisik saja tetapi dapat berpengaruh positif terhadap rasa harga diri anak. Kurangnya keterampilan motorik halus yang anak kuasai akan berdampak terhadap rendahnya penerimaan diri anak, anak mudah frustrasi, putus asa, dan akhirnya anak malas melakukan kegiatan-kegiatan

lainnya. Lebih lanjut menurut Sutini (2016: 68) pertumbuhan fisik, anak usia ini masih perlu aktif melakukan berbagai aktivitas. Kebutuhan anak untuk melakukan berbagai aktivitas ini sangat diperlukan baik bagi pengembangan otot-otot kecil maupun otot-otot besar. Pengembangan otot-otot kecil ini terutama diperlukan anak untuk menguasai keterampilan dasar akademik, seperti untuk belajar menggambar dan menulis

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami peningkatan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi ada anak yang mengalami keterbatasan. Selain itu juga dipengaruhi adanya jenis kelamin. Gerakan motorik anak dapat berkembang dengan baik bila mendapat kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan leluasa serta mendapat bimbingan dari orang dewasa atau pendidik formal maupun informal.

#### **b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik Kasar**

Menurut Odey (Odok., dkk, 2013: 295) kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Sujiono, 2014: 1.13). Motorik kasar adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan perut yang dipengaruhi kematangan fisik anak, seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar (Firdaus, dkk. 2018; Jannah, & Lestarinigrum, 2018; Rakimahwati, dkk.2018).

Menurut Iswantiningtyas & Wijaya (2015: 249) perkembangan motorik kasar anak mempunyai manfaat bagi perkembangan anak yang lain, yaitu bagi perkembangan fisiologis anak, perkembangan sosial emosional anak, dan perkembangan kognitifnya. Pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan fisiologisnya yaitu dengan bergerak atau berolahraga akan menjaga anak agar tidak mendapat masalah dengan jantungnya, dan juga dapat menstimulasi semua proses fisiologis anak seperti peningkatan sirkulasi darah dan pernafasannya. Adapun pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan sosial emosionalnya yaitu dengan kemampuan motorik kasar yang baik maka anak akan mempunyai rasa percaya diri yang besar, dan lingkungan teman-temannya juga akan menerima anak tersebut, sehingga anak akan mudah bersosial dengan temannya dengan rasa kepercayaan diri yang besar yang di milikinya. Pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan kognitifnya yaitu dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak akan meningkatkan rasa ingin tahu anak terhadap benda-benda yang dijumpai anak. Ketrampilan motorik kasar anak juga dapat menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak, dan gerakan- gerakan yang dilakukan akan bermanfaat untuk membuat fungsi belahan otak kanan dan otak kiri menjadi seimbang.

Pendapat lainnya menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 57) bahwa unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu: (a) Ketahanan (*Endurance*), (b) Kekuatan, (c) Kecepatan, (d) Fleksibilitas, dan (e) Koordinasi.;

### 1) Ketahanan (*Endurance*)

Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama. Sukadiyanto & Muluk (2011: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Daya tahan yang baik performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa atlet mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan. *Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici et al., 2016: 142).

Menurut Irianto (2018: 27) daya tahan paru jantung itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Seseorang yang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, tidak akan cepat kelelahan setelah melakukan serangkaian kerja. Untuk



itu kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Sukadiyanto & Muluk (2011: 34) menyatakan bahwa “beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding”.

## 2) Kekuatan

Definisi kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

Menurut Ismaryati (2015: 111), bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan

terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

### 3) Kecepatan

Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Adil & Hudain (2018: 52) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Wiarto (2015: 47) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin”.

Menurut Wiarto (2015: 46) “kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukkan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan”. Kecepatan

merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olahraga permainan. Suharjana (2013: 141) menyatakan bahwa “kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

#### 4) Fleksibilitas

Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2015: 5), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Halbatullah, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Pendapat lain, Jamilah & Nugraheni (2017: 57) bahwa fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal.

#### 5) Koordinasi

Menurut Sukadiyanto & Muluk, (2011: 149) koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 149) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak,

artinya koordinasi adalah kemampuan otot-otot dan persendian dalam menghasilkan gerakan. Irianto (2018: 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (a) ketahanan (*endurance*), (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibilitas, dan (e) koordinasi. Kemampuan motorik kasar anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya usia maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi, sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

### **c. Fungsi Kemampuan Motorik Kasar**

Tingkat kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda tentunya memainkan peran yang berbeda pula pada anak dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Menurut Saputra & Rudyanto (2015: 115) beberapa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) kesehatan anak, (b) memperkuat tubuh anak, (c) melatih daya pikir anak,

(d) meningkatkan perkembangan emosional, (e) meningkatkan perkembangan sosial, dan (f) menumbuhkan perasaan senang.

- 1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik, maka anak tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. Anak bergerak dengan bebas tentunya akan lebih sehat dibandingkan dengan anak yang hanya berdiam diri. Hal ini dikarenakan anak yang bergerak dengan bebas akan mengeluarkan keringat lebih banyak, sehingga racun-racun di dalam tubuh akan keluar.
- 2) Memperkuat tubuh anak, artinya kemampuan motorik kasar anak akan memudahkan anak dalam melakukan gerakan. Anak yang dapat melakukan berbagai macam gerakan tentunya harus dalam kondisi sehat. Namun sehat saja tidak cukup karena anak cenderung banyak beraktivitas, sehingga anak harus memiliki tubuh yang kuat. Dalam hal ini kemampuan motorik kasar memiliki peranan untuk memperkuat tubuh anak. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak bergerak, sehingga tubuh akan lebih terbiasa untuk bergerak.
- 3) Melatih daya pikir anak. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung banyak beraktivitas, artinya anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan mendorong anak untuk melakukan eksplorasi terhadap benda-benda di sekitar, sehingga akan menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak misalnya anak yang sedang mencoba memegang bola besar, akomodasi yang akan terjadi ketika anak mengenali bahwa bola tersebut lebih besar daripada mainan yang lainnya maka pada saat itu terjadinya proses adaptasi. Selanjutnya anak tersebut akan memodifikasi tentang cara

memegang bola dengan menggunakan tangan yang satunya untuk membantu memegang bola besar tersebut.

- 4) Meningkatkan perkembangan emosional. Anak yang mampu melakukan berbagai macam gerakan akan mempunyai rasa percaya diri yang besar. Hal ini dikarenakan anak dapat menyesuaikan dirinya dalam permainan sehingga anak tidak perlu takut untuk diejek oleh teman-temannya. Selain itu kehadirannya akan diterima oleh teman sebaya, hal inilah yang menjadikan anak akan merasa lebih percaya diri.
- 5) Meningkatkan perkembangan sosial. Seorang anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik maka lingkungan akan menerima kehadirannya, artinya anak yang motorik kasarnya baik maka anak akan merasa lebih percaya diri, sehingga anak akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan teman sebaya. Hal ini tentunya menjadikan anak tersebut memiliki banyak teman di lingkungannya.
- 6) Menumbuhkan perasaan senang. Setiap anak tentunya akan merasa senang jika diajak bermain oleh teman-temannya. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung lebih dihargai dibandingkan dengan anak yang motorik kasarnya rendah. Hal ini dikarenakan anak yang motorik kasarnya baik tentu akan lebih mudah dalam mempelajari permainan baru sehingga tidak akan menyulitkan teman-temannya. Berbeda dengan anak yang motorik kasarnya rendah cenderung akan menyulitkan temannya dalam permainan, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik akan sering

diajak temannya untuk bermain sehingga akan timbul perasaan senang dalam dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar memiliki beberapa fungsi yaitu: (a) kemampuan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan sekolah, (c) kesehatan untuk anak, (d) memperkuat tubuh anak, (e) melatih daya pikir anak, (f) meningkatkan perkembangan emosional, (g) meningkatkan perkembangan sosial, dan (h) menumbuhkan perasaan senang. Kemampuan motorik kasar dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

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

Perkembangan motorik kasar antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perkembangan motorik kasar pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan; (2) faktor pemberi daya, yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas / reaksi; (3) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak; (4) kemampuan lokomotor, terdiri dari: fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi; (5) kemampuan manipulatif; (6) kemampuan yang stabil. Faktor fisik terdiri dari unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya

tahan, kelentukan, komposisi tubuh; (2) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*) (Mutohir, dalam Yudanto, 2005: 35).

Pendapat lain diungkapkan Sukintaka (Primasoni & Yudanto, 2011: 41) menyatakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak, dan gizi yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: (a) sistem syaraf, (b) usia, (c) kondisi fisik, (d) lingkungan, (e) motivasi, dan (f) jenis kelamin.

#### 1) Sistem syaraf

Menurut Sujiono (2014: 3.28) bahwa sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 225) bahwa sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Menurut Hurlock (2015: 154) bahwa kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir. Selainnya itu juga Dari ketiga pendapat tersebut dapat dipahami ternyata sistem



syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

## 2) Usia

Menurut Rahyubi (2012: 226) bahwa usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi keterampilan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu keterampilan motorik. Jika dicermati ketiga pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

## 3) Kondisi fisik

Menurut Hurlock (2015: 154) bahwa cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 225) bahwa perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Menurut Esther Thelen (Papalia., dkk, 2014: 143) bahwa perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan namun berhubungan dengan kondisi fisik. Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka perkembangan motorik kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

#### 4) Lingkungan

Menurut Sujiono (2014: 3.28) bahwa lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 226) perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Menurut Esther Thelen (Papalia., dkk, 2014: 143) bahwa kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan. Dari ketiga pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

#### 5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Menurut Rahyubi (2012: 226) bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai keterampilan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang

mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak maka akan mendorong anak untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

#### 6) Jenis kelamin

Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Menurut Rahyubi (2012: 226) bahwa dalam keterampilan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak meliputi sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan

minatnya. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214). Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Usman (2015: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Menurut Santoso & Pambudi (2016: 87) kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggemblirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah

dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

#### **b. Tujuan Esktrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuan nya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Pendapat Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto meyakini bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari.

Menurut Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan

- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

### **3. Hakikat Bola Basket**

#### **a. Pengertian Bola Basket**

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Nailsmith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Kong, et al (2015: 117) menjelaskan bahwa bola basket merupakan olahraga beregu yang melibatkan intermiten dengan intensitas tinggi termasuk frekuensi melompat, mempercepat gerakan, memperlambat gerakan, berputar, dan berganti posisi, yang melibatkan kombinasi kebugaran yang baik dan latihan mengenai intensitas gerakan.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. *Basketball* atau bola basket adalah sebuah cabang olahraga dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermainnya adalah dengan memasukan bola ke dalam ranjang atau ring dan mengumpulkan point sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang (Khoeron, 2017: 1).



Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2012: 1) yang “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang *sistematis* dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Menurut Barth & Boesing (2010: 13) “bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berpikir cepat dan tentunya menyenangkan.

Menurut Krause, et.al., (2018: 20) “Bola basket merupakan permainan kecepatan dan keseimbangan, dalam setiap pergerakan diharuskan untuk fokus pada tujuan”. Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang

terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja.

Secara tradisional, posisi dan peran pemain bola basket ditentukan oleh *point guard* (1 *spot*; menjadi pemimpin lantai dan distributor bola), *shooting guard* (2 *spot*; mencetak dari perimeter serta melalui penetrasi ke keranjang), *small forward* (3 *spot*; bermain baik di dalam maupun di luar), *power forward* (4 *spot*; membuat pukulan lompatan *midrange*, mencetak gol di tiang rendah, *rebound* dan melindungi keranjang) dan *center* (5 *spot*; mencetak di sekeliling keranjang, *rebound* dan memblokir tembakan) (Teramoto & Cross, 2018: 560).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang.

#### **b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot*. Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut

dengan baik dan benar. Dari waktu ke waktu peraturan permainan bola basket sudah mengalami banyak perubahan & teknik dari permainan bola basket yaitu mengumpan (*passing*) menerima bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), latihan olah kaki (*footwork*), & *Pivot*. Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12) menyebutkan bahwa elemen-elemen dalam permainan bola basket adalah assist, tembakan dua poin, *rebound*, *steal*, tembakan tiga poin, lemparan bebas, terobosan, pilih dan putar, tembakan yang diblokir. Lebih lanjut Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12), menyebutkan *shooting* (menembak) merupakan keahlian yang sangat penting pada olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defense*), & *rebounding* membantu tim dalam memperoleh peluang mendapatkan skor & harus diakhiri dengan melakukan tembakan ke arah ring, salah satunya dengan menggunakan tembakan *one hand set shot*.

Teknik dasar dalam bola basket terdiri atas: teknik dasar mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak, olah kaki, dan *pivot*. Dalam permainan ini, terdapat 2 (dua) macam *foul*, yaitu *foul team* dan *foul player* dimana untuk kedua jenis *foul* ini memiliki batas maksimal yaitu sebanyak lima kali (Puente et al., 2017: 12). Mawarti & Arsiwi (2020: 56) menyatakan bahwa teknik bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai. *Shoot* terdiri dari beberapa

teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan segala macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket.

1) Teknik Mengumpan dan Menangkap (*Passing* dan *Catching*)

*Passing* berarti mengoper bola. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian melakukan tembakan. Kesalahan *passing* akan sangat merugikan timnya, bola dapat direbut oleh lawan dan siap untuk melakukan serangan balik (Junaidi & Rizhardy, 2019: 90). *Passing* dan *catching* adalah *fundamental* bola basket yang sering terabakan untuk dilatih. Sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan *skill* passing demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan adalah *passing* merupakan *skill* yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan (Kosasih, 2014: 26).

Menurut Kosasih (2014: 25) ada beberapa elemen dasar dalam *passing* yang harus diajarkan agar presentase *turnover* bisa ditekan, antara lain:

- a) Kecepatan, bola yang di-*passing* harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan,
- b) Target, setiap *passing* haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di-*passing*, tetapi sasaran/target tangan peminta bola,
- c) *Timing*, bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya,

- d) Trik, pemain yang melakukan passing harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui *defender*. Biasanya *defender* tertipu saat kita menggunakan tipuan mata,
- e) Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain).

Prinsip *cacthing* adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat. Menjempt bola adalah atra pertama dalam *cacthing*. Saat pemain bersaha menjempt bola dan memperkirakan bahwa defender yang mengikutinya dapat melakukan *intercept*, pemain dapat melakkan *break away* atau *backdoor cut*. Tanamkan kebiasaan pada pemain agar menerima bola dengan dua tangan. (Kosasih, 2014: 33). Menurut Kosasih (2014: 33) gerakan tangan saat menjemput bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu: (1) *Two Hands Up*, yaitu posisi tangan siap pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari saling berhadapan. (2) *Two Hands Down*, pada pinggul ke bawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas. (3) *Block and Tuck*, yaitu gerakan tangan jika *pass* penerima bola harus mengambil satu langkah dengan satu tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan.

## 2) Teknik Menggiring (*Dribbling*)

*Dribble* adalah kemampuan menggiring bola dengan cara dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari dengan tujuan untuk membuka peluang untuk diri sendiri ataupun pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Mahardika, 2016: 235). *Dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan jari-jari dan sedikit bantuan dari bahu. Jadi harus rileks namun tegas menekan bola. *Dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain untuk agar mendapat ruang untuk mencetak skor (Rohim, 2016: 38). *Dribble* dilakukan bila

ingin lebih dekat ke keranjang, atau menunggu teman sampai pada posisi yang tepat untuk menerima operan, dan *dribble* dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan atau berlari. Jadi teknik *dribble* ialah teknik untuk membawa bola untuk menciptakan peluang ruang gerak baru yang di aplikasikan dengan tangan, lengan, bahu, dan jari yang dapat dilakukan di tempat (berhenti), berjalan, ataupun berlari.

Kemampuan untuk melakukan tembakan *lay up* yang bagus membutuhkan kemampuan *dribble* tangan kanan dan tangan kiri yang bagus juga. Pentingnya kemampuan *dribble* tersebut, maka dikatakan bilamana seseorang tidak bias melakukan *dribble* berarti tidak bisa disebut dengan pemain bola basket (Nurba, dkk., 2019: 40). Menurut Kosasih (2014: 40) keputusan pemilihan tipe *dribble* harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat. *Dribble* harus mempunyai tujuan dan efektif. Beberapa tipe *dribble* yang umum digunakan pemain adalah: 1) *Low dribble*, 2) *power dribble*, 3) *speed dribble*, 4) *change of pace dribble*, 5) *crossover dribble*, 6) *head and sholders move*, 7) *head and shoulder crossover move*, 8) *reverse/spin dribble*, 9) *back dribble*, 10) *behind the back dribble*, 11) *between the legs dribble*.

### 3) Teknik Dasar *Shooting*

*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan, *drible*, bertahan, *rebound* akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat skor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan, karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan tehnik dasar yang lainnya. Untuk membuat tembakan yang

akurat harus memperbanyak latihan dengan meningkatkan rasa percaya diri, mekanisme, ritme dan jangkauan.

Pemain yang memiliki keterampilan *shooting* baik akan meningkatkan peluang tim menang, karena pemain mudah memasukan bola ke ring lawan dan akhirnya menghasilkan poin untuk tim. Selain itu, penguasaan *shooting* juga membuat pemain lebih mudah mengecoh lawan dalam perebutan bola dari situasi apapun (Rustanto, 2017: 76). Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF (Kosasih, 2014: 47):

B (*balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*eyes*) : agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).

E (*elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*follow-through*): kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

BEEF merupakan konsep shooting yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Konsep ini adalah efisien dan efektif untuk dimengerti (Isdwimanto, 2019: 31). Ada beberapa macam *shooting* yaitu: 1) *Lay Up* , 2) *Set and Jump Shoot* , 3) *Free throw shoot* (tembakan bebas), 4) *Three point shoot*, 5) *Hook Shoot* (Kosasih, 2014: 50).

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket. Dari semua teknik di atas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun,



dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Menurut Ali & Asrori (2014: 9) “Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria”. Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis (bentuk fisik/tubuh) dan psikologis (pemikiran/kematangan emosi) cenderung lebih cepat dari laki-laki.

Masganti (2016: 70-71) menyatakan bahwa secara umum perubahan-perubahan fisik remaja laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

- a. Laki-laki
  - 1) Pertumbuhan testis (10 – 13,5 tahun)
  - 2) Pertumbuhan rambut pubis/kemaluan (10 – 15 tahun)
  - 3) Pembesaran badan (10,5 – 16 tahun)
  - 4) Pembesaran penis (11 – 14,5 tahun)
  - 5) Perubahan suara karena pertumbuhan pita suara (Sama dengan pembesaran penis)
  - 6) Tumbuhnya rambut di wajah dan ketiak (dua tahun setelah rambut pubis)
  - 7) Kelenjar menghasilkan minyak dan keringat (Sama dengan tumbuhnya bulu ketiak)
- b. Perempuan
  - 1) Pertumbuhan payudara (3 - 8 tahun)
  - 2) Pertumbuhan rambut pubis/kemaluan (8 -14 tahun)
  - 3) Pertumbuhan badan (9,5 - 14,5 tahun)
  - 4) Menarche/menstruasi (10 – 16 tahun, kadang 7 thn)
  - 5) Pertumbuhan bulu ketiak (2 tahun setelah rambut pubis)
  - 6) Kelenjar menghasilkan minyak dan keringat (sama dengan tumbuhnya bulu ketiak)

Menurut Desmita (2014: 36) beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Memuat Diananda (2018: 118-119) bahwa ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan, sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga. Selanjutnya, perkembangan tersebut di atas disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi.

Siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2019) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Barrow Motor Ability. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu sebanyak 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (41,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek, dengan jumlah keseluruhan adalah 78 anak yang terdiri dari 50 laki-laki dan 28 perempuan. Teknik pengambilan data menggunakan tes untuk mengukur kemampuan motorik, yang terdiri dari 6 item tes, yaitu *standing board jump*, *softball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball-put*, dan lari 60 yard. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian diperoleh kemampuan motorik siswa peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yaitu 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 18 peserta didik (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 35 peserta didik (44.87%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 17 peserta didik (21.79%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Suhartini (2014) berjudul “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 3 Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Bantul, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul. Metode penelitian ini adalah deskriptif dan teknik pengambilan data

menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 3 Bantul yang berjumlah 40 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 40 siswa. Pengumpulan data kemampuan motorik diukur menggunakan tes dengan mengukur komponen motorik yang meliputi Lari 30 M, *Sit up*, *Basketball throw for distance*, Lompat jauh tanpa awalan, *Sit & reach*, Lari bolak-balik 4x5 M, *Squat* di dinding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berkategori sangat baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%, kategori baik sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,0%, kategori sedang sebanyak 22 siswa atau sebesar 55%, kategori kurang sebanyak 18 siswa atau sebesar 45%, dan kategori kurang sekali 0 siswa atau sebesar 0,0%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 3 Bantul tahun 2012 dalam kategori sedang.

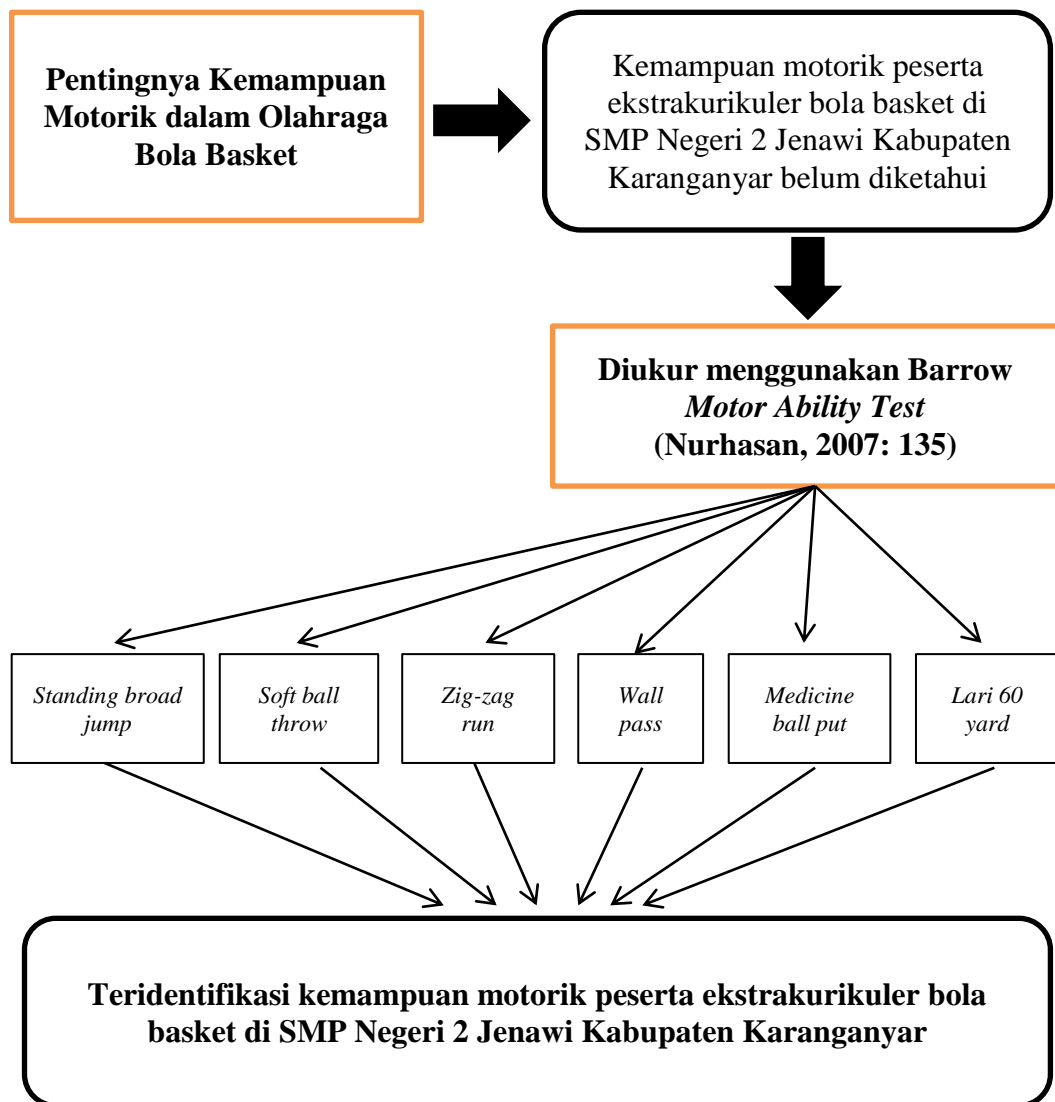
### **C. Kerangka Berpikir**

Kemampuan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Keterampilan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*). Keterampilan gerak spesifik dibutuhkan oleh pemain bola basket karena permainan ini bertumpu pada ketepatan dan kecepatan.

Kecepatan gerakan dan manajemen bola merupakan hubungan timbal balik yang kemudian mengarahkan pada kecepatan presisi.

Permainan bola basket terdapat gerakannya yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Selain itu melibatkan keterampilan yang harus diterapkan secara dinamis, eksplosif, dan berulang kali. Pemain bola basket harus mampu mempercepat dan memperlambat kecepatan dengan kontrol, terutama saat menggiring bola, menembak atau memantulkan bola. Hal ini menunjukkan bahwa semua keterampilan motor dasar seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, reaksi, mobilitas, keterampilan dan koordinasi dibutuhkan secara bersamaan saat bermain bola basket.

Dari uraian di atas terlihat bahwa kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran. Kemampuan motorik akan tercapai secara optimal jika aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur dan terus menerus. Oleh karena itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan pengukuran. Pengukuran dapat dilakukan dengan tes pengukuran kemampuan motorik terhadap peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Karena dengan dilakukan tes pengukuran kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa besar kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Bagan Kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar yang beralamat di Pelang, Seloromo, Jenawi, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57794. Waktu penelitian yaitu pada bulan Maret 2021.

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

###### **1. Populasi**

Menurut Hardani, dkk. (2020: 361) bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2016: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar yang

berjumlah 31 siswa, yang terdiri atas 18 peserta laki-laki dan 13 peserta perempuan.

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2015: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk. 2020: 363). Teknik *sampling* menggunakan seluruh populasi dijadikan obyek penelitian.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Definisi operasional penelitian ini adalah data kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi dalam melaksanakan Barrow *motor ability test* dari Nurhasan (2007: 135) yang terdiri atas *power* otot tungkai diperoleh melalui *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m), *power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan satuan meter (m), kelincahan diperoleh melalui lari *zig-zag* dengan satuan detik (s), koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding, *power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin selama 15 detik, dan kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 55 meter dengan satuan detik (s).

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

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Arikunto (2016: 175), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Dalam menggunakan metode tersebut, peneliti memerlukan instrumen, yaitu “alat bantu” agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh atlet sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar atlet selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan motorik yang mengacu pada modul tes dan pengukuran keolahragaan (Nurhasan, 2007: 135). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow motor ability test* yang meliputi:

- a. *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai),
- b. *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan)

- c. *Zig-zag run* (lari zig-zag/kelincahan)
- d. *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi)
- e. *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan)
- f. Lari 60 yard dash (lari 55 meter/kecepatan).

Validitas dan reliabilitas instrumen kemampuan motorik disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kemampuan Motorik**

No	Komponen Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Standing broad jump</i>	0,720	0,946
2	<i>Soft ball throw</i>	0,999	0,997
3	<i>Zig-zag run</i>	0,977	0,938
4	<i>Wall pass</i>	0,938	0,837
5	<i>Medicine ball put</i>	0,989	0,979
6	Lari 60 yard	0,977	0,993

(Nurhasan, 2007: 135)

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

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2015: 112). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah Skor T. Selanjutnya Skor T dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan

rerata Skor T. Hasil rerata Skor T selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50$$

data *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai), *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan), *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi), *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan)

$$10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

data lari 60 yard dash dan *zig-zag run*

Keterangan:

T = Nilai Skor-T  
M = Nilai rata-rata data kasar  
X = nilai data kasar  
SD = standar deviasi data kasar

Kemudian nilai Skor T dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total Skor T. Hasil total Skor T menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik peserta didik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2017: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2017: 163)

Keterangan:

*M* : nilai rata-rata (*mean*)  
*X* : skor  
*S* : *standar deviasi*

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar, yang terdiri atas *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai), *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan), *Zig-zag run* (lari zig-zag/kelincahan), *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi), *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan), dan Lari 60 yard dash (lari 55 meter/kecepatan). Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putra dan Putri

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 244,80, skor tertinggi (*maksimum*) 404,06, rerata (*mean*) 299,88, nilai tengah (*median*) 294,25, nilai yang sering muncul (*mode*) 244,80, standar deviasi (SD) 40,81. Hasil selengkapnya pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri**

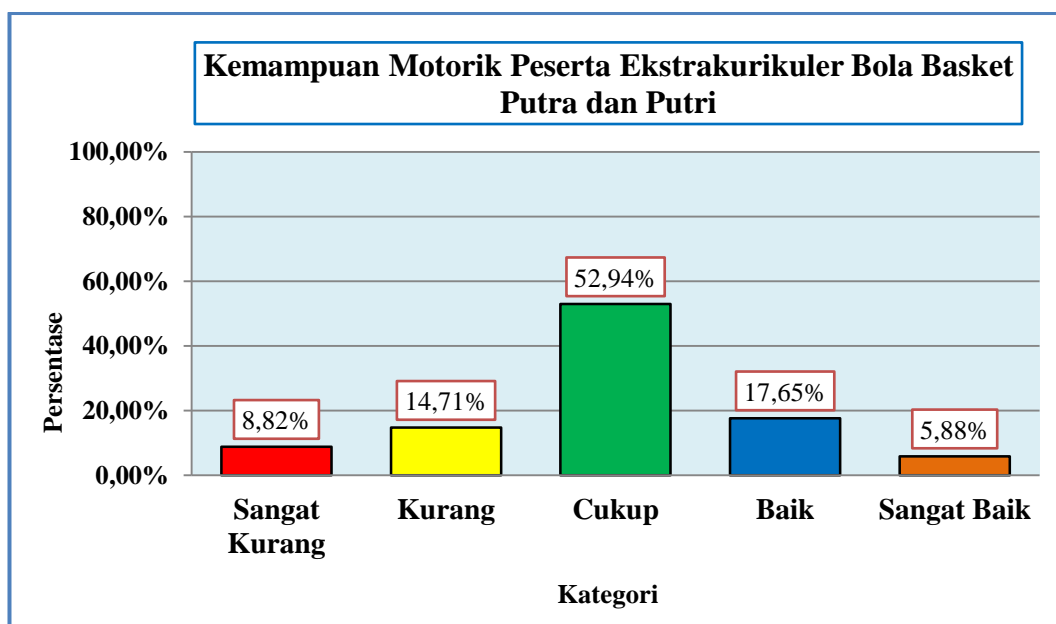
Statistik	
<i>N</i>	31
<i>Mean</i>	299,88
<i>Median</i>	294,25
<i>Mode</i>	244,80 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	40,31
<i>Minimum</i>	244,80
<i>Maximum</i>	404,06

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	360,36 <	Sangat Baik	3	9,68%
2	320,05 – 360,35	Baik	6	19,35%
3	279,74 – 320,04	Cukup	10	32,26%
4	239,43 – 279,73	Kurang	12	38,71%
5	≤ 239,42	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>31</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 tersebut di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra dan Putri**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,71% (12 siswa), “cukup” sebesar 32,26% (10 siswa), “baik” sebesar 19,35% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,68% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,88, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “**cukup**”.

## 2. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 246,28, skor tertinggi (*maksimum*) 380,68, rerata (*mean*) 299,85, nilai tengah (*median*) 284,13, nilai yang sering muncul (*mode*) 246,28, *standar deviasi* (SD) 40,05. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Statistik	
<i>N</i>	18
Mean	299,85
Median	284,13
Mode	246,28 <sup>a</sup>
Std. Deviation	40,05
Minimum	246,28
Maximum	380,68

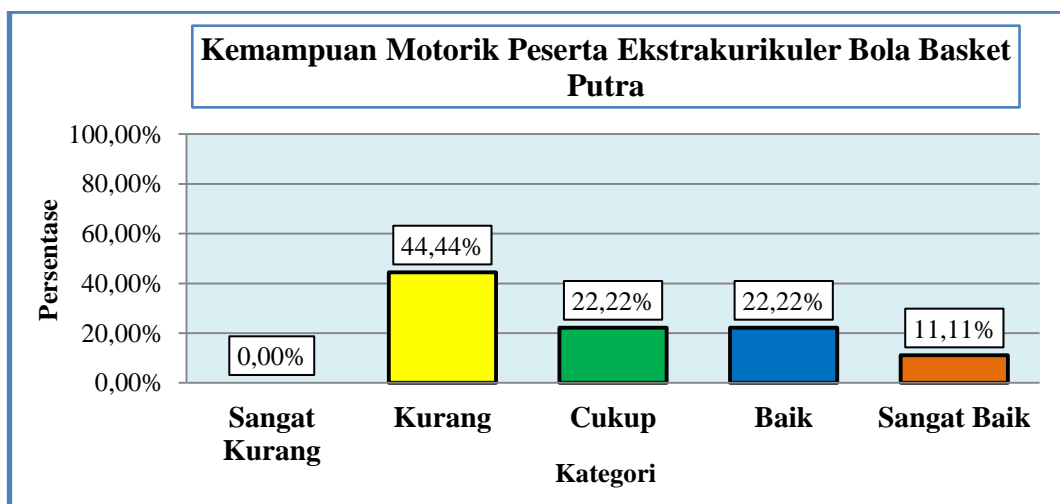
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:



**Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	359,94 <	Sangat Baik	2	11,11%
2	319,89 – 359,93	Baik	4	22,22%
3	279,84 – 319,88	Cukup	4	22,22%
4	239,79 – 279,83	Kurang	8	44,44%
5	≤ 239,78	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 44,44% (8 siswa), “cukup” sebesar 22,22% (4 siswa), “baik” sebesar 22,22% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,85, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dalam kategori “**cukup**”.

**a. Power Tungkai (Lompat Jauh Tanpa Awalan)**

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 1,20, skor tertinggi (*maksimum*) 2,34, rerata (*mean*) 1,63, nilai tengah (*median*) 1,56, nilai yang sering muncul (*mode*) 1,20, standar deviasi (SD) 0,31. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

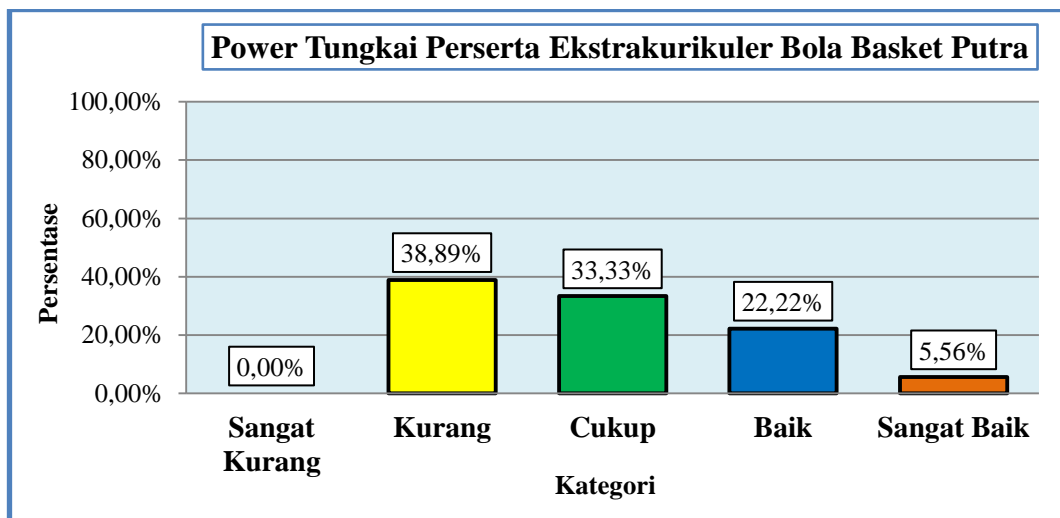
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	1,63
<i>Median</i>	1,56
<i>Mode</i>	1,20 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,31
<i>Minimum</i>	1,20
<i>Maximum</i>	2,34

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	2,11 <	Sangat Baik	1	5,56%
2	1,80 – 2,10	Baik	4	22,22%
3	1,49 – 1,79	Cukup	6	33,33%
4	1,18 – 1,48	Kurang	7	38,89%
5	≤ 1,17	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,89% (7 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (6 siswa), “baik” sebesar 22,22% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 1,63, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

#### **b. Kekuatan Otot Lengan (Lempar Bola *Softball*)**

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 10,30, skor tertinggi (*maksimum*) 38,20, rerata (*mean*) 24,79, nilai tengah (*median*) 24,90, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,40, standar deviasi (SD) 7,44. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra**

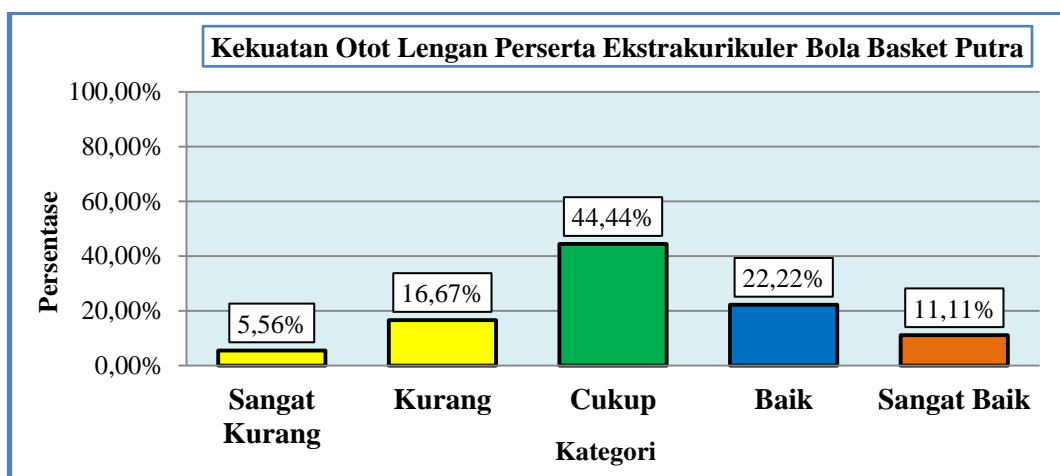
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	24,79
<i>Median</i>	24,90
<i>Mode</i>	24,40
<i>Std. Deviation</i>	7,44
<i>Minimum</i>	10,30
<i>Maximum</i>	38,20

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	35,96 <	Sangat Baik	2	11,11%
2	28,52 – 35,95	Baik	4	22,22%
3	21,08 – 28,51	Cukup	8	44,44%
4	13,64 – 21,07	Kurang	3	16,67%
5	≤ 13,63	Sangat Kurang	1	5,56%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 16,67% (3 siswa), “cukup” sebesar 44,44% (8 siswa), “baik” sebesar 22,22% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 24,79, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “**cukup**”.

**c. Kelincahan (*Zig-Zag Run*)**

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor tercepat (*minimum*) 8,21, skor terlambat (*maksimum*) 10,47, rerata (*mean*) 9,58, nilai tengah (*median*) 9,55, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,21, *standar deviasi* (SD) 0,64. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

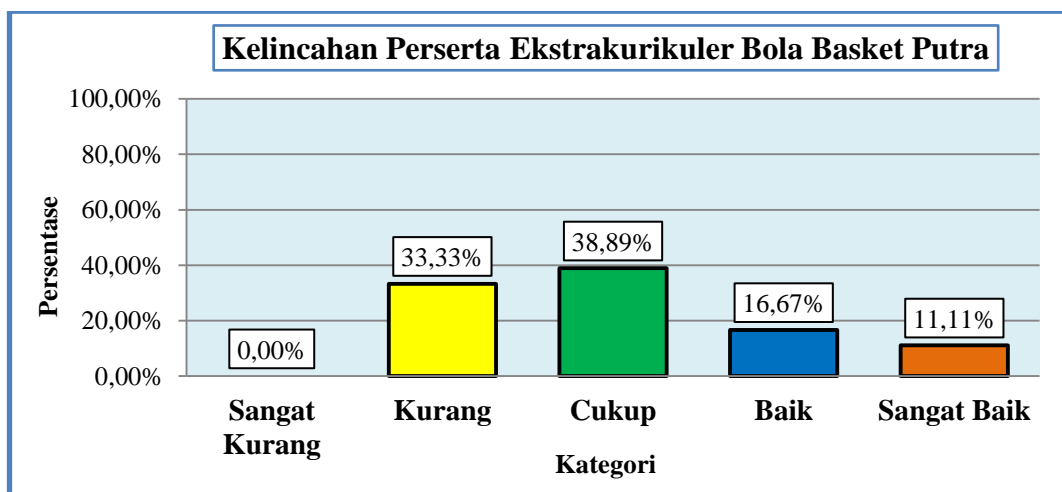
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	9,58
<i>Median</i>	9,55
<i>Mode</i>	8,21 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,64
<i>Minimum</i> (tercepat)	8,21
<i>Maximum</i> (terlambat)	10,47

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10,55 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	9,91 – 10,54	Kurang	6	33,33%
3	9,27 – 9,90	Cukup	7	38,89%
4	8,63 – 9,26	Baik	3	16,67%
5	≤ 8,62	Sangat Baik	2	11,11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (6 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (7 siswa), “baik” sebesar 16,67% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,58, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar kategori “**cukup**”.

**d. Koordinasi (Lempar Tangkap Bola ke Dinding)**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 13,00, rerata (*mean*) 8,28, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, *standar deviasi* (SD) 1,96. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

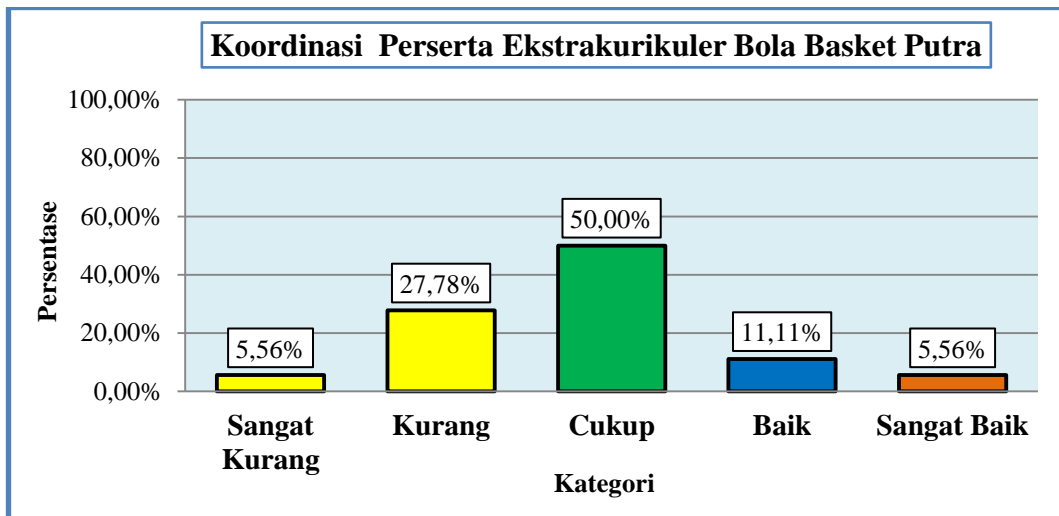
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	8,28
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	9,00
<i>Std. Deviation</i>	1,96
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	13,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	11,23 <	Sangat Baik	1	5,56%
2	9,27 – 11,22	Baik	2	11,11%
3	7,31 – 9,26	Cukup	9	50,00%
4	5,35 – 7,30	Kurang	5	27,78%
5	≤ 5,34	Sangat Kurang	1	5,56%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 27,78% (5 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (9 siswa), “baik” sebesar 11,11% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,28, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

#### **e. Power Lengan (Lempar Bola Medicine)**

Deskriptif statistik power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 2,14, skor tertinggi (*maksimum*) 4,80, rerata (*mean*) 3,26, nilai tengah (*median*) 3,23, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00, standar deviasi (SD) 0,80. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:



**Tabel 15. Deskriptif Statistik Power Lengan Peserta Bola Basket Putra**

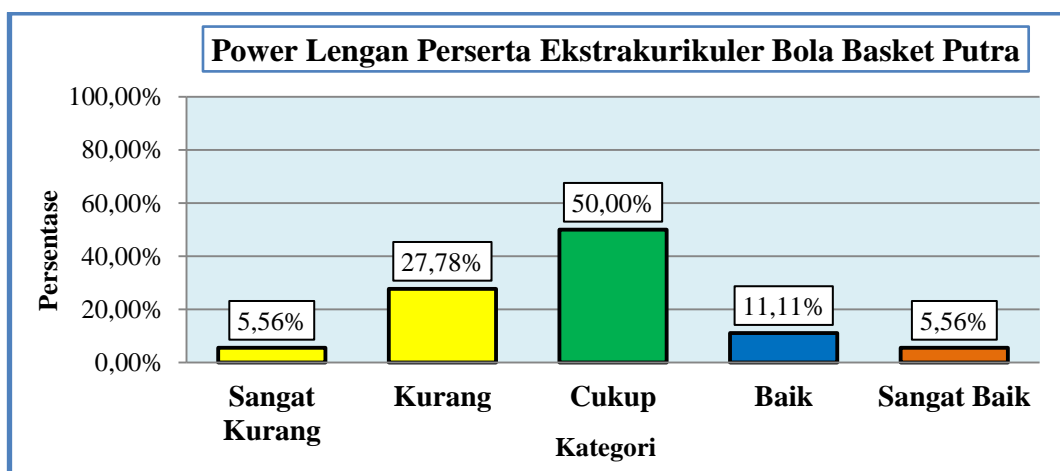
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	3,26
<i>Median</i>	3,23
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std. Deviation</i>	0,80
<i>Minimum</i>	2,14
<i>Maximum</i>	4,80

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Power Lengan Peserta Bola Basket Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	11,23 <	Sangat Baik	1	5,56%
2	9,27 – 11,22	Baik	2	11,11%
3	7,31 – 9,26	Cukup	9	50,00%
4	5,35 – 7,30	Kurang	5	27,78%
5	≤ 5,34	Sangat Kurang	1	5,56%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Batang Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 27,78% (5 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (9 siswa), “baik” sebesar 11,11% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,26, power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

**f. Kecepatan (Lari 55 Meter/Kecepatan)**

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor tercepat (*minimum*) 6,84, skor tertinggi (*maksimum*) 10,15, rerata (*mean*) 8,56, nilai tengah (*median*) 8,83, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,84, *standar deviasi* (SD) 0,91. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

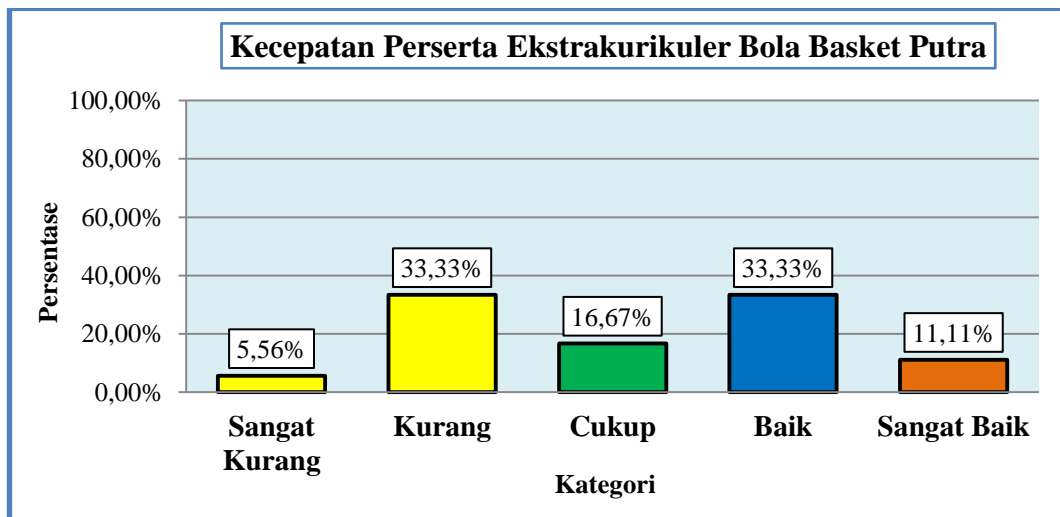
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	8,56
<i>Median</i>	8,83
<i>Mode</i>	6,84 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,91
<i>Minimum</i>	6,84
<i>Maximum</i>	10,15

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Norma Penilaian Kecepatan Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	9,94 <	Sangat Kurang	1	5,56%
2	9,03 – 9,93	Kurang	6	33,33%
3	8,12 – 9,02	Cukup	3	16,67%
4	7,21 – 8,11	Baik	6	33,33%
5	≤ 7,20	Sangat Baik	2	11,11%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (6 siswa), “cukup” sebesar 16,67% (3 siswa), “baik” sebesar 33,33% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,56, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar kategori “**cukup**”.

### 3. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 244,80, skor tertinggi (*maksimum*) 404,06, rerata (*mean*) 299,94, nilai tengah (*median*) 297,60, nilai yang sering muncul (*mode*) 244,80, *standar deviasi* (SD) 42,30. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

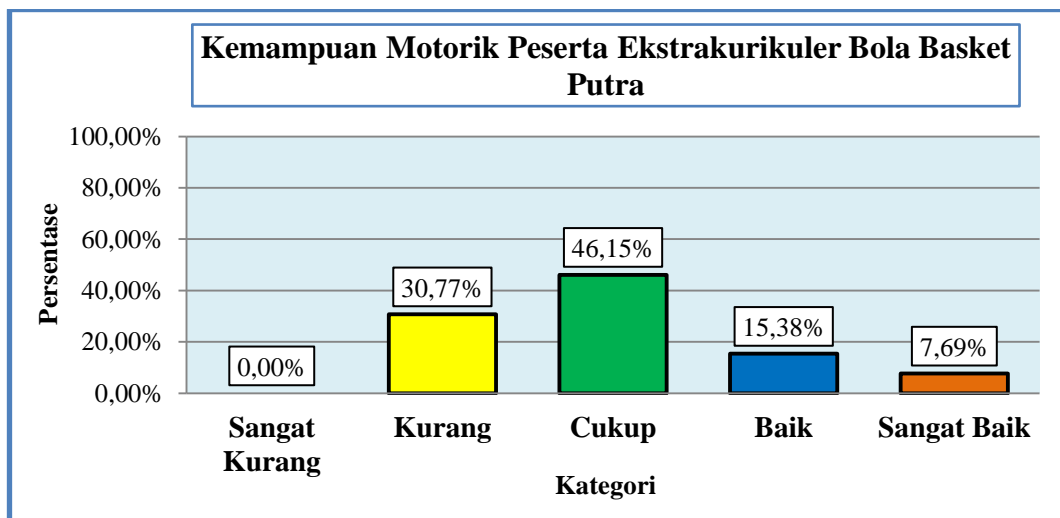
Statistik	
<i>N</i>	13
Mean	299,94
Median	297,60
Mode	244,80 <sup>a</sup>
Std. Deviation	42,30
Minimum	244,80
Maximum	404,06

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	363,40 <	Sangat Baik	1	7,69%
2	321,10 – 363,39	Baik	2	15,38%
3	278,80 – 321,09	Cukup	6	46,15%
4	236,40 – 278,79	Kurang	4	30,77%
5	≤ 236,49	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 30,77% (4 siswa), “cukup” sebesar 46,15% (6 siswa), “baik” sebesar 15,38% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,94, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri dalam kategori “**cukup**”.

**a. Power Tungkai (Lompat Jauh Tanpa Awalan)**

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 1,24, skor tertinggi (*maksimum*) 2,24, rerata (*mean*) 1,64, nilai tengah (*median*) 1,62, nilai yang sering muncul (*mode*) 1,33, standar deviasi (SD) 0,34. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Bola Basket Putri**

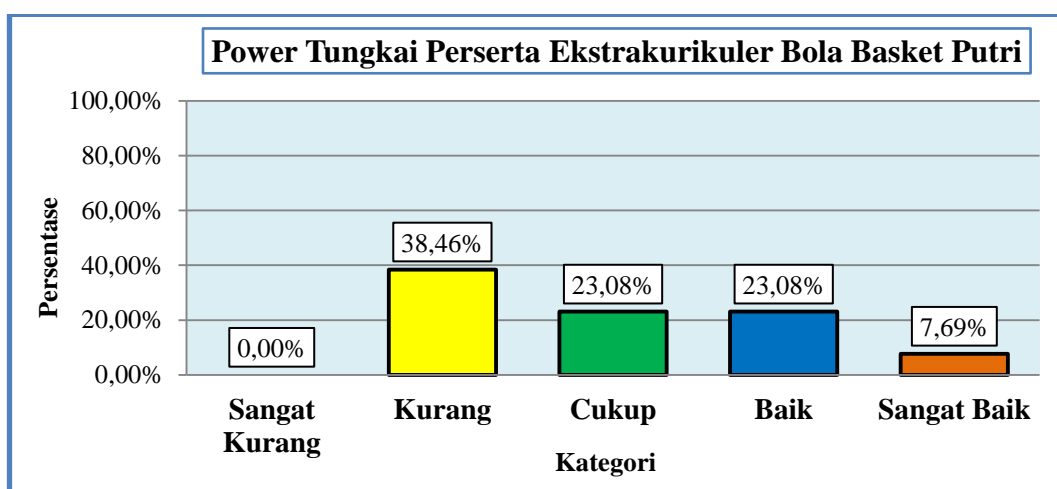
Statistik	
<i>N</i>	13
<i>Mean</i>	1,64
<i>Median</i>	1,62
<i>Mode</i>	1,33
<i>Std. Deviation</i>	0,34
<i>Minimum</i>	1,24
<i>Maximum</i>	2,24

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Bola Basket Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	2,16 <	Sangat Baik	1	7,69%
2	1,82 – 2,15	Baik	3	23,08%
3	1,48 – 1,81	Cukup	3	23,08%
4	1,14 – 1,47	Kurang	5	38,46%
5	≤ 1,13	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,46% (5 siswa), “cukup” sebesar 23,08% (3 siswa), “baik” sebesar 23,08% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 1,64, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

**b. Kekuatan Otot Lengan (Lempar Bola Softball)**

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 16,20, skor tertinggi (*maksimum*) 44,00, rerata (*mean*) 23,32, nilai tengah (*median*) 21,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,10, standar deviasi (SD) 7,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Putri**

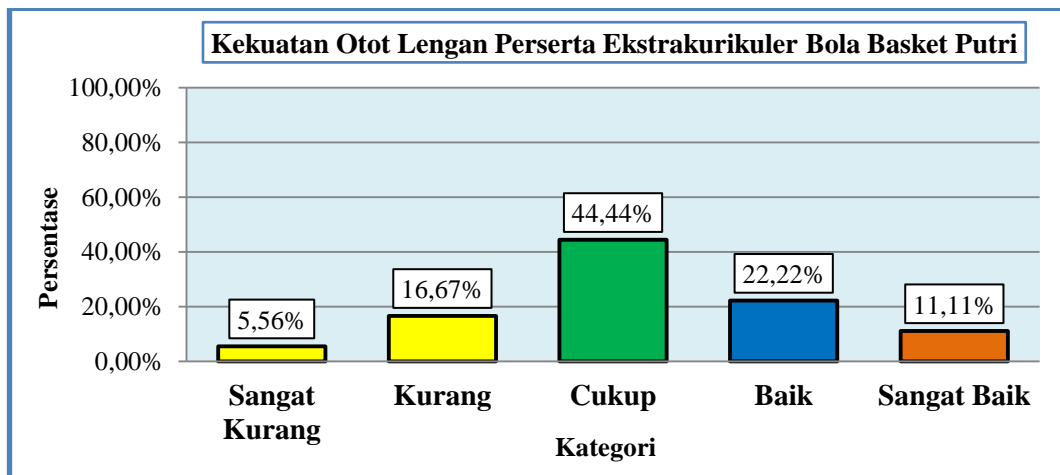
Statistik	
<i>N</i>	13
<i>Mean</i>	23,32
<i>Median</i>	21,50
<i>Mode</i>	18,10 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	7,15
<i>Minimum</i>	16,20
<i>Maximum</i>	44,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	34,06 <	Sangat Baik	1	7,69%
2	26,91 – 34,05	Baik	1	7,69%
3	19,76 – 26,90	Cukup	8	61,54%
4	12,60 – 19,75	Kurang	3	23,08%
5	≤ 12,60	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 23,08% (3 siswa), “cukup” sebesar 61,54% (8 siswa), “baik” sebesar 7,69% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,32, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “**cukup**”.



**c. Kelincahan (*Zig-Zag Run*)**

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor tercepat (*minimum*) 9,05, skor terlambat (*maksimum*) 10,47, rerata (*mean*) 9,58, nilai tengah (*median*) 9,55, nilai yang sering muncul (*mode*) 11,06, *standar deviasi* (SD) 0,72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

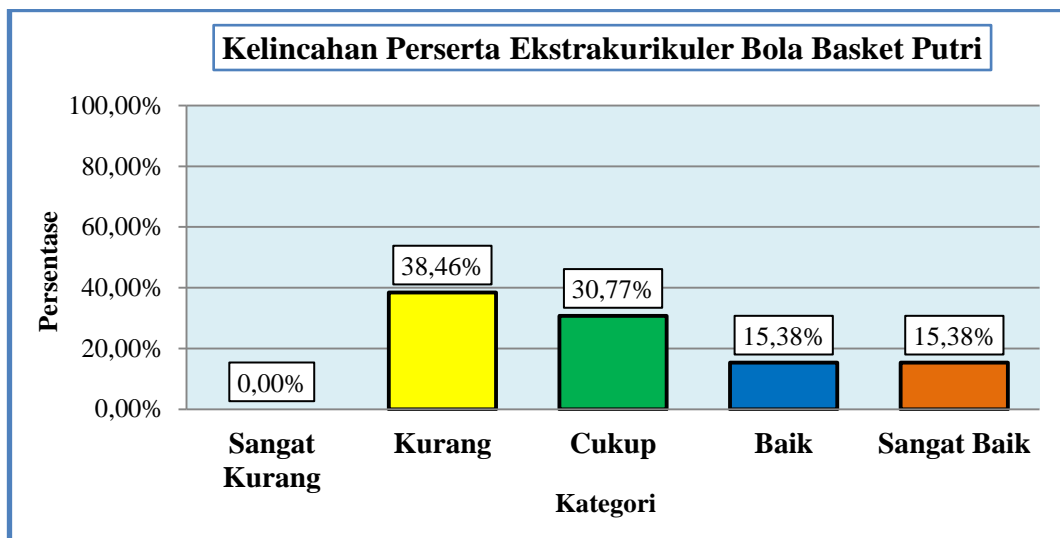
Statistik	
<i>N</i>	13
<i>Mean</i>	9,81
<i>Median</i>	9,56
<i>Mode</i>	9,05 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,72
<i>Minimum</i> (tercepat)	9,05
<i>Maximum</i> (terlambat)	11,06

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10,90 <	Sangat Kurang	2	15,38%
2	10,18 – 10,89	Kurang	2	15,38%
3	9,46 – 10,17	Cukup	4	30,77%
4	8,74 – 9,45	Baik	5	38,46%
5	≤ 8,73	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 26 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 15,38% (2 siswa), “kurang” sebesar 38,46% (5 siswa), “cukup” sebesar 30,77% (4 siswa), “baik” sebesar 15,38% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 15,38% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,81, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar kategori “**cukup**”.

#### **d. Koordinasi (Lempar Tangkap Bola ke Dinding)**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 7,77, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,79. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Bola Basket Putri**

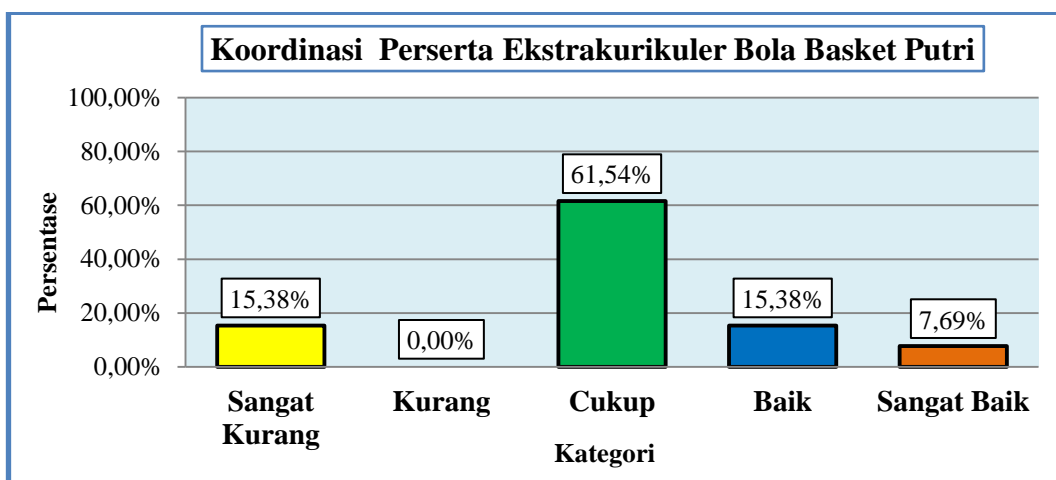
Statistik	
<i>N</i>	13
<i>Mean</i>	7,77
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	1,79
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	12,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

**Tabel 28. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Bola Basket Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	10,47 <	Sangat Baik	1	7,69%
2	8,68 – 10,46	Baik	2	15,38%
3	6,89 – 8,67	Cukup	8	61,54%
4	5,10 – 6,88	Kurang	0	0,00%
5	≤ 5,09	Sangat Kurang	2	15,38%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 28 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



**Gambar 14. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 15,38% (2 siswa), “kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “cukup” sebesar 61,54% (8 siswa), “baik” sebesar 15,38% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,77, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

**e. Power Lengan (Lempar Bola *Medicine*)**

Deskriptif statistik power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor terendah (*minimum*) 1,45, skor tertinggi (*maksimum*) 5,14, rerata (*mean*) 3,18, nilai tengah (*median*) 3,16, nilai yang sering muncul (*mode*) 1,45, *standar deviasi* (SD) 1,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29. Deskriptif Statistik Power Lengan Peserta Bola Basket Putri**

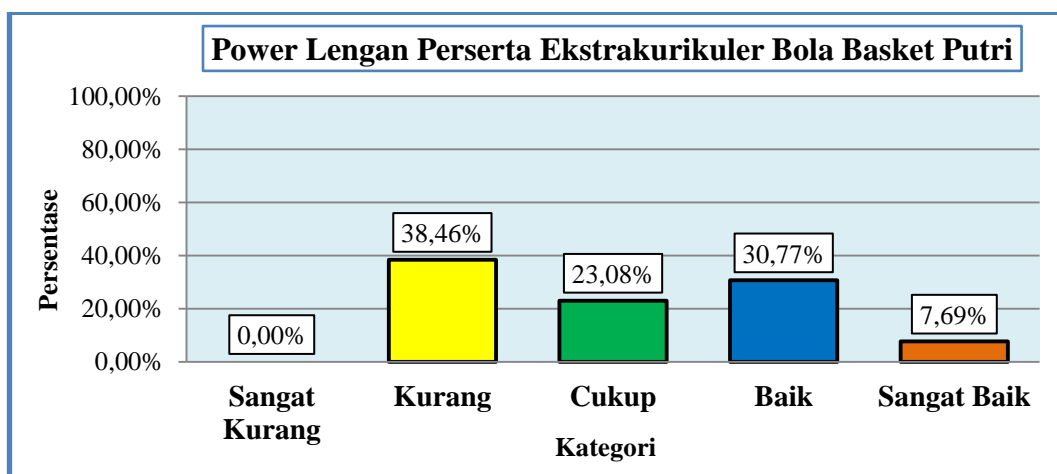
Statistik	
<i>N</i>	13
<i>Mean</i>	3,18
<i>Median</i>	3,16
<i>Mode</i>	1,45 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,24
<i>Minimum</i>	1,45
<i>Maximum</i>	5,14

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

**Tabel 30. Norma Penilaian Power Lengan Peserta Bola Basket Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5,05 <	Sangat Baik	1	7,69%
2	3,81 – 5,04	Baik	4	30,77%
3	2,57 – 3,80	Cukup	3	23,08%
4	1,33 – 2,56	Kurang	5	38,46%
5	≤ 1,32	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 30 tersebut di atas, power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



**Gambar 15. Diagram Batang Power Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,69% (1 siswa), “kurang” sebesar 30,77% (5 siswa), “cukup” sebesar 23,08% (3 siswa), “baik” sebesar 38,46% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,18, power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “cukup”.

**f. Kecepatan (Lari 55 Meter/Kecepatan)**

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar didapat skor tercepat (*minimum*) 6,66, skor tertinggi (*maksimum*) 9,73, rerata (*mean*) 8,44, nilai tengah (*median*) 8,32, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,73, *standar deviasi* (SD) 0,92. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 31 sebagai berikut:

**Tabel 31. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

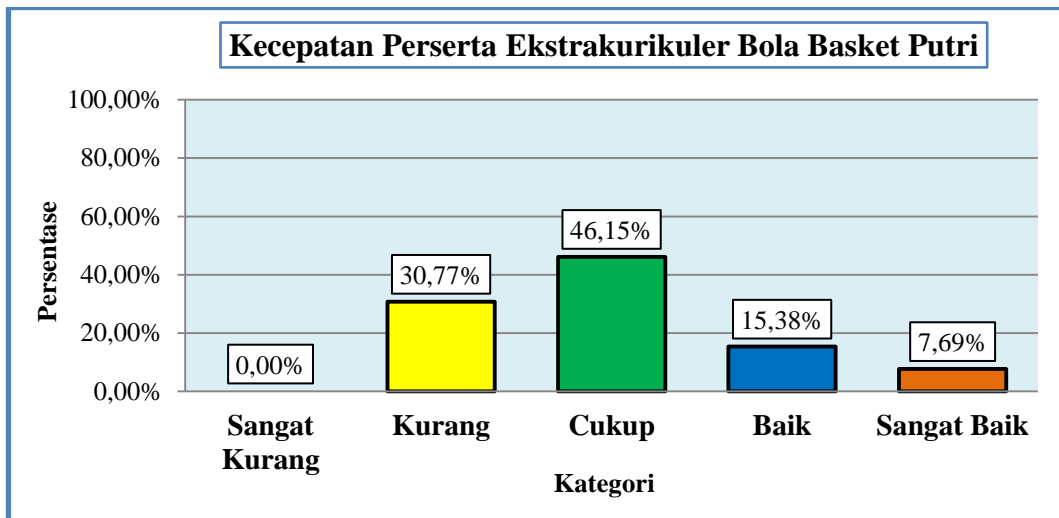
Statistik	
<i>N</i>	13
<i>Mean</i>	8,44
<i>Median</i>	8,32
<i>Mode</i>	9,73
<i>Std. Deviation</i>	0,92
<i>Minimum</i>	6,66
<i>Maximum</i>	9,73

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar disajikan pada tabel 32 sebagai berikut:

**Tabel 32. Norma Penilaian Kecepatan Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	9,83 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	8,91 – 9,82	Kurang	4	30,77%
3	7,99 – 8,90	Cukup	6	46,15%
4	7,07 – 7,98	Baik	2	15,38%
5	≤ 7,06	Sangat Baik	1	7,69%
Jumlah			13	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 32 tersebut di atas, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



**Gambar 16. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri**

Berdasarkan tabel 32 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 30,77% (4 siswa), “cukup” sebesar 46,15% (6 siswa), “baik” sebesar 15,38% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,44, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar kategori “**cukup**”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “cukup”. Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik siswa yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara

keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual misalnya Biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian. Hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, kecepatan dan gerak kompleks yang memerlukan kekeluwasaan gerak persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Komponen dasar biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi dan fleksibilitas (Bompa & Haff, 2015: 259).

Adapun komponen lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk istilah sendiri. Sebagai contoh, gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincuhan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi lingkungan sosial, budaya, keluarga, dan lain lain. Sukoco (2014: 6) menyatakan beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial.

Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik kasar anak, karena anak akan kurang



memiliki pengalaman gerak. Untuk anak yang seumur, biasanya anak laki-laki lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang selalu dihadapi, karena kemampuan motorik anak laki-laki biasanya lebih baik daripada anak perempuan. Tetapi tidak selalu demikian, Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan kemampuan motorik tetapi bukan satu-satunya, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak.

Menurut Kiram (dalam Yulfitri, dkk. 2019: 155) bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai kemampuan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu kemampuan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan. Hasil penelitian ini hanya sebatas menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik seseorang, karena kemungkinan ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk dapat mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya.

## 1. Power Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori cukup. Dalam kegiatan olahraga unsur kondisi fisik yang mempunyai peran penting, baik sebagai unsur utama dalam suatu gerak tertentu maupun unsur pendukung dalam mencapai teknik gerak yang baik yaitu daya ledak (Suchomel & Comfort, 2018: 765). Daya ledak (*muscular Power*) merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatannya secara maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan ini, dapat dinyatakan jika daya ledak (*power*) sama dengan kecepatan (*felocity*) x kekuatan (*force*) (Kraemer & Looney, 2016: 14).

Irianto (2018: 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Daya ledak otot tungkai memiliki peranan yang besar dalam cabang olahraga bola basket, seperti pada saat melompat melakukan *lay up shoot* dan *jump shoot*. Seorang pemain hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat, sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Dalam olahraga bola basket daya ledak sangat dibutuhkan, daya ledak otot tungkai digunakan dalam melakukan *jump shoot*, dan *rebound*. Apabila daya ledak tidak dimiliki,

maka tolakan saat melakukan *jump shoot* ini tidak optimal proses jalannya bola saat ditembak ke ring, sehingga tujuan yang dicapai tidak tercapai serta ketika melakukan perebutan bola, jika tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, maka tidak akan bisa menjangkau bola pada saat bola melayang.

## **2. Kekuatan Otot Lengan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori cukup. Harsono (2015: 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/ orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Semua teknik dasar permainan bola basket menggunakan tangan, oleh karena itu maka gerakan-gerakan mengolah bola secara berulang kali dapat memberikan efek berupa peningkatan kekuatan otot lengan. Menurut Barth dan Boesing (2010: 42), sebagai pemain basket anda membutuhkan banyak kekuatan otot lengan salah satunya pada lengan anda, dan salah satu upaya melatih kekuatan otot lengan ialah dengan *push up*.

### 3. Kelincahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori cukup. Sabin (2016: 104) menjelaskan bahwa di dalam olahraga beregu ketika berbicara tentang *agility*/kelincahan adalah kemampuan untuk pergerakan mengubah arah sama bagusnya dengan kapasitas untuk mengantisipasi pergerakan lawan, memahami dan bereaksi sesuai situasi keadaan dalam permainan yang akan dihadapi. Eler & Eler (2018: 1910) menyatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina.

Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Pergerakan pemain bola basket yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat melakukan serangan dengan *dribbling* bola. Oleh sebab itu, kelincahan dibutuhkan dalam permainan bola basket, khususnya pada saat membawa bola untuk melewati pemain lawan. Dijelaskan oleh Barth dan Boesing (2010: 47) kelincahan yang baik dapat mencegah cedera menyakitkan. Keuntungan lainnya ialah dapat melakukan lompatan dan tembakan dalam kondisi yang sulit.

Dalam permainan bola basket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-

gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain, maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bola basket.

#### **4. Koordinasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori cukup. Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Bomp & Haff (2015: 43) menyatakan bahwa “*coordination is a complex motor skill necessary for high performance*”. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau pekerjaan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan.

Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf

pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh (Hambali & Sobarna, 2019: 27).

Dalam permainan basket, ketika seorang pemain penyerang akan melakukan *shooting* ke keranjang lawan, beberapa faktor kesulitan dalam *shooting* karena pengaruh penjagaan lawan, jarak pemain terhadap target keranjang, dan keseimbangan badan ketika melakukan *shoot* merupakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan pemain penyerang. Karena itu ketika pemain memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik, maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan tersebut sehingga mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang, menghindari pertahanan lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lempar dan lain-lain.

## **5. Power Lengan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori cukup. Bafirman & Wahyuni (2019: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatannya, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak

yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya. Otot lengan yang bekerja dominan adalah otot *tricep brachii*, *deltoids*, dan otot *bicep brachii* (Sangap dkk., 2019: 155).

Seorang pemain harus dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bola basket memiliki daya ledak otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat, sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan shooting ke ring. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang pemain bola basket harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

## **6. Kecepatan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori cukup. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Horicka, et al., 2014: 50).

Saunders, et al. (2017: 12) menyatakan bahwa kecepatan adalah jarak tempuh yang diukur dalam persatuan waktu menit atau skala kuantitas.

Kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, terutama kecepatan berlari. Dalam permainan bola basket unsur kecepatan berlari salah satunya dibutuhkan untuk menyokong teknik *dribble* yang bertujuan untuk membawa bola dari satu posisi ke posisi lain dalam lapangan permainan dengan gerakan secepat mungkin. Kecepatan berlari merupakan kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat (posisi) ke tempat lain dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat mungkin atau sekecil mungkin. Oleh sebab itu pada saat melakukan teknik *dribble* pemain atau pemain mesti mampu berlari dengan cepat mencapai posisi yang dituju. Hal ini dilakukan agar pemain dari regu lawan kesulitan untuk merebut bola dari penguasaan. Bilamana seorang pemain tidak memiliki kemampuan kecepatan berlari yang baik pada saat melakukan *dribbling*, maka pemain dari regu lawan dapat dengan mudah untuk merampas bola dari penguasaan atau menghalangi pergerakan pemain yang melakukan *dribbling*.

Kecepatan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana pemain harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang pemain harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang pemain atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Apabila kecepatan ini tidak dimiliki oleh



seorang pemain, maka dalam penyerangan lawan akan lebih siap untuk membendung penyerangan, bola *dribble* akan mudah dirampas lawan, gerakan-gerakan tipuan akan mudah diketahui lawan dan taktik permainan suatu tim akan mudah dibendung lawan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Pandemi yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan tes harus sesuai protokol kesehatan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,71% (12 siswa), “cukup” sebesar 32,26% (10 siswa), “baik” sebesar 19,35% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,68% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,88, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar dalam kategori “**cukup**”.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler bola basket untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan motoriknya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler bola basket terus belajar gerak, sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler bola basket menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan motorik yang dilakukan.

3. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola basket dapat mengetahui tingkat kemampuan motoriknya, sehingga bagi guru dan peserta ekstrakurikuler bola basket untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.
4. Dengan diketahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di sekolah lain.

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

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta didik untuk giat berolahraga.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan motoriknya.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket hendaknya melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., & Hudain, M. A. (2018). Kontribusi antara daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *Jurnal SPORTIF Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*, 1 (2), 51.
- Agustina, Nasirun, & Delrefi. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik halus anak melalui bermain dengan barang bekas. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3 (1), 24-33.
- Alawiyah, R.T. (2014). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan tradisional Banten. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1).
- Anggraini, Dhiba, & Ittari. (2016). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui kegiatan tari binatang pada anak kelompok B. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(2), 79-129.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Balasubramanian, S., & Siddegowda. (2013). Family and child correlates of motor development of toddlers in India. *International Journal Current Research and Review*, 05(02).
- Barth & Boesing. (2010). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Bonert, V. S., & Melmed, S. (2017). *Growth hormone*. In The Pituitary: Fourth Edition.
- Canli, U. (2019). Effects of neuromuscular training on motoric and selected basketball skills in pre-pubescent basketball players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 16-23.

- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Depdikbud. (2013). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1).
- Eler, N., & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the cod speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9), 1909-1915.
- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- FIBA. (2012). *Official basketball rules 2012*. Puerto Rico: FIBA.
- Fikriyati, M. (2015). *Perkembangan anak usia emas (golden age)*. Yogyakarta: Laras Media Prima.
- Firdaus, Yulianingsih, & Hayati. (2018). Upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui kegiatan senam ritmik, *JAPRA*, 1(1).
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa, I.G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*, 17(2).
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Studi Korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet club Osas Kabupaten Sumedang. *Jurnal Olympia*, 1 (2).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1).

- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1, 63.
- Hernawan, A. H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hestbaek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmose, M., Bleses, M., Andersen, S. M., & Lauridsen, H. H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18(9).
- Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49-58.
- Hurlock, E. B. (2015). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar kepelatihan*. Bantul: Cemara.
- Isdwimanto. (2019). Meningkatkan keterampilan shooting bolabasket dengan konsep BEEP pada Siswa SMP. *Educatio*, 14(1), 29-37.
- Ismaryati. (2015). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Iswantiningtyas, V., & Wijaya, I. P. (2015). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional gobak sodor. *Jurnal PINUS*, 1(3).
- Jamilah, G., & Nugraheni, W. (2017). Hubungan antara fleksibilitas otot perut dengan keterampilan gerak dasar kayang dalam senam artistik. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2).
- Jannah, A. R., & Lestarinigrum. (2018). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui permainan injak ekor. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1 (1). 1-6.
- Junaidi, I. A., & Rizhardy, R. (2019). Peningkatan keterampilan bermain bolabasket mahasiswa melalui latihan aktifitas maze perkuliahan permainan bolabasket. *Halaman Olahraga Nusantara*, 2(1).
- Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook*. Blomington: Universe.
- Khoeron, N. (2017). *Basket pintar*. Jakarta Timur: Anugrah.

- Kong, Z., Qi, F., and Shi, Q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 13: 117-112.
- Kosasih, D. (2014). *Fundamental basketball first step to win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Kraemer, William J., & Looney, D. P. (2016). Underlying mechanisms and physiology of muscular power. *Strength and Conditioning Journal* 34(6), 13–19.
- Krause, J. V., Meyer, D., & Meyer, J. (2008). *Basketball skills & drills: Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- Lemos, A. G., Avigo, E. L., & Barela, J.A. (2012). Physical education in kindergarten promote fundamental motor skill development. *Physical Education*, 2(1), 17–21.
- Liu, T., Hamilton, M., & Smith, S. (2015, April). Motor proficiency of the head start and typically developing children on MABC-2. *Journal of Child & Adolescent Behavior*, 3(2), 1-4.
- Mahardika, D. (2016). Pengaruh metode pembelajaran latihan dan motor educability terhadap keterampilan dribel bolabasket. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(2), 229-242.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 55-64.
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). Endurance training: is it bad for you? *ERS*, 12(2), 140–147.
- Muhsin, A. A. S. (2015). Dribbling skill of junior basketballers. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 2(2), 23-26.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Nurba, As, Tangkudung, J., Siregar, N. M., & Widiastuti. (2019). Meningkatkan keterampilan dribbling bolabasket melalui metode bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 37-46.
- Nurcahyo, F., & Hermawan, H.A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).

- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Odok, E. A., Edim, & Ekuri, P. E. (2013). Effect of motor skills and flexibility on psychomotor achievement of secondary school students in physical education in Calabar Municipality of Cross River State, Nigeria. *Asian Journal of Education and e-Learning*, 295.
- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. (Alih bahasa: Fitriana Wuri Herarti). Jakarta: Salemba Humanika.
- Polozov, A., & Akhmetzyanov, A. (2019). The technology of obtaining the highest possible result in the upcoming match of top-level basketball teams. *American Journal of Sports Science*, 7(1), 11–19.
- Prabowo, E. (2019). *Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Prasetyo, A., & Suhartini, B. (2014). Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 3 Bantul. *Medikora*, XII(1).
- Primasoni, N., & Yudanto. (2011). Survei kemampuan motorik pemain sekolah sepakbola Selabora FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1).
- Puente, C., Abián-Vicén, J., Salinero, J. J., Lara, B., Areces, F., & Del Coso, J. (2017). Caffeine improves basketball performance in experienced basketball players. *Nutrients*, 9(9).
- Purwanti, T. (2015). *Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rakimahwati, Lestari, N. A., & Hartati. (2018). Pengaruh kirigami terhadap kemampuan motorik halus anak di taman kanak-kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2 (1), 102-110.
- Raudsepp, L., & Pall, P. (2016). The relationship between fundamental motor skills and outside school physical activity of elementary school children. *Pediatric Science*, 18, 426-435.



- Riyanto, I. A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. P. K. (2016). Pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1).
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan pembelajaran shooting bolabasket dengan menggunakan media gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.
- Sabin, S. I., & Marcel, P. (2016). Testing agility skill at a basketball team (10-12 years old). *Science, Movement and Health*, 16 (1), 103-109.
- Sangap, A., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). Hubungan antara power otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan akurasi passing rugby Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Saputra, M. Y. & Rudyanto (2015). *Pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan keterampilan anak TK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Brazzelli, M., Greig, C. A., & Mead, G. E. (2013). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21(10).
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Suchomel, Timothy J., & Comfort, P. (2018). Developing muscular strength and power. *Advanced Strength and Conditioning*, 48(10).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.

- Sujarwo & Pahalawidi, C. (2015). Kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Sujiono, B. (2014). *Metode pengembangan fisik*. Jakarta: UT Cipta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suryosubroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutini, A. (2016). Pembelajaran tari bagi anak usia dini. *Jurnal Seni*, 6(2).
- Teramoto, M., & Cross, C. L. (2018). Importance of team height to winning games in the National Basketball Association. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 559–568.
- Usman, M. U. (2016). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Waldi, A., & Irwan. (2018). Students' character training through game online extracurricular e-sports in SMA 1 PSKD High School Jakarta. *Journal of Moral and Civic Education*, 2(2), 92-101.
- Wiarto, G. (2015). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Yudanto. (2005). Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(3).
- Yuliani, N. (2012). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT. Indeks.
- Yulifri, Nurini, Asnaldi, A., & Umar, A. (2019). Study of motor ability in grade v students of elementary schools 03 Ikur Koto, Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal Menssana*, 4(2).

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 553/UN34.16/PT.01.04/2021

30 Maret 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala SMP Negeri 2 Jenawi . Seloromo, Jenawi, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ibnu Anjarwani  
NIM : 17601244047  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Jenawi  
Waktu Penelitian : 10 - 17 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



**PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP NEGERI 2 JENAWI**

Alamat: Desa Seloromo, Kecamatan Jenawi, Kabupaten Karanganyar. Pos 57794, Telp. 02718854250

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 421.2/ 67 /2021

Yang bertandatangan dibawah ini :

- a. Nama : Drs. Giyanto, M.Pd
- b. NIP : 196907041995121003
- c. Jabatan : Kepala Sekolah
- d. Unit Kerja : SMP Negeri 2 Jenawi

Dengan ini menerangkan bahwa :

- a. Nama : Ibnu Anjarwani
- b. NIM : 17601244047
- c. Prodi/Jurusan : PJKR / Pendidikan Olahraga
- d. Fakultas / PT : Fakultas Ilmu Keolahragaan / UNY
- e. Pekerjaan : Mahasiswa

Bahwa nama tersebut diatas telah melaksanakan pendataan untuk Tugas Akhir Skripsi ( TAS ), dengan Judul “ Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 2 Jenawi, pada tanggal 10 s/d 17 April 2021.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

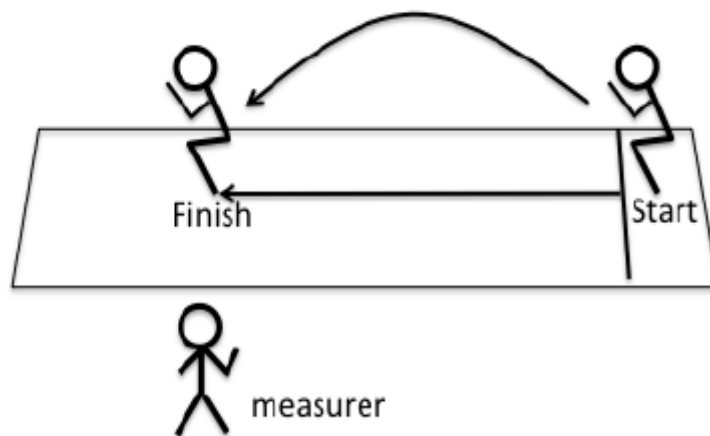


**Drs. GIYANTO, M.Pd**  
Pembina Tk. I  
NIP. 196907041995121003

### Lampiran 3. Petunjuk dan Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

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

- a. Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai.
- b. Perlengkapan : Matras/bak pasir, pita pengukur, bendera, 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.



**Tes *Standing Board Jump***

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

- a. Tujuan : untuk mengukur *power* lengan.
- b. Perlengkapan : bola softball, pita pengukur.

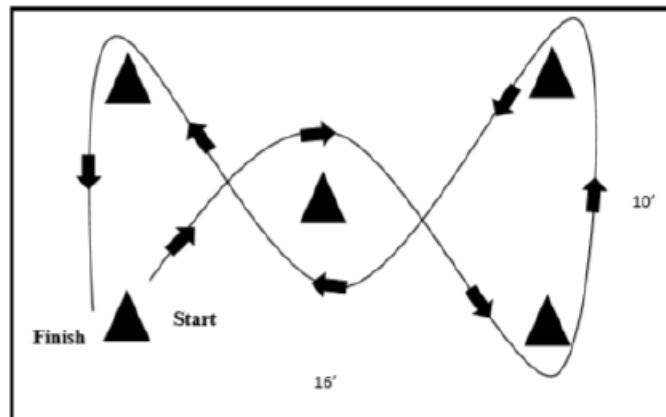
- c. Pelaksanaan : subyek melemparkan bola *softball* sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan.
- d. Penilaian : jarak lemparan terjauh dari 3 lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”. (1 feet=0,3048 m).



***Tes Softball Throw***

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

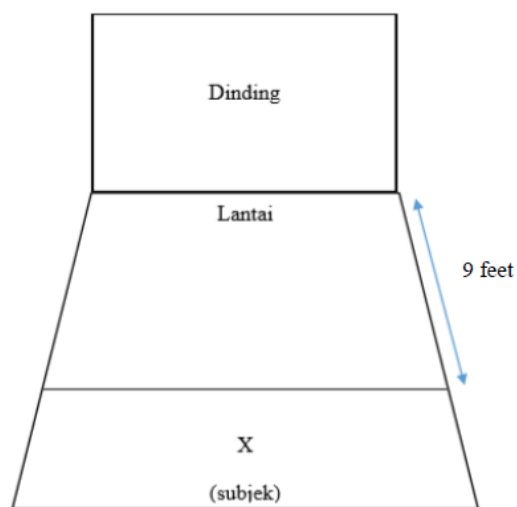
- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Perlengkapan : alat pencatat, kerucut, stopwatch, diagram.
- c. Pelaksanaan : subyek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya”, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas *finish*. Subyek diberi 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.



**Tes Zig-zag Run**

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

- Tujuan : mengukur koordinasi mata dan tangan.
- Perlengkapan : bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- 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.
- Penilaian : jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.

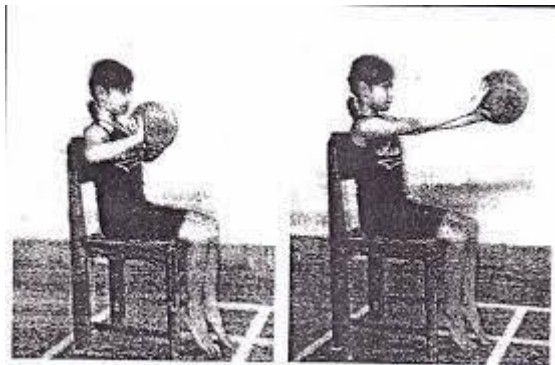


**Tes Wall Pass**



### 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.



**Tes *Medicine Ball Put***

### 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.

Lampiran 4. Data Penelitian Kemampuan Motorik

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA**

No	Nama	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Total Skor T
		Standing board jump (meter)		Softball throw (meter)		Zig-zag run (detik)		Wall pass (kali)		Medicine ball-put (meter)		Lari 60 meter (detik)		
		Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	
1	S1	1,72	52.90	25,50	50.95	9,88	45.31	8	48.57	3,65	54.88	7,81	58.24	310.85
2	S2	1,58	48.39	22,35	46.72	10,47	36.09	9	53.67	2,49	40.38	9,32	41.65	266.9
3	S3	2,34	72.90	26,40	52.16	9,37	53.28	9	53.67	4,03	59.63	8,8	47.36	339
4	S4	1,50	45.81	30,30	57.41	9,49	51.41	10	58.78	2,44	39.75	7,84	57.91	311.07
5	S5	1,48	45.16	15,10	36.98	9,21	55.78	7	43.47	3,29	50.38	8,82	47.14	278.91
6	S6	1,27	38.39	14,00	35.50	9,53	50.78	9	53.67	2,30	38.00	9,52	39.45	255.79
7	S7	1,69	51.94	38,20	68.02	9,70	48.13	6	38.37	2,24	37.25	9,12	43.85	287.56
8	S8	1,38	41.94	10,30	30.52	10,34	38.13	9	53.67	2,34	38.50	9,15	43.52	246.28
9	S9	1,45	44.19	16,20	38.45	10,25	39.53	7	43.47	2,14	36.00	7,91	57.14	258.78
10	S10	1,20	36.13	24,40	49.48	10,11	41.72	9	53.67	3,02	47.00	9,33	41.54	269.54
11	S11	1,54	47.10	24,40	49.48	10,14	41.25	8	48.57	3,12	48.25	8,92	46.04	280.69
12	S12	1,29	39.03	23,15	47.80	9,39	52.97	7	43.47	3,16	48.75	9,11	43.96	275.98
13	S13	1,28	38.71	23,50	48.27	10,28	39.06	4	28.16	4,13	60.88	7,83	58.02	273.1
14	S14	1,78	54.84	25,40	50.82	9,12	57.19	8	48.57	3,78	56.50	6,84	68.90	336.82
15	S15	1,82	56.13	29,30	56.06	9,56	50.31	8	48.57	3,80	56.75	7,90	57.25	325.07
16	S16	1,96	60.65	30,25	57.34	9,04	58.44	7	43.47	4,00	59.25	8,84	46.92	326.07
17	S17	2,09	64.84	36,10	65.20	8,41	68.28	13	74.08	4,80	69.25	10,15	32.53	374.18
18	S18	1,92	59.35	31,40	58.88	8,21	71.41	11	63.88	4,00	59.25	6,93	67.91	380.68
Σ		898,40			900,04		899,07		899,78		900,65		899,33	5397,27
Mean		49,91			50,00		49,95		49,99		50,04		49,96	299,85
SD		10,13			9,99		10,02		10,02		10,03		9,97	40,05

# KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI

No	Nama	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Total Skor T
		Standing board jump (meter)		Softball throw (meter)		Zig-zag run (detik)		Wall pass (kali)		Medicine ball-put (meter)		Lari 60 meter (detik)		
		Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	Hasil	Skor T	
1	P1	1,80	54.71	24,40	51.51	10,23	44.17	8	51.28	4,47	60.40	8,6	48.26	310.33
2	P2	1,68	51.18	21,15	46.97	9,61	52.78	7	45.70	3,16	49.84	8,32	51.30	297.77
3	P3	1,88	57.06	21,50	47.45	9,56	53.47	8	51.28	4,41	59.92	9,42	39.35	308.53
4	P4	2,06	62.35	29,90	59.20	9,18	58.75	9	56.87	4,11	57.50	8,11	53.59	348.26
5	P5	2,02	61.18	25,55	53.12	9,05	60.56	8	51.28	4,32	59.19	9,73	35.98	321.31
6	P6	1,24	38.24	20,30	45.78	10,59	39.17	7	45.70	1,45	36.05	8,34	51.09	256.03
7	P7	1,35	41.47	18,10	42.70	11,06	32.64	8	51.28	2,03	40.73	9,73	35.98	244.8
8	P8	1,26	38.82	22,15	48.36	9,08	60.14	5	34.53	1,51	36.53	7,71	57.93	276.31
9	P9	1,33	40.88	21,50	47.45	9,53	53.89	8	51.28	3,27	50.73	8,13	53.37	297.6
10	P10	1,46	44.71	20,30	45.78	10,04	46.81	5	34.53	2,05	40.89	6,66	69.35	282.07
11	P11	1,33	40.88	18,10	42.70	9,17	58.89	9	56.87	2,32	43.06	8,27	51.85	294.25
12	P12	1,62	49.41	16,20	40.04	11,04	32.92	7	45.70	3,11	49.44	9,33	40.33	257.84
13	P13	2,24	67.65	44,00	78.92	9,34	56.53	12	73.63	5,14	65.81	7,38	61.52	404.06
Σ			648,54		649,98		650,72		649,93		650,09		649,90	3899,16
Mean			49,89		50,00		50,06		49,99		50,01		49,99	299,94
SD			9,97		10,00		10,01		9,98		9,96		10,02	42,30

Lampiran 6. Deskriptif Statistik Berdasarkan Skor T

**Statistics**

		Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan	Kemampuan Motorik Putra	Kemampuan Motorik Putri
N	Valid	31	18	13
	Missing	0	13	18
Mean		299,88	299,85	299,94
Median		294,25	284,13	297,60
Mode		244,80 <sup>a</sup>	246,28 <sup>a</sup>	244,80 <sup>a</sup>
Std. Deviation		40,31	40,05	42,30
Minimum		244,80	246,28	244,80
Maximum		404,06	380,68	404,06
Sum		9296,43	5397,27	3899,16

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	244.8	1	3.2	3.2	3.2
	246.28	1	3.2	3.2	6.5
	255.79	1	3.2	3.2	9.7
	256.03	1	3.2	3.2	12.9
	257.84	1	3.2	3.2	16.1
	258.78	1	3.2	3.2	19.4
	266.9	1	3.2	3.2	22.6
	269.54	1	3.2	3.2	25.8
	273.1	1	3.2	3.2	29.0
	275.98	1	3.2	3.2	32.3
	276.31	1	3.2	3.2	35.5
	278.91	1	3.2	3.2	38.7
	280.69	1	3.2	3.2	41.9
	282.07	1	3.2	3.2	45.2
	287.56	1	3.2	3.2	48.4
	294.25	1	3.2	3.2	51.6
	297.6	1	3.2	3.2	54.8
	297.77	1	3.2	3.2	58.1
	308.53	1	3.2	3.2	61.3
	310.33	1	3.2	3.2	64.5
	310.85	1	3.2	3.2	67.7
	311.07	1	3.2	3.2	71.0

321.31	1	3.2	3.2	74.2
325.07	1	3.2	3.2	77.4
326.07	1	3.2	3.2	80.6
336.82	1	3.2	3.2	83.9
339	1	3.2	3.2	87.1
348.26	1	3.2	3.2	90.3
374.18	1	3.2	3.2	93.5
380.68	1	3.2	3.2	96.8
404.06	1	3.2	3.2	100.0
Total	31	100.0	100.0	

#### Kemampuan Motorik Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	246.28	1	3.2	5.6	5.6
	255.79	1	3.2	5.6	11.1
	258.78	1	3.2	5.6	16.7
	266.9	1	3.2	5.6	22.2
	269.54	1	3.2	5.6	27.8
	273.1	1	3.2	5.6	33.3
	275.98	1	3.2	5.6	38.9
	278.91	1	3.2	5.6	44.4
	280.69	1	3.2	5.6	50.0
	287.56	1	3.2	5.6	55.6
	310.85	1	3.2	5.6	61.1
	311.07	1	3.2	5.6	66.7
	325.07	1	3.2	5.6	72.2
	326.07	1	3.2	5.6	77.8
	336.82	1	3.2	5.6	83.3
	339	1	3.2	5.6	88.9
	374.18	1	3.2	5.6	94.4
	380.68	1	3.2	5.6	100.0
	Total	18	58.1	100.0	
Missing	System	13	41.9		
Total		31	100.0		

**Kemampuan Motorik Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	244.8	1	3.2	7.7	7.7
	256.03	1	3.2	7.7	15.4
	257.84	1	3.2	7.7	23.1
	276.31	1	3.2	7.7	30.8
	282.07	1	3.2	7.7	38.5
	294.25	1	3.2	7.7	46.2
	297.6	1	3.2	7.7	53.8
	297.77	1	3.2	7.7	61.5
	308.53	1	3.2	7.7	69.2
	310.33	1	3.2	7.7	76.9
	321.31	1	3.2	7.7	84.6
	348.26	1	3.2	7.7	92.3
	404.06	1	3.2	7.7	100.0
	Total	13	41.9	100.0	
Missing	System	18	58.1		
Total		31	100.0		

Lampiran 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra

Statistics							
		Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N	Valid	18	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1,63	24,79	9,58	8,28	3,26	8,56
Median		1,56	24,90	9,55	8,00	3,23	8,83
Mode		1,20 <sup>a</sup>	24,40	8,21 <sup>a</sup>	9,00	4,00	6,84 <sup>a</sup>
Std. Deviation		0,31	7,44	0,64	1,96	0,80	0,91
Minimum		1,20	10,30	8,21	4,00	2,14	6,84
Maximum		2,34	38,20	10,47	13,00	4,80	10,15
Sum		29,29	446,25	172,50	149,00	58,73	154,14

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Power Tungkai				
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1.2	1	5.6	5.6
	1.27	1	5.6	5.6
	1.28	1	5.6	5.6
	1.29	1	5.6	5.6
	1.38	1	5.6	5.6
	1.45	1	5.6	5.6
	1.48	1	5.6	5.6
	1.5	1	5.6	5.6
	1.54	1	5.6	5.6
	1.58	1	5.6	5.6
	1.69	1	5.6	5.6
	1.72	1	5.6	5.6
	1.78	1	5.6	5.6
	1.82	1	5.6	5.6
	1.92	1	5.6	5.6
	1.96	1	5.6	5.6
	2.09	1	5.6	5.6
	2.34	1	5.6	5.6
	Total	18	100.0	100.0

**Kekuatan Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.3	1	5.6	5.6	5.6
	14	1	5.6	5.6	11.1
	15.1	1	5.6	5.6	16.7
	16.2	1	5.6	5.6	22.2
	22.35	1	5.6	5.6	27.8
	23.15	1	5.6	5.6	33.3
	23.5	1	5.6	5.6	38.9
	24.4	2	11.1	11.1	50.0
	25.4	1	5.6	5.6	55.6
	25.5	1	5.6	5.6	61.1
	26.4	1	5.6	5.6	66.7
	29.3	1	5.6	5.6	72.2
	30.25	1	5.6	5.6	77.8
	30.3	1	5.6	5.6	83.3
	31.4	1	5.6	5.6	88.9
	36.1	1	5.6	5.6	94.4
	38.2	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.21	1	5.6	5.6	5.6
	8.41	1	5.6	5.6	11.1
	9.04	1	5.6	5.6	16.7
	9.12	1	5.6	5.6	22.2
	9.21	1	5.6	5.6	27.8
	9.37	1	5.6	5.6	33.3
	9.39	1	5.6	5.6	38.9
	9.49	1	5.6	5.6	44.4
	9.53	1	5.6	5.6	50.0
	9.56	1	5.6	5.6	55.6
	9.7	1	5.6	5.6	61.1
	9.88	1	5.6	5.6	66.7
	10.11	1	5.6	5.6	72.2
	10.14	1	5.6	5.6	77.8
	10.25	1	5.6	5.6	83.3
	10.28	1	5.6	5.6	88.9
	10.34	1	5.6	5.6	94.4
	10.47	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	



### Koordinasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5.6	5.6	5.6
	6	1	5.6	5.6	11.1
	7	4	22.2	22.2	33.3
	8	4	22.2	22.2	55.6
	9	5	27.8	27.8	83.3
	10	1	5.6	5.6	88.9
	11	1	5.6	5.6	94.4
	13	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

### Power Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.14	1	5.6	5.6	5.6
	2.24	1	5.6	5.6	11.1
	2.3	1	5.6	5.6	16.7
	2.34	1	5.6	5.6	22.2
	2.44	1	5.6	5.6	27.8
	2.49	1	5.6	5.6	33.3
	3.02	1	5.6	5.6	38.9
	3.12	1	5.6	5.6	44.4
	3.16	1	5.6	5.6	50.0
	3.29	1	5.6	5.6	55.6
	3.65	1	5.6	5.6	61.1
	3.78	1	5.6	5.6	66.7
	3.8	1	5.6	5.6	72.2
	4	2	11.1	11.1	83.3
	4.03	1	5.6	5.6	88.9
	4.13	1	5.6	5.6	94.4
	4.8	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.84	1	5.6	5.6	5.6
	6.93	1	5.6	5.6	11.1
	7.81	1	5.6	5.6	16.7
	7.83	1	5.6	5.6	22.2
	7.84	1	5.6	5.6	27.8
	7.9	1	5.6	5.6	33.3
	7.91	1	5.6	5.6	38.9
	8.8	1	5.6	5.6	44.4
	8.82	1	5.6	5.6	50.0
	8.84	1	5.6	5.6	55.6
	8.92	1	5.6	5.6	61.1
	9.11	1	5.6	5.6	66.7
	9.12	1	5.6	5.6	72.2
	9.15	1	5.6	5.6	77.8
	9.32	1	5.6	5.6	83.3
	9.33	1	5.6	5.6	88.9
	9.52	1	5.6	5.6	94.4
	10.15	1	5.6	5.6	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri

Statistics							
		Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N	Valid	13	13	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1,64	23,32	9,81	7,77	3,18	8,44
Median		1,62	21,50	9,56	8,00	3,16	8,32
Mode		1,33	18,10 <sup>a</sup>	9,05 <sup>a</sup>	8,00	1,45 <sup>a</sup>	9,73
Std. Deviation		0,34	7,15	0,72	1,79	1,24	0,92
Minimum		1,24	16,20	9,05	5,00	1,45	6,66
Maximum		2,24	44,00	11,06	12,00	5,14	9,73
Sum		21,27	303,15	127,48	101,00	41,35	109,73

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Power Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.24	1	7.7	7.7	7.7
	1.26	1	7.7	7.7	15.4
	1.33	2	15.4	15.4	30.8
	1.35	1	7.7	7.7	38.5
	1.46	1	7.7	7.7	46.2
	1.62	1	7.7	7.7	53.8
	1.68	1	7.7	7.7	61.5
	1.8	1	7.7	7.7	69.2
	1.88	1	7.7	7.7	76.9
	2.02	1	7.7	7.7	84.6
	2.06	1	7.7	7.7	92.3
	2.24	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Kekuatan Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.2	1	7.7	7.7	7.7
	18.1	2	15.4	15.4	23.1
	20.3	2	15.4	15.4	38.5
	21.15	1	7.7	7.7	46.2
	21.5	2	15.4	15.4	61.5
	22.15	1	7.7	7.7	69.2
	24.4	1	7.7	7.7	76.9

25.55	1	7.7	7.7	84.6
29.9	1	7.7	7.7	92.3
44	1	7.7	7.7	100.0
Total	13	100.0	100.0	

#### Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.05	1	7.7	7.7	7.7
9.08	1	7.7	7.7	15.4
9.17	1	7.7	7.7	23.1
9.18	1	7.7	7.7	30.8
9.34	1	7.7	7.7	38.5
9.53	1	7.7	7.7	46.2
9.56	1	7.7	7.7	53.8
9.61	1	7.7	7.7	61.5
10.04	1	7.7	7.7	69.2
10.23	1	7.7	7.7	76.9
10.59	1	7.7	7.7	84.6
11.04	1	7.7	7.7	92.3
11.06	1	7.7	7.7	100.0
Total	13	100.0	100.0	

#### Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	2	15.4	15.4	15.4
7	3	23.1	23.1	38.5
8	5	38.5	38.5	76.9
9	2	15.4	15.4	92.3
12	1	7.7	7.7	100.0
Total	13	100.0	100.0	

**Power Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.45	1	7.7	7.7	7.7
	1.51	1	7.7	7.7	15.4
	2.03	1	7.7	7.7	23.1
	2.05	1	7.7	7.7	30.8
	2.32	1	7.7	7.7	38.5
	3.11	1	7.7	7.7	46.2
	3.16	1	7.7	7.7	53.8
	3.27	1	7.7	7.7	61.5
	4.11	1	7.7	7.7	69.2
	4.32	1	7.7	7.7	76.9
	4.41	1	7.7	7.7	84.6
	4.47	1	7.7	7.7	92.3
	5.14	1	7.7	7.7	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.66	1	7.7	7.7	7.7
	7.38	1	7.7	7.7	15.4
	7.71	1	7.7	7.7	23.1
	8.11	1	7.7	7.7	30.8
	8.13	1	7.7	7.7	38.5
	8.27	1	7.7	7.7	46.2
	8.32	1	7.7	7.7	53.8
	8.34	1	7.7	7.7	61.5
	8.6	1	7.7	7.7	69.2
	9.33	1	7.7	7.7	76.9
	9.42	1	7.7	7.7	84.6
	9.73	2	15.4	15.4	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



**Tes *Zig-zag run* (lari zig-zag/kelincahan)**



**Tes *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai)**





**Tes Lari 60 yard dash (lari 55 meter/kecepatan).**



**Tes Softball throw (lempar bola softball/kekuatan otot lengan)**



**Tes *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi)**



**Tes *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan)**