

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN
D.I YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Eko Prabowo
15601241149

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA**
TAHUN AJARAN 2018/2019

Oleh :
Eko Prabowo
15601241149

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh penerapan program latihan yang belum maksimal serta intensitas waktu latihan siswa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang sehingga kegiatan dari ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta belum berjalan dengan baik dan sesuai dengan kemampuan motoriknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan 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 (47,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategoris kurang.

Kata kunci : Kemampuan, Motorik, bola basket

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 DEPOK SELMAN YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Disusun oleh :

Eko Prabowo

NIM 15601241149

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Drs. Sudardiyono, M.Pd
NIP. 19560815 198703 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Prabowo

NIM : 15601241149

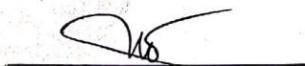
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola
Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta Tahun
Ajaran 2018/2019

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 dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Mei 2019

Penulis,



Eko Prabowo

NIM. 15601241149

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019

Disusun Oleh :

Eko Prabowo

NIM. 15601241149

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada

Pada Tanggal, 23 Mei 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M.Pd. Ketua Pengaji/Pembimbing		29 - 06 - 2019
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris Pengaji		29 - 06 - 2019
Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. Pengaji I		19 - 06 - 2019

Yogyakarta, Juni 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



MOTTO

1. Amalan yang lebih dicintai Allah adalah amalan yang terus-menerus dilakukan walaupun sedikit (Nabi Muhammad S.A.W.).
2. Jangan mencintai seseorang yang tidak mencintai Allah. Kalau ia bisa meniggalkan Allah, ia juga bias meninggalkanmu (Imam Syafi'i).
3. Jika anda belum mampu berlomba dengan orang sholeh meningkatkan amal kebaikan maka berlombalah dengan pendosa untuk beristighfar dan bertaubat kepada Allah (Ustadz Adi Hidayat Lc., MA.).
4. Dengan olahraga kita sehat jasmani dengan menuntut ilmu agama kita sehat rohani disitulah letak keseimbangan (Eko Prabowo).

LEMBAR PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, hidayah dan ridho-Nya sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua saya, ibu saya yang tercinta Mustariah, yang selalu memberikan kasih sayang kepada saya. Bapak saya Gudalsudi yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada saya. Dan saya berterima kasih atas doa-doa yang selalu dipanjatkan dalam mengiringi langkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Adikku Sukron Anwar Shodik dan Nadia Usvika Lestari yang aku sayangi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah dan ridho-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019”.

Dalam penulisan dan penyusunan tugas akhir skripsi ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, bimbingan, pengarahan, petunjuk, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. selaku Penasehat Akademik yang selalu memberi semangat dan pengarahan selama perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd. selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan sabar, memberikan nasehat, saran, serta masukan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Bapak kepala sekolah, bapak guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Depok telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Depok, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.
8. Seluruh siswa-siswi peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman yang telah meluangkan waktunya dan membantu dalam pengambilan data penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan dan kerjasama selama penelitian sampai penulisan tugas akhir skripsi ini selesai dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta imbalan dari Allah SWT.. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Mei 2019
Penulis,



Eko Prabowo
NIM. 15601241149

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	11
2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	12
3. Jenis-jenis Kemampuan Motorik.....	14
a. Motorik Kasar	14
b. Motorik Halus	15
4. Faktor-faktor Kemampuan Motorik	16
5. Fungsi Kemampuan Motorik	18
6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP	20
a. Secara Jasmaniyyah	21
b. Seara Psikis dan Mental	21
c. Secara Sosial.....	21

7. Permainan Bola Basket.....	22
8. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga	23
9. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler	24
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN.....	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Penelitian	29
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	30
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Teknik Pengambilan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	51
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Skala kategori tingkat kemampuan motorik siswa	35
Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.....	37
Tabel 3. Distribusi frekuensi <i>Power</i> tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.....	39
Tabel 4. Distribusi frekuensi <i>Power</i> Lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.....	41
Tabel 5. Distribusi frekuensi Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.....	43
Tabel 6. Distribusi frekuensi Kordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.....	45
Tabel 7. Distribusi frekuensi <i>Power</i> Lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.....	47
Tabel 8. Distribusi frekuensi Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	49

DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 1.	Diagram histogram Kemampuan Motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	38
Gambar 2.	Diagram histogram <i>Power</i> Tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	40
Gambar 3.	Diagram histogram <i>Power</i> Lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	42
Gambar 4.	Diagram histogram Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	44
Gambar 5.	Diagram histogram Kordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	46
Gambar 6.	Diagram histogram Power Lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	48
Gambar 7.	Diagram histogram Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta	50
Gambar 8.	Tes <i>Zig-zag Run</i>	70
Gambar 9.	Tes <i>Wall Pass</i>	71
Gambar 10.	Pemberian Pengarahan tes	90
Gambar 11.	Pemanasan sebelum pengambilan data.....	90
Gambar 12.	Perlengkapan tes kemampuan motorik	91
Gambar 13.	Pelaksanaan tes <i>Standing Board Jump</i>	91
Gambar 14.	Pelaksanaan tes <i>Softball Throw</i>	92
Gambar 15.	Pelaksanaan tes <i>Zig-zag Run</i>	92

Gambar 16. Pelaksanaan tes <i>Wall Pass</i>	93
Gambar 17. Pelaksanaan tes <i>Medicine Ball Put</i>	93
Gambar 18. Pelaksanaan tes lari 60 <i>Yard</i>	94

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian UNY	61
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Pemprov DIY	62
Lampiran 4. Surat Keterangan SMP N 3 Depok	63
Lampiran 5. Surat peminjaman Alat	64
Lampiran 6. Kalibrasi Meteran.....	65
Lampiran 7. Kalibrasi Stopwatch	67
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi.....	69
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes	70
Lampiran 10. Data Hasil Tes.....	74
Lampiran 11. Deskriptif Data Motorik	75
Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik	78
Lampiran 13. Dokumentasi	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latarbelakang Masalah

Pendidikan di sekolah atau yang biasa disebut pendidikan formal merupakan salah satu usaha yang dilaksanakan untuk tujuan mengembangkan kemampuan serta meningkatkan kemampuan peserta didik agar menjadi lebih baik. Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah sebagai proses pembinaan peserta didik yang berlangsung berjenjang dari SD, SMP, dan SMA, pendidikan pada umumnya memiliki berbagai tujuan di samping itu di dalam pendidikan secara umum memiliki kekhususan seperti adanya mata pelajaran dalam setiap pendidikan formal yang diberikan pada peserta didik di sekolah, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah mutlak diperlukan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan di SD, SMP, dan SMA siswa dituntut untuk dapat menguasai suatu standar kompetensi yang telah di susun di dalam kurikulum mata pelajaran penjas. Pendidikan jasmani merupakan sarana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiyah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktifitas

jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

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

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

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga.

Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Imam Yanuar, 2010: 10). Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olah raga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan bola ke keranjang sendiri. Bola basket dimainkan dihamir semua sekolah lanjutan baik untuk anak laki-laki dan juga anak perempuan, sekarang juga sudah banyak klub-klub bola basket untuk pemain-pemain junior yang diorganisasikan dengan baik. meskipun banyak juga yang ikut hanya sekedar untuk iseng atau untuk rekreasi saja. Dengan semakin banyaknya pusat-pusat olahraga, dan semakin baiknya standard pendidikan jasmani desekolah-sekolah, juga semakin baiknya fasilitas olahraga, membuat olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja. Juga dengan diadakanya berbagai pertandingan olahraga dimana olahraga basket ini diikutsertakan, minat siswa menjadi semakin besar. bukan saja sekedar ditingkat daerah, tetapi pertandingan bola basket nasional ataupun internasional sudah cukup sering diadakan.

Dalam permainan bola basket, kemampuan motorik sangat diperlukan supaya permainan dapat berjalan dengan baik. Upaya meningkatkan kemampuan motorik bermain bola basket harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal yang mendasar harus dikembangkan agar siswa memiliki kemampuan bermain bola basket adalah dengan cara menguasai macam-macam keterampilan dasar bola basket. Permainan bola basket merupakan suatu gabungan dari teknik-teknik dasar bermain bola basket dan strategi pertahanan maupun penyerangan yang membutuhkan

berbagai macam gerak tubuh secara cepat dan tepat. Untuk itu seorang pemain bola basket harus mempunyai kemampuan gerak yang baik dan benar. Bola basket merupakan salah satu materi yang dikembangkan di lingkungan sekolah seperti SD, SMP/MTs, SMA atau SMK.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran sekolah untuk membantu dan menfasilitasi siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Pembinaan bola basket salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung pada kegiatan di sekolah terbina dengan baik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik atau siswa tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, kemampuan dan keterampilan siswa. Manfaat kegiatan ekstrakurikuler adalah di samping membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, kegiatan ekstrakurikuler ini dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing siswa dalam cabang olahraga tertentu, membentuk nilai-nilai kepribadian siswa dan memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Kegiatan keolahragaan bola basket yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok selain diajarkan dalam kegiatan pembelajaran intrakurikuler melalui mata pelajaran PJOK selain itu juga di salurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler guna mewadahi minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga bola basket. Berdasarkan hasil observasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket selama melaksanakan Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) pada bulan September - November tahun 2018 pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu pada hari Selasa mulai pukul 14.30 - 16.30 WIB, dari hasil pengamatan untuk siswa masih banyak yang belum memiliki kemampuan daya tahan yang baik terbukti pada saat proses ekstrakurikuler berlangsung banyak sekali peserta didik yang mengeluh sudah kecapean begitu pula saat bermain kebanyakan peserta didik hanya mampu bermain 10 sampai 15 menit yang idealnya peserta didik diharapkan dapat bermain terus sampaiahir permaian dan tetap memiliki daya tahan yang baik.

Untuk biomotor kecepatan dan kekuatan juga sebagian besar peserta didik masih belum baik dapat dilihat pada saat melalukan 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 siswa 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. Kemudian dari segi kedisiplinan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dapat dikatakan rajin terbukti dengan mereka datang tepat waktu dan sudah siap di

lapangan sebelum kegiatan ekstrakurikuler dimulai untuk melakukan pemanasan sendiri, dari segi antusias peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga tinggi terbukti mereka melakukan latihan dengan serius dan melaksanakan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih dengan baik. dalam hal dibimbing untuk berprestasi, jauh dari pada itu siswa dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri.

Peserta ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 3 Depok yang diharapkan memiliki kemampuan motorik tinggi sehingga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan bermain bola basket dibandingkan siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah. Dengan kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya sehingga, meskipun siswa tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler yang sama akan tetapi pencapaian prestasinya berbeda-beda tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket hal ini yang menjadi tugas pelatih untuk bisa meningkatkan kemampuan mereka terutama peserta didik yang masih memiliki tingkat kemampuan motorik rendah.

Kendala yang dialami dalam proses kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok adalah belum merata tingkat kemampuan motorik peserta didik ada yang sangat menonjol dan banyak pula yang masih rendah kemudian terbatasnya waktu latihan yang hanya satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa, kemudian sarana dan prasarana seperti bola itu masih dari milik siswa. Bola

yang dimiliki oleh pihak sekolah sudah rusak dan belum diganti dengan yang baru sehingga ketersediaan bola sangat minim tercatat hanya 4 bola dengan jumlah peserta didik sekitar 25 anak hal ini menjadikan pelaksanaan ekstrakurikuler kurang efektif.

Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya. Melihat pentingnya kemampuan motorik siswa sebagai modal awal untuk menyalurkan bakat bola basket melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket untuk mencapai tingkat permainan bola basket yang terampil. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019 ”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan peserta didik yang masih memiliki tingkat kemampuan motorik yang kurang bagus dilihat pada saat bermain ketika ekstrakurikuler berlangsung banyak yang tidak mampu bermain dengan durasi yang lama.
2. Belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi peserta didik pada permainan bola basket sesuai dengan kemampuan motoriknya.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik peserta didik SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tahun pelajaran

2018/2019.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian dibatasi pada tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun maksud dan tujuan yang di sampaikan peneliti dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang yang terlibat.

Manfaat dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai bahan kajian bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang tingkat keterampilan bermain bola basket siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket.
- b. Dapat memberi masukan bagi guru maupun siswa untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan acuan oleh pihak sekolah untuk membuat program meningkatkan prestasi bermain bola basket, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 depok Sleman D.I Yogyakarta dapat menjadi lebih baik.

b. Bagi Guru

Hasil tes kemampuan motorik dalam penelitian ini dapat digunakan oleh guru Pembina kegiatan ekstrakurikuler bola basket dalam penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan bola basket sesuai dengan kemampuan motoriknya.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat kemampuan bermain bola basket siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain bola basket untuk mengikuti ajang kompetisi berprestasi.

d. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah wawasan tentang pentingnya kemampuan motorik pada anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. kemampuan motorik seseorang berpengaruh terhadap kecakapan seseorang dalam berbagai nomor olahraga dan menandakan kemampuan ketrampilan umum. Menurut Sukintaka (2001: 47), “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih tinggi, dan begitu sebaliknya.

Gerak sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku manusia. Sedangkan psikomotor digunakan untuk domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Psikomotorik mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektro dari pusat otot besar (Amung Ma'mun dan Yudha Saputra, 2000:20).

Menurut Sukadiyanto (2001: 70) “Kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan penampilan kemampuan gerak

atau tugas gerak". Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 9) kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai kemampuan yang agak mengarah penguasaan kemampuan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas. Aktivitas tersebut dapat membantu berkembangnya pertumbuhan anak. Berkembangnya kemampuan motorik ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan (Sukintaka, 2001:47).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan, kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Dengan kematangan yang diperoleh dari kemampuan gerak umum yang menjadi dasar tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan kemampuan gerak seseorang belajar gerakan secara kuantitas yang baik.

2. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak yang dikuasainya. Kemampuan motorik yang terdapat dalam fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen yaitu: kekuatan, power, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi menurut Barrow (1976: 120). Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Edward

Rahantoknam (1988: 123-128), kemampuan motorik seseorang dapat dilihat dari beberapa komponen:

a. Daya Ledak dan Daya Tahan Otot

Pada hakikatnya daya ledak dan daya tahan otot berhubungan dengan kekuatan berkaitan dengan kontraksi otot, oleh karena itu, kekuatan akan melandasi semua penampilan motorik.

b. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan rentangan gerak persendian yang ada pada satu atau kelompok persendian. Fleksibilitas akan mengurangi risiko cidera pada aktivitas gerak tertentu. Fleksibilitas padat diukur dengan banyak cara, yaitu dengan menggunakan meteran yang sederhana sampai peralatan elektronik dan fotografi yang canggih. Contoh alat yang digunakan dalam mengukur fleksibilitas adalah fleksometer.

c. Keseimbangan

Keseimbangan diperlukan untuk menghasilkan gerak yang dinamis dan ritmis. Keseimbangan tubuh terdiri atas keseimbangan statis dan dinamis. Kesimbangan statis merupakan kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan pada posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis diperlukan pada saat gerak.

d. Koordinasi

Koordinasi merupakan kecakapan umum (*general ability*) yang harus dipenuhi agar seseorang memiliki suatu keterampilan atau keahlian. Pada umumnya koordinasi berhubungan dengan keterpaduan antara gerakan tangan, badan, dan kaki. Makin tinggi koordinasi yang dimiliki seseorang, maka makin baik penguasaannya dalam bidang aktivitas tertentu.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002:66), ada lima biomotorik dasar, yaitu :

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.

- e. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Menurut Clarke yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 12) ada 9 unsur kemampuan motorik, yaitu :

- a. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahanan.
- b. Daya Tahan (*Endurance*) adalah kemampuan dari individu untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama.
- c. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil sebaik-baiknya, kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam satuan unit waktu.
- d. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah.
- e. Kelentukan (*Fleksibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitude yang luas.
- f. Daya Tahan Kardiovaskuler merupakan suatu komponen asas dalam kecerdasan fizikal yang merangkumi penguncupan kumpulan otot besar yang memerlukan penyesuaian sistem peredaran respirasi.
- g. *Power* Otot adalah kemampuan yang berisi kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan.
- h. Koordinasi Mata Tangan adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja kompleks.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah sebagai berikut :

- a. Kekuatan adalah kapasitas individu untuk mendesak kekuatan otot. Kekuatan dapat diukur dengan semacam tes item seperti mengangkat dagu, senam, *push up*, menggantung, mendorong, dan mengangkat berbagai peralatan seperti skala dynamometer dengan beban.
- b. Kecepatan didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk berhasil melakukan gerakan atas beberapa pola dalam waktu yang cepat. Kecepatan bisa diukur dengan lari jarak pendek 40-60 yard.
- c. *Power* adalah suatu ledakan aksi dan ini sama halnya untuk menghasilkan kecepatan dalam waktu yang singkat, desakan ini dilakukan dengan kekuatan otot dan kecepatan. Dengan kecepatan dimana kekuatan digunakan dalam gerak. *Power* adalah suatu prinsip mekanik yang berhubungan dengan dorongan badan

atau bagian dengan kekuatan penuh, gerakan ini berlangsung dalam waktu yang pendek. *Power* sering dihitung dengan jenis lompat, mengangkat beban atau melempar. Lompat vertikal atau berdiri di papan lompat umum digunakan untuk mengukur tenaga kaki seperti lompat tinggi atau lompat jauh.

- d. Ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologis individu untuk menopang gerakan atau suatu periode waktu.
- e. Kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat. Pengukuran kualitas tes kemampuan siswa bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain. Kecepatan ini mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan item tes seperti : lari hindaran, lari rintangan, lari zig-zag.
- f. Fleksibilitas didefinisikan sebagai rangkaian gerakan dalam sebuah sendi. Ini berkaitan dengan pergerakan dan keterbatasan badan atau bagian badan yang dapat ditekuk atau diputar dengan alat fleksion dan peregangan otot.
- g. Koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Untuk setiap gerakan berbeda, mungkin sangat berbeda. Koordinasi seperti komponen lain yang juga berkaitan dengan faktor-faktor lain. Bentuk gerakan perpindahan dengan koordinasi yang baik meliputi ketangkasan, keseimbangan dan kinesitas.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik di atas, tidak berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motorik. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh.

3. Jenis-jenis Kemampuan Motorik

a. Motorik Kasar

Secara alamiyah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum digunakan untuk

mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Rusli Lutan (1988: 97), menyatakan bahwa motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan geraknya. Otot tersebut ukuranya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari kemampuan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang membaik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

b. Motorik Halus

Motorik halus atau gerakan halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukuranya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggumbar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai

gerakan reflex yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori :

1) Kemampuan Lokomotor

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

2) Kemampuan Nonlokomotor

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

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, dan lain-lain.

4. Faktor-Faktor Kemampuan Motorik

Menurut Rusli Lutan (2001: 322) "Proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan kondisi eksternal." Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti perkembangan sistem saraf, tipe tubuh, motivasi, usia, tinggi, berat, jenis kelamin dan sebagainya.

Perkembangan motorik sangat tergantung pada kematangan syaraf dan otot anak karena sistem saraf yang mengontrol gerak motorik pada tubuh manusia. Seseorang yang memiliki ukuran tubuh yang ideal akan cenderung lebih mudah bergerak daripada yang gemuk. Anak yang normal perkembangan motoriknya akan lebih baik dibandingkan anak yang memiliki kekurangan fisik. Ketika anak mampu melakukan gerakan motorik, maka anak akan termotivasi untuk bergerak kepada motorik yang lebih luas lagi. Jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan motorik, hal ini dapat dilihat pada usia 11 tahun ke atas anak laki-laki akan memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik disbanding perempuan. Setelah mengalami pubertas, pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat.

Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal tersebut meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas. Perkembangan motorik anak akan lebih optimal jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bebas bergerak. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimuasi perkembangan otot. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik anak. Karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak.

Menurut Sukintaka (2001: 79) bahwa, “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”.

Menurut Yanuar Kiram (1992: 67) kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik 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 keterampilan motorik
- 6) Perbedaan kemampuan kognitif
- 7) Perbedaan frekuensi latihan

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Pengaruh yang diterima oleh anak, diawali sejak anak masih dalam kandungan ibunya. Oleh karenanya, kondisi ibu pada saat mengandung sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik bayi (janin) yang sedang dikandung. Setelah anak dilahirkan, faktor eksternal dan internal terpadu serta berinteraksi dengan lingkungannya, yaitu faktor-faktor keturunan, status gizi, aktivitas fisik, sistem kelenjar dan hormon pertumbuhan, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler (Husdarta dan Yudha Saputra 2000: 21).

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Rusli Lutan (2001: 96) bahwa pengembangan keterampilan dasar pada siswa sekolah dasar ditekankan pada pengembangan dan pengayakan

keterampilan geraknya. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya, Seperti dalam olahraga atau dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Cholik Muthohir dan Rusli Lutan (2004: 51) yang dikutip oleh Aris Widarto (2009), bahwa “Fungsi utama kemampuan motorik gerak dasar adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.” Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila siswa semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman yang akan digunakan untuk kesempatan yang lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

Dari pendapat di atas diketahui bahwa semakin banyak melakukan suatu gerakan akan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan suatu aktifitas gerak tertentu. sehingga semakin beragamnya aktifitas gerak yang dilakukan serta dilakukan secara berulang kali maka akan semakin terlatih dalam hal ketrampilan motoriknya. Hal ini sesuai dengan prinsip latihan yaitu untuk mendapatkan kemampuan gerak tertentu sampai mencapai tingkat automatisasi gerak harus dengan jumlah pengulangan tertentu.

6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Umumnya usia anak SMP merupakan masa remaja awal setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Dasar. Usia remaja awal atau SMP yaitu berkisar 13-15 tahun. Pada usia remaja awal, usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kemudian sekresi hormone testosterone untuk laki-laki dan progesteron untuk perempuan. Di masa remaja awal ini merupakan suatu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang terjadi gangguan keseimbangan.

Secara fisik, pada masa ini tinggi badan dan berat badan bertambah, tinggi badan siswa putra biasanya lebih tinggi dari siswa putri karena otot siswa putra tumbuh lebih besar dari siswa putri (Elizabeth b. Hurlock, 1994: 210-211). Menurut Sugiyanto (2003:5.32-5.33) secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut:

- 1) Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormon sekresi, estrogen untuk anak perempuan dengan endrogen untuk laki-laki.
- 2) Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- 3) Adanya perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada anak laki-laki terjadi pelebaran pundak pada perempuan terjadi pelebaran pinggul. Sedangkan proporsional tangan dan kaki anak laki-laki lebih panjang.
- 4) Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktifitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

- 5) Perbedaan komposisi jaringan tubuh, seperti Nampak bahwa anak laki-laki lebih berotot sedangkan anak perempuan cenderung banyak lemak, sehingga anak laki-laki lebih kuat dan cepat.
- 6) Pada masa pertumbuhan cepat ini dapat terjadi penghentian peningkatan (plateau) untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata dan tangan.
- 7) Kemampuan memusatkan perhatian lebih lama, berminat besar terhadap ketangkasan dan kompetisi, mulai tertarik lawan jenis, dan bertambahnya kematangan sosial.

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak tingkat SMP berumur antara 13-15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Secara Jasmaniyah

- 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecenggungan dan koordinasi yang kurang baik untuk diperlihatkan.
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan perempuan.
- 8) Kesepian dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi lebih baik.

b. Secara Psikis dan Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energy untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Secara Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etika melalui kebudayaannya.
- 3) Persekawan yang tetap semakin berkembang.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan siswa putra pada usia remaja awal antara 12-15 tahun lebih dominan daripada siswa putri karena siswa putra memiliki kecendrungan

lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyelesaikan diri dengan tugas gerak yang selalu dihadapi. Perkembangan jasmani peserta didik akan menentukan baik buruknya kemampuan motorik peserta didiknya.

7. Permainan Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan. Lapangan bola basket memiliki bentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran yaitu standar ukuran Nasional basket yaitu standar ukuran *National basket ball Association* dengan ketentuan panjang lapangan 28,5 meter, panjang lapangan 28,5 meter dan lebar 15 meter, dan standar Federasi Bola Basket dan lebar 15 meter, dan standar Federasi Bola Basket Internasional dengan ketentuan panjang lapangan 26 meter dan lebar 14 meter.

Kemudian untuk lingkaran yang terdapat pada lapangan bola basket jumlahnya ada tiga buah, master. Kemudian untuk lingkaran yang terdapat pada lapangan bola basket jumlahnya ada tiga buah, masing-masing masing-masing memiliki ukuran diameter 3,6 meter. Untuk panjang garis tengah adalah 1,8 meter dengan ukuran lebar garis 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang adalah 6 meter, sedangkan panjang garis tembakan hukuman ukurannya adalah 3,6 meter.

Untuk jarak papan pantul bagian bawah dengan lantai lapangan basket adalah 2,75 meter. Kemudian jarak ring basket dengan papan pantul bagian bawah adalah 0,30 meter. Ring basket mempunyai panjang 0,40 meter, sedangkan jarak tiang tiang penyangga dengan garis akhir adalah 1 meter. Panjang papan pantul bagian luar yaitu

1,80 meter, sedangkan lebarnya 1,20 meter. Sedangkan panjang papan pantul bagian dalam yaitu 0,59 meter, sedangkan lebarnya 0,45 meter.

8. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran sekolah untuk membantu dan menfasilitasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi,bakat dan minat. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung pada kegiatan di sekolah terbina dengan baik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik atau siswa tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri.

Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang dikoordinir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kemahasiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan peserta didik. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 tahun 2008 tentang Pembinaan

Kesiswaan. Dalam pasal 1 undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

(1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreatifitas; (2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan (4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

9. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan pengembangan ekstrakurikuler olahraga mempunyai banyak fungsi dalam memdidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler ialah: (1) pengembangan, (2) sosial, (3) rekreatif, dan (4) persiapan karir (permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dijabarkan sebagai berikut.

a. Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah secara otomatis akan mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreatifitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga

kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

b. Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena di dalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial. Pengakuan status sosial bagi para peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan sosial tinggi bagi peserta didik. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.

c. Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya secara umum ialah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkan sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan.

d. Persiapan karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadi pada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan profesional. Pengakuan publik pada olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan. Hal itu juga mendorong peserta didik mengembangkan karier melalui olahraga. Contoh tepat yang menyatakan bahwa

kegiatan ekstrakurikuler ialah tempat untuk mempersiapkan karier ialah peserta didik yang akan memdaftar menjadi anggota TNI ataupun POLRI biasanya aktif ikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena dengan ikut ekstrakurikuler olahraga akan mengembangkan kemampuan biomotor yang menunjang dalam profesi TNI dan POLRI.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Febri Nurcahyo (2013) dengan judul “tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Godean Sleman” instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test*, terdiri dari tiga butir tes: (1) *Standing Boatd Jump*, (2) *Zig Zag Run*, (3) *Medicine Ball Put*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 3 Godean Sleman. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengkuti ekstrakurikuler sepak bola diSMP Negeri 3 Godean Sleman sebanyak 30 peserta didik memmiliki kemampuan motorik pada kategori “sedang”, yaitu sebanyak 23 peserta didik (76,7%). Secara rinci hasil dari penelitian adalah kategori baik ada 0 peserta didik (0%), kategori baik ada 4 peserta didik (13,3%), kategori sedang ada 23 peserta didik (76,7%), kategori kurang ada 3 peserta didik (10%), dan kategori amat kurang ada 0 peserta didik (0%).

2. Tria Purwanti (2015) dengan judul “tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul” instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test*, terdiri dari enam item tes: (1) *Standing Boatd Jump*, (2) *softball throw*, (3) *Zig Zag Run*, (4) *Wall pass*, (5) *Medicine Ball Put*, (6) lari 60 yard. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Hasil penelitian diperoleh kemampuan motorik 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, 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

C. Kerangka Berfikir

Kemampuan motorik merupakan unsur pokok dalam penguasaan gerak dasar hingga gerak yang lebih komplek. Perkembangan motorik berkaitan dengan gerak anggota tubuh melalui pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Kemampuan motorik bersifat alami dan bawaan. Oleh karena itu, faktor yang utama dalam pembentukan kemampuan motorik tergantung dari pengalaman gerak dasar seseorang dimasa kanak-kanak. Semakin beragam pengalaman gerak yang dilalui ketika masa-masa perkembangan anak, maka kemampuan motorik anak semakin baik.

Kemampuan yang diperoleh pada usia pertumbuhan dan perkembangan sangat berguna untuk menguasai teknik gerakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah melaksanakan tugas geraknya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Selain mampu bertahan lebih lama dalam beraktivitas yang intensif jika dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kemampuan motoriknya yang kurang.

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 didik yang ikut ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Depok Sleman. Karena dengan dilakukan tes pengukuran kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa besar kemampuan motorik peserta didik yang ikut ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Depok Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, artinya dalam penelitian ini hanya menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak menggunakan hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode yang digunakan adalah dengan teknik tes untuk mendapatkan data. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 depok Sleman tahun ajaran 2018/2019.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok. Adapun operasional variabel untuk mendapatkan data kemampuan motorik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari dari enam tes, yaitu : (1) *standing board jump* untuk mengukur komponen power otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m), (2) *zig-zag run* untuk mengukur kelincahan diperoleh melalui lari zig-zag dengan satuan detik (s), (3) *medicine bal put* untuk

mengukur *power* lengan melempar bola medicine dengan satuan meter (m), (4) *softball throw* untuk mengukur *power* lengan yang diperoleh dari melempar bola *soft ball* dengan satuan meter (m), (5) *wall pass* untuk 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, (6) lari 60 *yard* untuk mengukur kecepatan diperoleh melalui lari jarak pendek 60 yard dengan satuan detik (s).

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 depok Sleman Yogyakarta sebanyak 24 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling Jenuh* atau disebut sebagai penelitian populasi. (Sugiyono, 2011: 85).

D. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi,

kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimin Arikunto, 2006: 150). Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok tahun ajaran 2018/2019 menggunakan tes kemampuan motorik Adapun instrumen tersebut menggunakan *Barrow Motor Ability Test* dari Harold M. Barrow berupa tes dengan koefisien validitas sebesar 0,92 terdiri dari enam butir tes yaitu:

1. *Standing Board Jump*, untuk mengukur power otot tungkai. Instrumen telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,759 dan reliabilitas sebesar 0,895.
2. *Soft ball throw*, untuk mengukur power otot lengan. Instrumen ini memiliki derajad validitas sebesar 0,761 dan reliabilitas sebesar 0,928.
3. *Zig-zag Run*, untuk mengukur kelincahan. Instrumen ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajad validitas sebesar 0,736 dan reliabilitas sebesar 0,795.
4. *Wall pass*, untuk mengukur koordinasi mata tangan. Instrumen ini memiliki derajad validitas sebesar 0,761 dan reliabilitas sebesar 0,791.
5. *Medicine Ball Put*, untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu. Instrumen ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,736 dan reliabilitas sebesar 0,893.
6. lari *60 yard dash*'(50 m), untuk mengukur kecepatan. Instrumen ini memiliki derajad validitas sebesar 0,723 dan reliabilitas sebesar 0,828.

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

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

E. Teknik Pengumpulan data

Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data yaitu:

1. Melakukan persiapan tes

Memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan, Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat, penyiapan bahan, penyiapan pelaku eksperimen untuk tes kemampuan motorik.

2. Pelaksanaan tes

Dalam tahap pelaksanaan tes kemampuan motorik ini menggunakan tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari (1) *standing board jump*, (2) *zig-zag run*, (3)

medicine bal put, (4) softball throw, (5) wall pass, (6) lari 60 yard. Selanjutnya pelaksanaan tes dimulai dengan Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada peserta didik.

3. Pengukuran tes

Setelah itu peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik didampingi dengan 3 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan yang dimulai dari power otot, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, dan kecepatan.

4. Pencatatan data tes

Masing-masing hasil tes yang didapatkan peserta didik dicatat dalam lembar pencatatan tes.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan yang akan dihitung meliputi tes *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari 60 yard *dash*. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam T-Score. Berikut ini rumus untuk mencari T- Score:

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

$$T - score = 50 + \left[\frac{\bar{X} - X}{SD} \right] \times 10$$

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

$$T - score = 50 + \left[\frac{X - \bar{X}}{SD} \right] \times 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

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

SD = Standar Deviasi

Sumber : Sutrisno Hadi (2004: 295)

Penghitungan T-Score dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2005: 108)

Tabel 1. Skala Kategori Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

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

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono (2009: 453). Adapun sebagai berikut.

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

N

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah peserta didik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis *T-Score*. Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan standar *deviasi* hasil perhitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk T-Score untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini merupakan kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk T-Score dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 64,22; skor minimal sebesar 37,56; *mean* (rata-rata) sebesar 50; dan standar *deviasi* sebesar 10.

Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 2. Disrtibusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 62	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	55 – 61	Tinggi	8	41,7%
3.	47 – 54	Sedang	4	16,7%
4.	39 – 46	Kurang	10	41,7%
5.	≤ 38	Sangat Kurang	1	4,2%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta

Dari tabel dan histogram di atas kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa dari 24 siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (4,2%), pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (33,3%), pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (16,7%), pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (4,2%). Berikut hasil analisis data berdasarkan keenam jenis komponen kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta sebagai berikut.

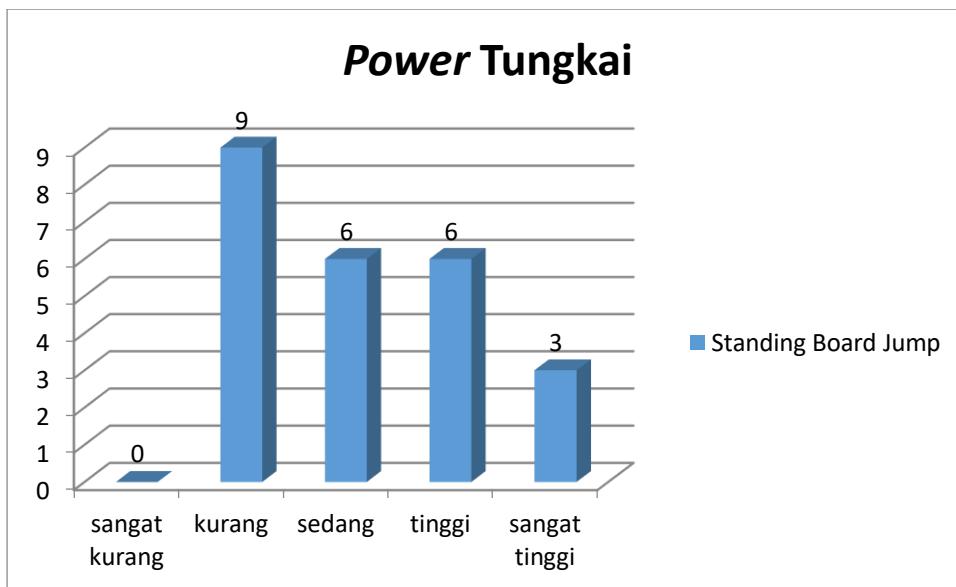
a. *Power Tungkai*

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 66,36 dan nilai minimal 35,45 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *standing board jump*, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 – 64	Tinggi	6	25%
3.	46 – 55	Sedang	6	25%
4.	36 – 45	Kurang	9	37,5%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *standing board jump*.



Gambar 2. Histogram *Power Tungkai* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* tungkai sangat tinggi, 6 siswa (25%) mempunyai *power* tungkai tinggi, 6 siswa (25,0%) mempunyai *power* tungkai sedang, 9 siswa (37,5%) mempunyai *power* tungkai kurang, 0 siswa (0%) mempunyai *power* tungkai kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* tungkai yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori kurang.

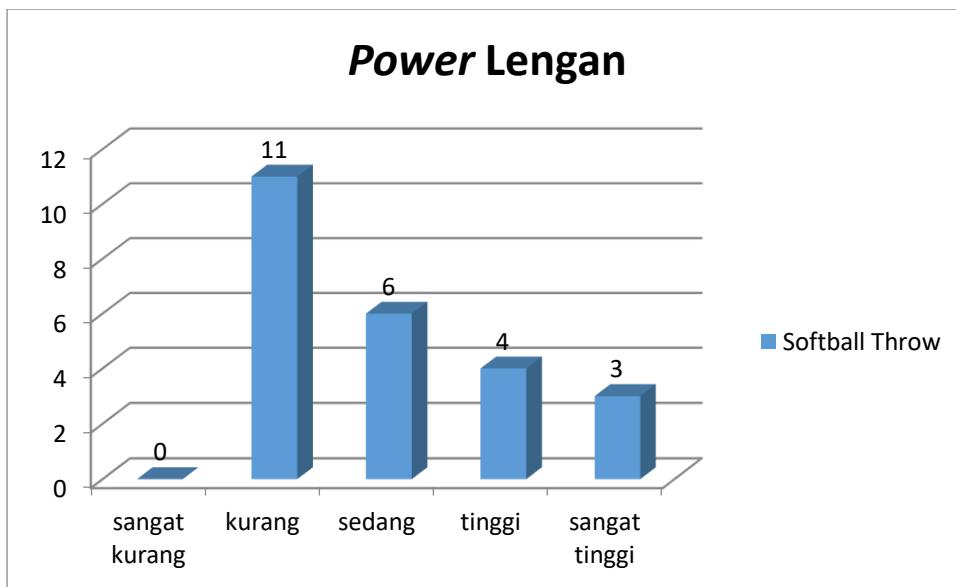
b. Power Lengan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 68,56 dan nilai minimal sebesar 37,63 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *softball throw*, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Power Lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 – 64	Tinggi	4	16,7%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *softball throw*.



Gambar 3. Histogram *Power Lengan* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 6 siswa (25,0%) mempunyai *power* lengan sedang, 11 siswa (45,8%) mempunyai *power* lengan kurang, 0 siswa (0%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori kurang.

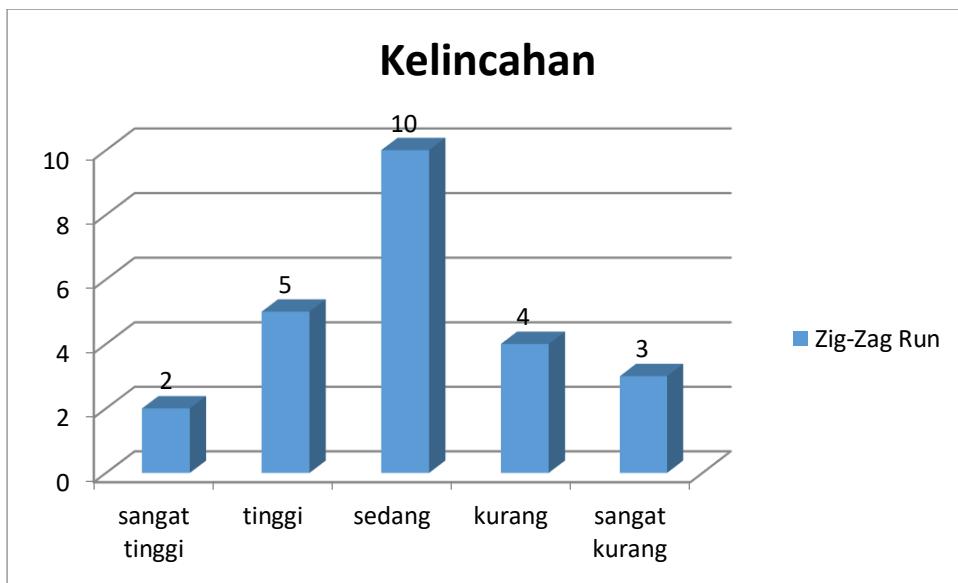
c. Kelincahan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 70,92 dan nilai minimal sebesar 31,53 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam disrtibusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *zig-zag run*, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	2	8,3%
2.	56 - 64	Tinggi	6	25%
3.	46 - 55	Sedang	9	37,5%
4.	36 - 45	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *zig-zag run*.



Gambar 4. Histogram Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (8,3%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 9 siswa (37,5%) mempunyai *power* lengan sedang, 4 siswa (16,7%) mempunyai *power* lengan kurang, 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori sedang.

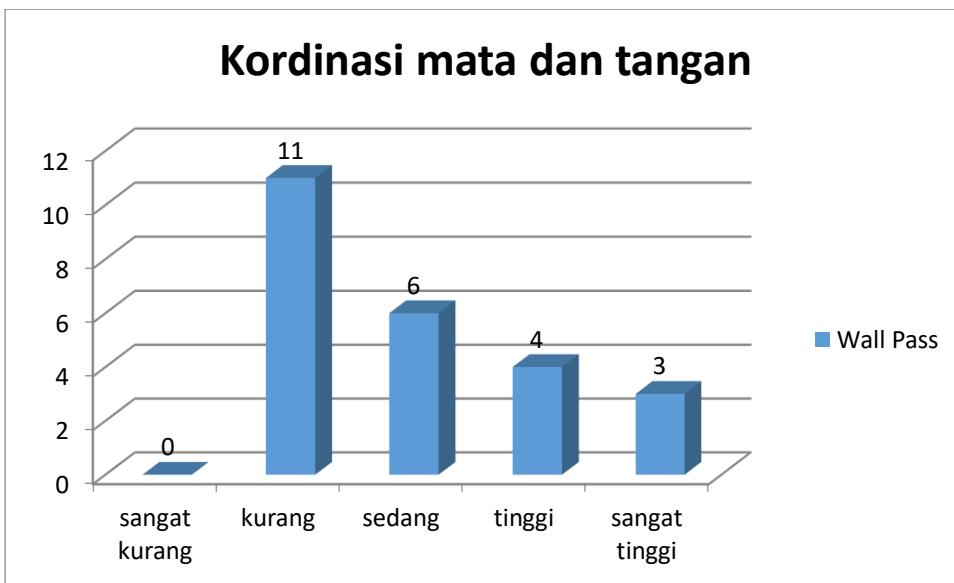
d. Kordinasi Mata dan Tangan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 68,98 dan nilai minimal sebesar 41,20 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam disrtibusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *wall pass*, dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 - 64	Tinggi	4	16,7%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	11	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	45,8%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *wall pass*.



Gambar 5. Histogram Kordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai kordinasi mata dan tangan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 6 siswa (25,0%) mempunyai kordinasi mata dan tangan sedang, 11 siswa (45,8%) mempunyai kordinasi mata dan tangan kurang, 0 siswa (0%) mempunyai kordinasi mata dan tangan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori kurang.

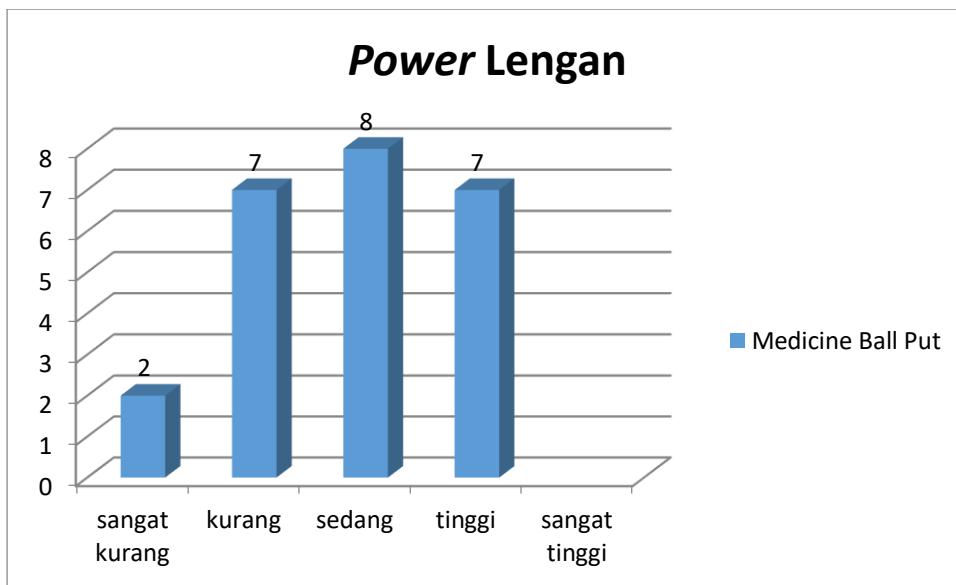
e. Power Lengan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 72,50 dan nilai minimal sebesar 33,34 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *medicine ball put*, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Power Lengan* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	2	8,3%
2.	56 - 64	Tinggi	7	29,2%
3.	46 – 55	Sedang	8	33,3%
4.	36 - 45	Kurang	7	29,2%
5.	≤ 35	Sangat Kurang		0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *medicine ball put*.



Gambar 6. Histogram *Power Lengan* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (8,3%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 7 siswa (29,2%), 8 siswa (33,3%) mempunyai *power* lengan sedang, 7 siswa (29,2%) mempunyai *power* lengan kurang, 0 siswa (0%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori sedang.

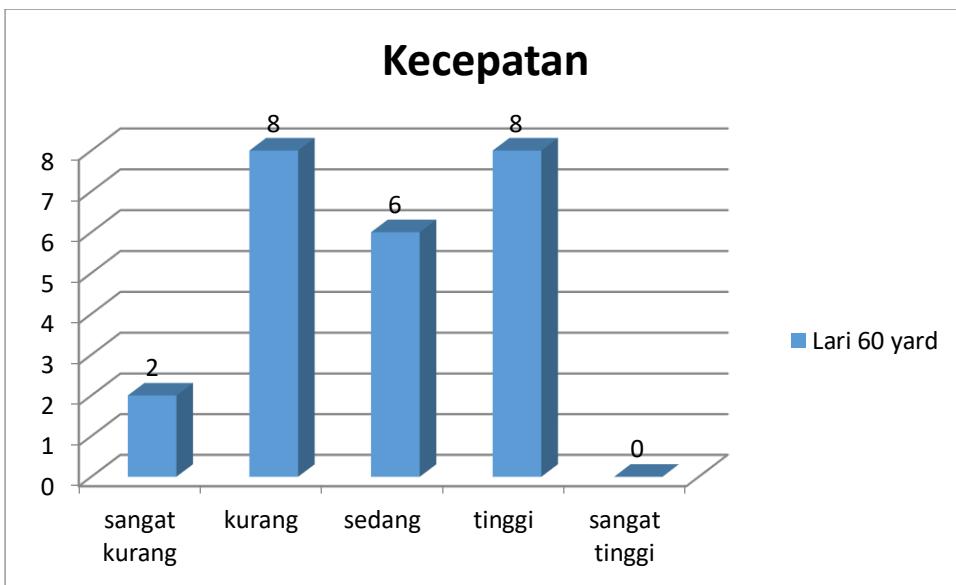
f. Kecepatan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 65,34 dan nilai minimal sebesar 29,77 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes lari 60 *yard*, dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56 - 64	Tinggi	8	33,3%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	8	33,3%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes lari 60 *yard*.



Gambar 7. Histogram Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan sangat tinggi, 8 siswa (33,3%) mempunyai kecepatan tinggi, 6 siswa (25%) mempunyai kecepatan sedang, 8 siswa (33,3%) mempunyai kecepatan kurang, 2 siswa (8,3%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori tinggi dan sedang.

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta dengan hasil bervariasi hal ini dikarenakan banyak faktor seperti pola hidup masing-masing anak yang berbeda, jenis kelamin dan kondisi fisik pada saat pengambilan data ada yang dalam keadaan bugar ada yang kurang bugar. Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik dari 24 siswa diketahui 1 siswa (4,2%) berada pada kategori sangat tinggi, 8 siswa (33,3%) berada pada kategori tinggi, 4 siswa (16,7%) berada pada kategori sedang, 10 siswa (41,7%) berada pada kategori kurang, dan 1 siswa (4.2%) berada pada kategori sangat kurang.

Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda dengan mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%). Hal ini menunjukan bahwa kemampuan motorik kemampuan siswa dalam melakukan aktifitasnya berada pada kategori kurang disebabkan karena sebagian siswa memiliki pengalaman gerak yang hampir sama namun memiliki tingkat ketrampilan yang berbeda-beda. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil melakukan kemampuan yang lain.

Komponen kondisi fisik yang ada seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan memiliki pengaruh yang sangat penting bagi pemain bola basket. Kecepatan, koordinasi, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan merupakan biomotor yang sangat berperan pada permainan bola basket. dari enam item tes

menunjukan bahwa hasil pada *power* lengan dengan *medicine ball put* dan kecepatan pada tes lari 60 *yard* menunjukan hasil yang paling dominan hal ini menunjukan bahwa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta mempunyai komponen biomotor *power* lengan dan kecepatan yang dominan dari enam item tes yang ada.

Dari hasil analisis data yang diperoleh bisa kita lihat bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta masih belum maksimal dengan rata-rata berada pada kategori “kurang” yaitu 10 siswa (41,7%) yang memang dari hasil pengamatan awal dari kegiatan ekstrakurikuler basket belum menunjukan hasil yang maksimal. Hal ini sejalan dengan teori dari Sukintaka (2001:47) yang mengatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan kemampuan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas kemampuan gerak.

Perkembangan motorik masing-masing siswa sejalan dengan bertambahnya usia, karena sebagian siswa memiliki pengalaman gerak yang hampir sama namun memiliki tingkat ketrampilan yang berbeda-beda. Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengadilan gerak tubuh, ketrampilan motorik, dan kontrol motorik. Ketrampilan siswa tidak akan berkembang tanpa adanya

kematangan kontrol motorik. kontrol motorik tidak optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk siswa adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kemampuan motorik siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (12,5%), berada pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa (25%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (16,7%), berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (4,2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%)

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta yaitu pelatih ekstrakurikuler bola basket, pembina ekstrakurikuler, guru pendidikan jasmani, dan para guru lainnya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak-pihak yang terkait guna mendapatkan informasi tentang hasil tingkat kemampuan peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta agar siswa semakin meningkatkan latihan gerak dan bagi

pelatih, Pembina di sekolah dapat membuat program latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan gerak siswanya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan antara lain :

1. Penelitian ini hanya membahas kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta tanpa mengetahui kemampuan motorik siswa tersebut dalam aktivitas jasmani.
2. Faktor kondisi lapangan yang kurang rata untuk pelaksanaan tes lari 60 yard, cuaca yang sedikit gerimis serta terbatasnya waktu pada saat pengambilan data.

D. Saran

Dari kesimpulan di atas maka saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Diharapkan setelah penelitian ini dapat dibuatkan program latihan ekstrakurikuler yang tepat guna menunjang peningkatan kualitas ketrampilan motorik siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa setelah mengetahui ketrampilan mereka masing-masing dapat sebagai motifasi mereka dalam mengikuti ekstrakurikuler dengan lebih baik lagi kedepanya dan juga dapat menambah porsi latihan mereka agar tujuan mereka menjadi pemain basket yang hebat dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Asep Herry Hernawan. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febri Nurcahyo. (2013.) Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 3 Godean Sleman
- Fenanlamoir Albertus & Muhammad Mulyi Faruq. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olagraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Penerbit Erlanga.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Rineka Cipta. Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sifuddin Azwar. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setyo Nugroho. (2005.) Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta:

FIK UNY.

- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sifuddin Azwar. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suharsimi Arikunto. 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyanto. (2003). Stastitika dan Penelitian. Bandung: ALFABETA.
- Toho Cholik & Gusril. 2004. *Pembelajaran Motorik*. Diakses dari <http://taraprahas.blogspot.com/pembelajaran-motorik.html>.
- Wibowo Ari Yuyun dan Fitria Dwi Andriani.2015. *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta:UNY press.
- Yanuar Kiram. (1992). Belajar Motorik. Jakarta: Depdiknes.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
**Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugasSK.R.I.P.SI..... kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat izin penelitian bagi :

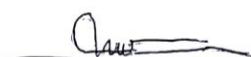
Nama Mahasiswa : Eko Prabowo
NIM : 15601241149
Program Studi : PJKR
Judul : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok. Sleman.
.....
.....
.....

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : Maret s.d April
Obyek/Tempat&Alamat : SMP Negeri 3 Depok Sleman
(Permohonan Izin ke SETDA DIY)

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 19 Maret 2019
Yang mengajukan


Eko Prabowo
NIM. 15601241149

Mengetahui:

Kaprodi PJKR

Drs. Gunarto, M.Pd.
NIP. 19810924 2006 01 001

Dosen Pembimbing

Drs. Sudardiyono, M.Pd.
NIP. 19560815 198703 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.54/UN.34.16/PP/2019.

19 Maret 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Kepala SMAPNegeri 3 Depok Sleman
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama	:	Eko Prabowo
NIM	:	14601241149
Program Studi	:	PJKR
Dosen Pembimbing	:	Sudardiyono, M.Pd.
NIP	:	195608151987031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	:	Maret s/d April 2019
Tempat	:	SMP N 3 Depok Sleman
Judul Skripsi	:	Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman.

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

Dekan,

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

Tembusan :

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

Lampiran. 3 Surat Ijin Penelitian Pemprov DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Kepatihan Danurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faximili (0274) 588613

Website : jogjaprov.go.id Email : santei@jogjaprov.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2018

Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN

NOMOR: 070 / 012.18

TENTANG

PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bawa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

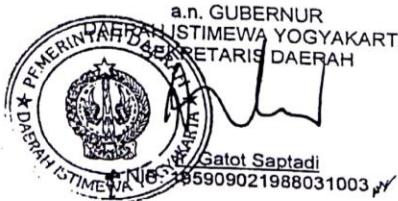
Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarluaskan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

SECRETARIS DAERAH



Lampiran 4. Surat Keterangan SMP N 3 Depok



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN

DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 3 DEPOK

Sopalan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282

Telepon (0274) 885664,Faksimile (0274) 885664

SURAT KETERANGAN

No : 423.4/067

Saya,yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Darto, S.Pd
NIP : 19701215 199702 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Eko Prabowo
NIM : 15601241149
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / PJKR

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 3 Depok Sleman pada tanggal 27 Maret 2019, dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Tahun ajaran 2018 - 2019"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 11 April 2019

Kepala Sekolah



DARTO, S.Pd

NIP 19701215 199702 1 001

Lampiran 5. Surat peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1
Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281
Laman: fik.uny.ac.id. E-mail:humasfik@uny.ac.id

Nomor : B/225/UN34.16/RT.01.01/2019
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

18 Maret 2019

Kepada Yth.
Eko Prabowo
NIM: 15601241149
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, Menanggapi surat saudara tanggal 14 Maret 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

Hari : Selasa, kamis dan Minggu
Tanggal : 19 – 24 Maret 2019
Tempat : SMP Negeri. 3 Depok
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi

Alat yang dipinjam:

No	Nama Alat/Perlengkapan	Jumlah
1	Meteran roll	1 buah
2	Cone	20 buah
3	Bola Soft ball, basket, midicine	2 buah
4	Bendera Star	2 buah
5	Stop Watch	1 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum Kepegawaian dan Perlengkapan FIK.

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Tembusan :

1. Sugiyanto (gudang timur)

Lampiran 6. Surat Kalibrasi Meteran

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL
Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) 287645
EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor Number	: 21 / MET / UP - 5 / I / 2019	No. Order Number	: A 01092
		Diterima tgl Date received	: 4 Januari 2019

ALAT
Equipment

Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	: 00000000000000000000000000000000
Kapasitas Capacity	: 50 m	Merek/Buatan Brand / Made in	: Tricle
Tipe/Model Type/Model		Daya Baca Readability	: 2 mm

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Zharfan Zu Taris
Alamat Address	: Mendak Selatan, Bandongan, Magelang

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard Standard	: Ukuran Panjang Standar 1 meter
Telusuran Traceability	: Ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verified

	: 7 Januari 2019
--	------------------

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verified

	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
--	--

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verified

	: Suhu : $28^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$
--	---

HASIL
Result

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG Reverification	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2019
	: 25 Juni 2019

Yogyakarta, 7 Januari 2019
Kepala UPT Metrologi Legal
Mohammad Ashari, S.Kom
NIP. 19630126.198202.1.001

Halaman 1 dari 2 Halaman

DILARANG MENGANDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

Lampiran 6. Surat Kalibrasi Meteran

LAMPIAN SERTIFIKAT PENERAAN ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE																																																						
I. DATA PENGUJIAN <i>Verification data</i>																																																						
1. Referensi	: Zharfan Zu Taris																																																					
2. Ditera ulang oleh	: Yetni Sulistyo , NIP. 19630629 1985031003 <i>Verified by</i>																																																					
II. HASIL <i>Result</i>																																																						
<table border="1"><thead><tr><th>Nominal (m)</th><th>Nilai Sebenarnya (m)</th></tr></thead><tbody><tr><td>0</td><td>0,00</td></tr><tr><td>0 - 1</td><td>1,00</td></tr><tr><td>0 - 2</td><td>2,00</td></tr><tr><td>0 - 3</td><td>3,00</td></tr><tr><td>0 - 4</td><td>4,00</td></tr><tr><td>0 - 5</td><td>5,00</td></tr><tr><td>0 - 6</td><td>6,00</td></tr><tr><td>0 - 7</td><td>7,00</td></tr><tr><td>0 - 8</td><td>8,00</td></tr><tr><td>0 - 9</td><td>9,00</td></tr><tr><td>0 - 10</td><td>10,00</td></tr><tr><td>0 - 11</td><td>11,00</td></tr><tr><td>0 - 12</td><td>12,00</td></tr><tr><td>0 - 13</td><td>13,00</td></tr><tr><td>0 - 14</td><td>14,00</td></tr><tr><td>0 - 15</td><td>15,00</td></tr><tr><td>0 - 16</td><td>16,00</td></tr><tr><td>0 - 17</td><td>17,00</td></tr><tr><td>0 - 18</td><td>18,00</td></tr><tr><td>0 - 19</td><td>19,00</td></tr><tr><td>0 - 20</td><td>20,00</td></tr><tr><td>0 - 21</td><td>21,00</td></tr><tr><td>0 - 22</td><td>22,00</td></tr><tr><td>0 - 23</td><td>23,00</td></tr><tr><td>0 - 24</td><td>24,00</td></tr><tr><td>0 - 25</td><td>25,00</td></tr></tbody></table>	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	0	0,00	0 - 1	1,00	0 - 2	2,00	0 - 3	3,00	0 - 4	4,00	0 - 5	5,00	0 - 6	6,00	0 - 7	7,00	0 - 8	8,00	0 - 9	9,00	0 - 10	10,00	0 - 11	11,00	0 - 12	12,00	0 - 13	13,00	0 - 14	14,00	0 - 15	15,00	0 - 16	16,00	0 - 17	17,00	0 - 18	18,00	0 - 19	19,00	0 - 20	20,00	0 - 21	21,00	0 - 22	22,00	0 - 23	23,00	0 - 24	24,00	0 - 25	25,00
Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)																																																					
0	0,00																																																					
0 - 1	1,00																																																					
0 - 2	2,00																																																					
0 - 3	3,00																																																					
0 - 4	4,00																																																					
0 - 5	5,00																																																					
0 - 6	6,00																																																					
0 - 7	7,00																																																					
0 - 8	8,00																																																					
0 - 9	9,00																																																					
0 - 10	10,00																																																					
0 - 11	11,00																																																					
0 - 12	12,00																																																					
0 - 13	13,00																																																					
0 - 14	14,00																																																					
0 - 15	15,00																																																					
0 - 16	16,00																																																					
0 - 17	17,00																																																					
0 - 18	18,00																																																					
0 - 19	19,00																																																					
0 - 20	20,00																																																					
0 - 21	21,00																																																					
0 - 22	22,00																																																					
0 - 23	23,00																																																					
0 - 24	24,00																																																					
0 - 25	25,00																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Nominal (m)</th><th>Nilai Sebenarnya (m)</th></tr></thead><tbody><tr><td>0 - 26</td><td>26,00</td></tr><tr><td>0 - 27</td><td>27,00</td></tr><tr><td>0 - 28</td><td>28,00</td></tr><tr><td>0 - 29</td><td>29,00</td></tr><tr><td>0 - 30</td><td>30,00</td></tr><tr><td>0 - 31</td><td>31,00</td></tr><tr><td>0 - 32</td><td>32,00</td></tr><tr><td>0 - 33</td><td>33,00</td></tr><tr><td>0 - 34</td><td>34,00</td></tr><tr><td>0 - 35</td><td>35,00</td></tr><tr><td>0 - 36</td><td>36,00</td></tr><tr><td>0 - 37</td><td>37,00</td></tr><tr><td>0 - 38</td><td>38,00</td></tr><tr><td>0 - 39</td><td>39,00</td></tr><tr><td>0 - 40</td><td>40,00</td></tr><tr><td>0 - 41</td><td>41,00</td></tr><tr><td>0 - 42</td><td>42,00</td></tr><tr><td>0 - 43</td><td>43,00</td></tr><tr><td>0 - 44</td><td>44,00</td></tr><tr><td>0 - 45</td><td>45,00</td></tr><tr><td>0 - 46</td><td>46,00</td></tr><tr><td>0 - 47</td><td>47,00</td></tr><tr><td>0 - 48</td><td>48,00</td></tr><tr><td>0 - 49</td><td>49,00</td></tr><tr><td>0 - 50</td><td>50,00</td></tr></tbody></table>	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	0 - 26	26,00	0 - 27	27,00	0 - 28	28,00	0 - 29	29,00	0 - 30	30,00	0 - 31	31,00	0 - 32	32,00	0 - 33	33,00	0 - 34	34,00	0 - 35	35,00	0 - 36	36,00	0 - 37	37,00	0 - 38	38,00	0 - 39	39,00	0 - 40	40,00	0 - 41	41,00	0 - 42	42,00	0 - 43	43,00	0 - 44	44,00	0 - 45	45,00	0 - 46	46,00	0 - 47	47,00	0 - 48	48,00	0 - 49	49,00	0 - 50	50,00		
Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)																																																					
0 - 26	26,00																																																					
0 - 27	27,00																																																					
0 - 28	28,00																																																					
0 - 29	29,00																																																					
0 - 30	30,00																																																					
0 - 31	31,00																																																					
0 - 32	32,00																																																					
0 - 33	33,00																																																					
0 - 34	34,00																																																					
0 - 35	35,00																																																					
0 - 36	36,00																																																					
0 - 37	37,00																																																					
0 - 38	38,00																																																					
0 - 39	39,00																																																					
0 - 40	40,00																																																					
0 - 41	41,00																																																					
0 - 42	42,00																																																					
0 - 43	43,00																																																					
0 - 44	44,00																																																					
0 - 45	45,00																																																					
0 - 46	46,00																																																					
0 - 47	47,00																																																					
0 - 48	48,00																																																					
0 - 49	49,00																																																					
0 - 50	50,00																																																					
<p style="text-align: right;">Penera Penyelia  Yetni Sulistyo NIP.19630629 1985031003</p>																																																						
<p style="text-align: center;">Halaman 2 dari 2 Halaman</p>																																																						

Lampiran 7. Surat Kalibrasi Stopwatch



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT KARET DAN PLASTIK
LABORATORIUM PENGUJIAN DAN KALIBRASI
Jln. Sokonandi No. 9, Yogyakarta 55166
Telp. (0274) 512929, 563939 Fax. (0274) 563655

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI

Attachment of Calibration Certificate

Nomor Sertifikat : 070/Labkal/III/2018

Nama Alat : Stopwatch Digital
Merk / Buatan : SEIKO
Tipe / Model : S056-4000
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKKP
Tanggal Kalibrasi : 13-14 Maret 2018
Suhu Ruangan : $23,6 \pm 2^\circ\text{C}$
Kelembaban : $53,6 \pm 5\% \text{RH}$

HASIL KALIBRASI

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar (hh:mm:ss")	Rata-rata pembacaan alat (hh:mm:ss")	Koreksi (hh:mm:ss")
1	20 Detik	0:0"20,22'	0:0"20,20'	+ 00:00"0,02'
2	2 Menit	0:2"0,15'	0:2"0,13'	+ 00:00"0,02'
3	5 Menit	0:5"0,12'	0:5"0,11'	+ 00:00"0,01'
4	10 Menit	0:10"0,08'	0:10"0,09'	- 00:00"0,01'

*Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %, U95 = 0,20 detik, dengan faktor cakupan k = 2,00
Alat tersebut dikalibrasi dengan Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusuri ke SI melalui LK-160-IDN
Metode kalibrasi: NIST SP 960-12 (2009)*

Petugas Kalibrasi,

M. Rahna Nurhandaru



Menyetujui,
Kepala Seksi Kalibrasi

Wahyu Pradana A.

Lampiran 7. Surat Kalibrasi Stopwatch



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT, KARET DAN PLASTIK
LABORATORIUM PENGUJIAN DAN KALIBRASI
Jalan Sokonandi Nomor 9 Yogyakarta - 55166
Telp. (0274) 512929, 563939, Fax. (0274) 563655

SERTIFIKAT KALIBRASI <i>Calibration Certificate</i>			
ALAT <i>Equipment</i>			
1. Nama <i>Name</i>	: Stopwatch Digital	5. Kapasitas/Ress <i>Capacity/Ress</i>	: 10 jam / 0,01 detik
2. Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: S056-4000	6. Nomor Seri <i>Serial Number</i>	: 691524
3. Merk/Buatan <i>Manufacturer</i>	: Seiko	7. Ukuran Dalam <i>Internal Dimension</i>	: -
4. Pengontrol Suhu <i>Temperature Control</i>	: -		
PEMILIK <i>Owner</i>			
1. Nama <i>Name</i>	: Eka Cahaya Ningrum		
2. Alamat <i>Address</i>	: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman		
STANDAR <i>Standard</i>			
1. Nama <i>Name</i>	: Stopwatch Digital Casio HS-70W		
2. Ketelusuran <i>Traceability</i>	: SI melalui LK-160-IDN		
TANGGAL TERIMA <i>Date of acceptance</i>	: 07 Maret 2018	TANGGAL KALIBRASI <i>Date of calibration</i>	: 13 Maret 2018 s/d 14 Maret 2018
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN <i>Environment condition of testing</i>			
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>	: Laboratorium Kalibrasi BBKKP		
METODE KALIBRASI <i>Method of calibration</i>	: NIST SP 960-12 (2009)		
HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI <i>Result of calibration and uncertainty of calibration</i>			
DITERBITKAN TANGGAL <i>Published on</i>	: (Terlampir) (Attached)		
: 19 Maret 2018			
<p>Keterangan : 1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN. 2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dan BBKKP kecuali memproduksi secara keseluruhan. 3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersengkutan.</p>			

Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eko Prabowo
 NIM : 15601241199
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Sudardiyono, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	29-01-2019	Proposal. bab I & pertama.	G
2.	29-01-2019	bab II > d. pertama.	G
3.	19-02-2019	bab II > d. pertama.	G
4.	27-02-2019	bab II > layout .	G
5	06-03-2019	bab III > d. pertama .	G
6	13-03-2019	bab III > layout ijin	G
7	7-05-2019	bab IV > layout yg ..	G

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes

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 juri, dan formulir tes.
- c) Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^{\circ}$, kedua tangan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak dengan kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d) Penilaian : jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

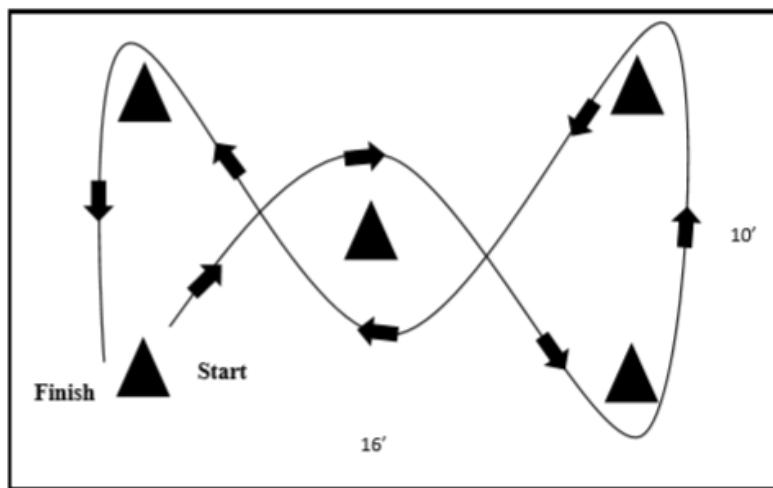
2. ***Power Lengan (Softball Throw)***

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

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes

3. Kelincahan (*Zig-zag Run*)

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

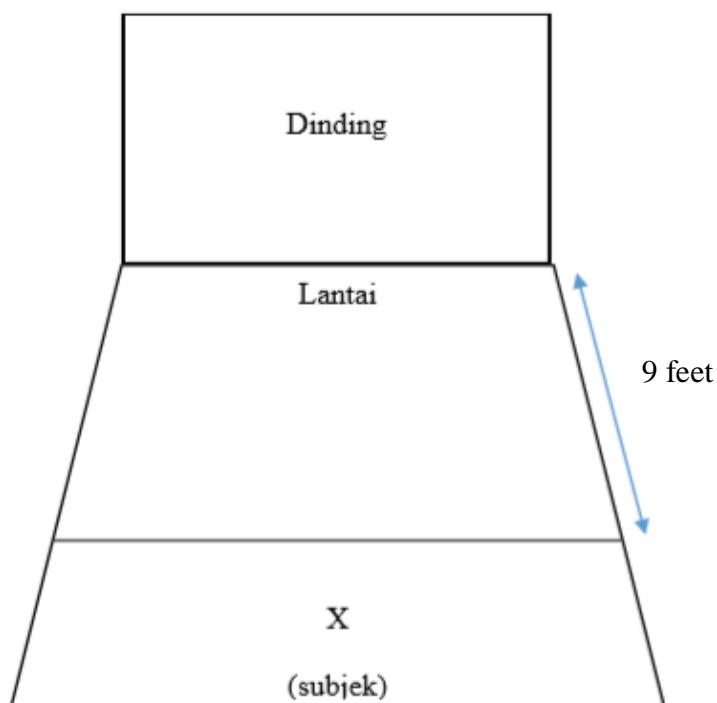


Gambar 8. Tes *Zg-zag Run*

Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan Tes

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

- a) Tujuan : mengukur koordinasi mata dan tangan.
- b) Perlengkapan : bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- c) Pelaksanaan : subyek berdiri di belakang garis batas sambil memgang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.
- d) Penilaian : jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.



Gambar 9. Tes *Wall Pass*

Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes

5. Power Lengan (*Medicine Ball Put*)

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

6. Kecepatan (Lari 60 Yard)

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

Lampiran 10. Data Hasil Tes

No	<i>Power</i> Tungkai	<i>Power</i> Lengan	Kelincahan	Koordinasi mata dan tangan	Kekuatan Lengan	Kecepatan
1	1.97	13.75	9.75	8	3.11	9.1
2	1.78	12.05	9.22	8	2.39	8.59
3	1.77	15.53	9.78	9	3.27	10.5
4	1.72	10.15	7.93	8	3.2	10.1
5	1.91	28.36	8.18	11	3.82	8.09
6	2.09	25.1	8.59	9	4.75	8.37
7	2.4	28.91	8.09	10	5.04	7.78
8	1.76	14.01	9	9	3.38	7.63
9	1.95	13.77	8.53	8	2.8	8.62
10	2.2	12.09	8.19	8	3.59	8.84
11	2.2	18.5	7.22	10	4.2	7.91
12	2.4	13.5	8.4	8	3.15	9.38
13	1.79	10.95	9.63	8	2.25	9.75
14	1.97	17.9	8.82	8	3.2	9.72
15	1.88	12.73	9.12	8	3.03	9.82
16	1.83	10.25	9.06	9	2.8	9.09
17	2	12.83	8.25	9	2.5	9.47
18	2.3	15.35	8.75	10	2.17	8.22
19	1.9	17.3	8.78	8	2.23	9.22
20	2.3	23.4	8.41	11	4.7	7.37
21	2.21	28.52	8.35	11	4.7	7.63
22	2.35	22.59	8.5	8	4.5	7.81
23	2.39	19.46	8.13	9	4.09	8.41
24	2.11	26.6	7.41	10	4.21	8.04

Lampiran.11 Deskriptif Data Motorik

A. Deskriptif Data Motorik

Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah T skor dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

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

1. Data Kemampuan Motorik Keseluruhan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 62	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	55 – 61	Tinggi	8	41,7%
3.	47 – 54	Sedang	4	16,7%
4.	39 – 46	Kurang	10	41,7%
5.	≤ 38	Sangat Kurang	1	4,2%
Jumlah			24	100%

Lampiran 11. Deskriptif Data Motorik

No	<i>Power</i> Tungkai	<i>Power</i> Lengan	Kelincahan	Koordinasi mata dan tangan	<i>Power</i> Lengan	Kecepatan	T- Skor	Kategori
1	47	44	32	41	46	46	43	kurang
2	38	41	40	41	38	51	42	kurang
3	38	47	32	50	48	30	41	kurang
4	35	38	60	41	47	34	43	kurang
5	44	68	56	69	54	57	58	tinggi
6	52	62	50	50	64	54	56	tinggi
7	66	69	58	60	68	61	63	sangat tinggi
8	37	44	44	50	49	62	48	sedang
9	46	44	51	41	43	51	46	kurang
10	57	41	56	41	51	49	49	sedang
11	57	51	71	60	58	59	59	tinggi
12	66	43	53	41	47	43	49	sedang
13	39	39	34	41	36	38	38	sangat kurang
14	47	50	46	41	47	39	45	kurang
15	43	42	42	41	45	38	42	kurang
16	40	38	43	50	43	46	43	kurang
17	48	42	55	50	39	41	46	kurang
18	62	46	47	60	36	56	51	sedang
19	44	49	47	41	36	44	44	kurang
20	62	59	53	69	64	65	62	tinggi
21	58	68	54	69	64	62	62	tinggi
22	64	58	51	41	62	60	56	tinggi
23	66	53	57	50	57	54	56	tinggi
24	53	65	68	60	58	58	60	tinggi

Lampiran 11. Deskriptif Data Motorik

Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan



Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

Deskriptif Data Per Komponen Motorik

Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah T skor dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

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

Data Kemampuan *Power Tungkai (Standing Board Jump)*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 – 64	Tinggi	6	25%
3.	46 – 55	Sedang	6	25%
4.	36 – 45	Kurang	9	37,5%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

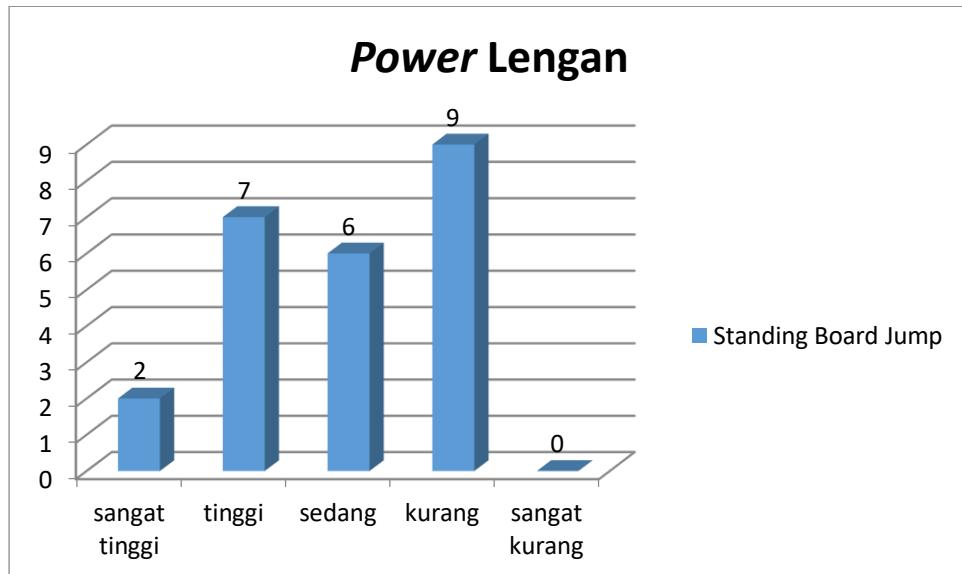
Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

Kategori Keseluruhan

No	Standing Board Jump	t-Skor	Kategori 1	kategori 2
1	1,97	47	46 - 55	sedang
2	1,78	38	35 - 45	kurang
3	1,77	38	35 - 45	kurang
4	1,72	35	35 - 45	kurang
5	1,91	44	35 - 45	kurang
6	2,09	52	46 - 55	sedang
7	2,4	66	> 66	sangat tinggi
8	1,76	37	35 - 45	kurang
9	1,95	46	46 - 55	sedang
10	2,2	57	56 - 66	tinggi
11	2,2	57	56 - 66	tinggi
12	2,4	66	> 66	sangat tinggi
13	1,79	39	35 - 45	kurang
14	1,97	47	46 - 55	sedang
15	1,88	43	35 - 45	kurang
16	1,83	40	35 - 45	kurang
17	2	48	46 - 55	sedang
18	2,3	62	56 - 66	tinggi
19	1,9	44	35 - 45	kurang
20	2,3	62	56 - 66	tinggi
21	2,21	58	56 - 66	tinggi
22	2,35	64	56 - 66	tinggi
23	2,39	66	> 66	sangat tinggi
24	2,11	53	46 - 55	sedang
Mean	2,049	50		
Std	0,229	10		

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

Diagram Kemampuan Power Tungkai (*Standing Board Jump*)



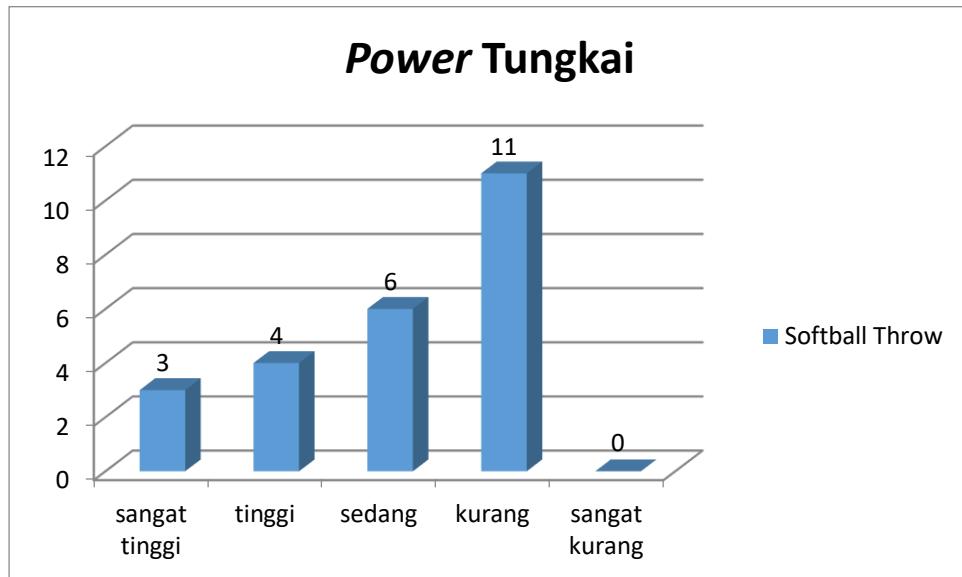
Data Kemampuan Power Lengan (*Soft Ball Throw*)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 - 64	Tinggi	4	16,7%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

No	Softball Throw	t-Skor	Kategori 1	kategori 2
1	13,75	44	35 - 45	kurang
2	12,05	41	35 - 45	kurang
3	15,53	47	45 -55	sedang
4	10,15	38	35 - 45	kurang
5	28,36	68	> 65	sangat tinggi
6	25,1	62	55 - 65	tinggi
7	28,91	69	> 65	sangat tinggi
8	14,01	44	35 - 45	kurang
9	13,77	44	35 - 45	kurang
10	12,09	41	35 - 45	kurang
11	18,5	51	45 -55	sedang
12	13,5	43	35 - 45	kurang
13	10,95	39	35 - 45	kurang
14	17,9	50	45 -55	sedang
15	12,73	42	35 - 45	kurang
16	10,25	38	35 - 45	kurang
17	12,83	42	35 - 45	kurang
18	15,35	46	45 -55	sedang
19	17,3	49	45 -55	sedang
20	23,4	59	55 - 65	tinggi
21	28,52	68	> 65	sangat tinggi
22	22,59	58	55 - 65	tinggi
23	19,46	53	45 -55	sedang
24	26,6	65	55 - 65	tinggi
Mean	17,65	50		
std	6,065	10		

Diagram Kemampuan Power Tungkai (*Soft Ball Throw*)



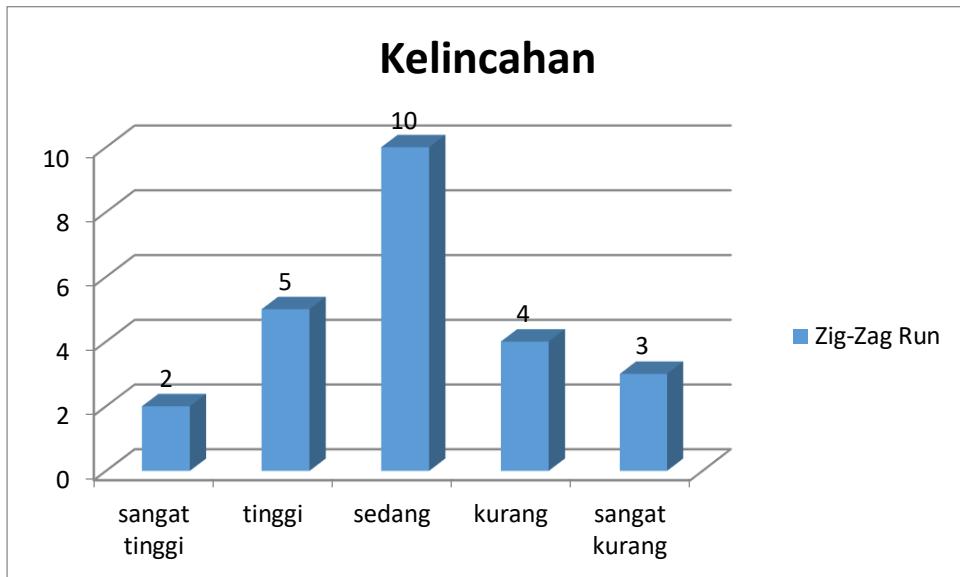
Data Kemampuan Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	2	8,3%
2.	56 - 65	Tinggi	6	25%
3.	46 - 55	Sedang	9	37,5%
4.	36 - 45	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

No	Zig-Zag Run	t-Skor	Kategori 1	kategori 2
1	9,75	32	< 35	sangat kurang
2	9,22	40	35 - 45	kurang
3	9,78	32	< 35	sangat kurang
4	7,93	60	55 - 65	tinggi
5	8,18	56	55 - 65	tinggi
6	8,59	50	45 -55	sedang
7	8,09	58	55 - 65	tinggi
8	9	44	35 - 45	kurang
9	8,53	51	45 -55	sedang
10	8,19	56	55 - 65	tinggi
11	7,22	71	> 65	sangat tinggi
12	8,4	53	45 -55	sedang
13	9,63	34	< 35	sangat kurang
14	8,82	46	45 -55	sedang
15	9,12	42	35 - 45	kurang
16	9,06	43	35 - 45	kurang
17	8,25	55	55 - 65	tinggi
18	8,75	47	45 -55	sedang
19	8,78	47	45 -55	sedang
20	8,41	53	45 -55	sedang
21	8,35	54	45 -55	sedang
22	8,5	51	45 -55	sedang
23	8,13	57	55 - 65	tinggi
24	7,41	68	> 65	sangat tinggi
Mean	8,58	50		
Std	0,61	10		

Diagram Kemampuan Kelincahan (Zig-Zag Run)



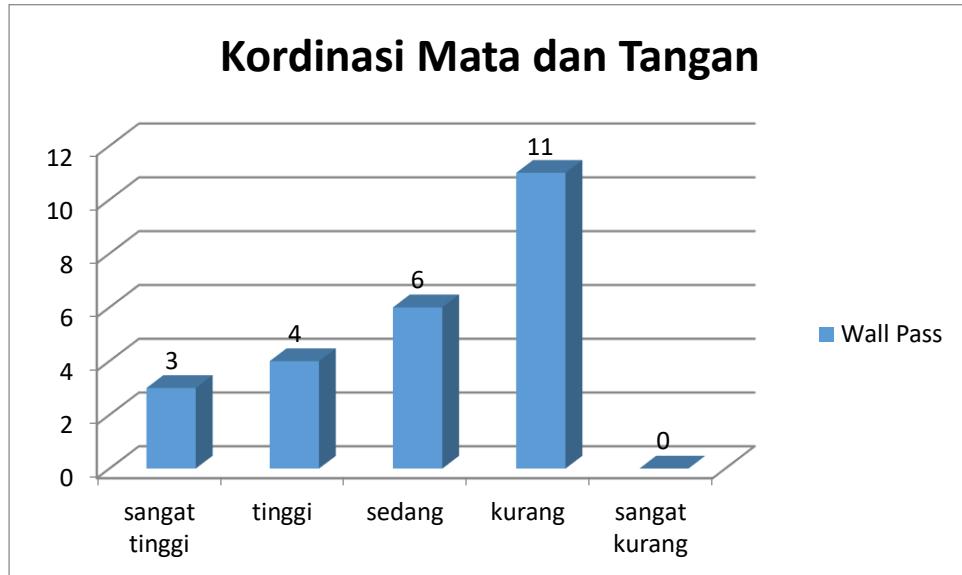
Data Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (WallPass)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 – 64	Tinggi	4	16,7%
3.	46 – 55	Sedang	6	25%
4.	36 – 45	Kurang	11	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	45,8%
Jumlah			24	100%

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

No	Wall Pass	t-Skor	Kategori 1	kategori 2
1	8	41	35 - 45	kurang
2	8	41	35 - 45	kurang
3	9	50	45 -55	sedang
4	8	41	35 - 45	kurang
5	11	69	> 65	sanga tinggi
6	9	50	45 -55	sedang
7	10	60	55 - 65	tinggi
8	9	50	45 -55	sedang
9	8	41	35 - 45	kurang
10	8	41	35 - 45	kurang
11	10	60	55 - 65	tinggi
12	8	41	35 - 45	kurang
13	8	41	35 - 45	kurang
14	8	41	35 - 45	kurang
15	8	41	35 - 45	kurang
16	9	50	45 -55	sedang
17	9	50	45 -55	sedang
18	10	60	55 - 65	tinggi
19	8	41	35 - 45	kurang
20	11	69	> 65	sanga tinggi
21	11	69	> 65	sanga tinggi
22	8	41	35 - 45	kurang
23	9	50	45 -55	sedang
24	10	60	55 - 65	tinggi
Mean	8,95	50		
Std	1,08	10		

Diagram Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)



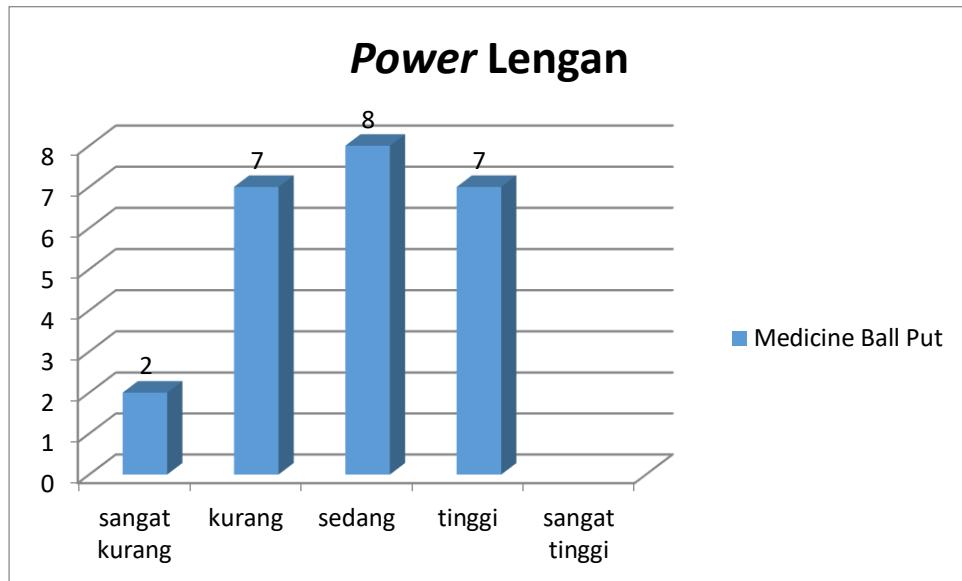
Data Kemampuan Power Lengan (*Medicine Ball Put*)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	2	8,3%
2.	56 - 64	Tinggi	7	29,2%
3.	46 – 55	Sedang	8	33,3%
4.	36 - 45	Kurang	7	29,2%
5.	≤ 35	Sangat Kurang		0%
Jumlah			24	100%

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

No	Medicine Ball Put	t-Skor	Kategori 1	kategori 2
1	3,11	46	46 - 55	sedang
2	2,39	38	36 - 45	kurang
3	3,27	48	46 - 55	sedang
4	3,2	47	46 - 55	sedang
5	3,82	54	46 - 55	sedang
6	4,75	64	56 - 64	tinggi
7	5,04	68	> 65	sangat tinggi
8	3,38	49	46 - 55	sedang
9	2,8	43	36 - 45	kurang
10	3,59	51	46 - 55	sedang
11	4,2	58	56 - 64	tinggi
12	3,15	47	46 - 55	sedang
13	2,25	36	36 - 45	kurang
14	3,2	47	46 - 55	sedang
15	3,03	45	46 - 55	kurang
16	2,8	43	36 - 45	kurang
17	2,5	39	36 - 45	kurang
18	2,17	36	36 - 45	sangat kurang
19	2,23	36	36 - 45	kurang
20	4,7	64	56 - 64	tinggi
21	4,7	64	56 - 64	tinggi
22	4,5	62	56 - 64	tinggi
23	4,09	57	56 - 64	tinggi
24	4,21	58	56 - 64	tinggi
Mean	3,46	50		
Std	0,89	10		

Diagram Kemampuan Power Lengan (*Medicine Ball Put*)



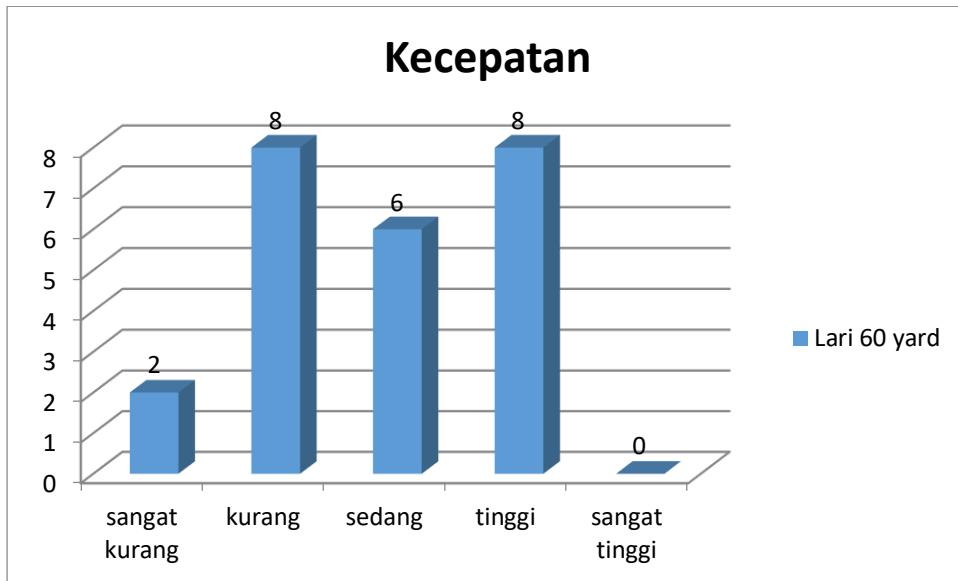
Data Kemampuan Kecepatan (Lari 60 yard)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	0	0%
2.	56 - 64	Tinggi	8	33,3%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	8	33,3%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

No	Lari 60 yard	t-Skor	Kategori 1	kategori 2
1	9,1	46	46 -55	kurang
2	8,59	51	46 -55	sedang
3	10,5	30	< 35	sangat kurang
4	10,1	34	< 35	sangat kurang
5	8,09	57	56 - 64	tinggi
6	8,37	54	46 -55	sedang
7	7,78	61	56 - 64	tinggi
8	7,63	62	56 - 64	tinggi
9	8,62	51	46 -55	sedang
10	8,84	49	46 -55	sedang
11	7,91	59	56 - 64	tinggi
12	9,38	43	36 - 45	kurang
13	9,75	38	36 - 45	kurang
14	9,72	39	36 - 45	kurang
15	9,82	38	36 - 45	kurang
16	9,09	46	46 -55	kurang
17	9,47	41	36 - 45	kurang
18	8,22	56	56 - 64	sedang
19	9,22	44	36 - 45	kurang
20	7,37	65	> 65	tinggi
21	7,63	62	56 - 64	tinggi
22	7,81	60	56 - 64	tinggi
23	8,41	54	46 -55	sedang
24	8,04	58	56 - 64	tinggi
Mean	8,72	50		
Std	0,88	10		

Diagram Kemampuan Kecepatan (Lari 60 yard)



Lampiran 13. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Pemberian Pengarahan tes



2. Pemanasan sebelum pengambilan data



Lampiran 11. Dokumentasi

3. Perlengkapan tes kemampuan motorik



4. Standing Board Jump



Lampiran 11. Dokumentasi

5. Softball Throw



6. Zig-Zag Run



Lampiran 11. Dokumentasi

7. Wall Pass



8. Medicine Ball Put



Lampiran 11. Dokumentasi

9. Lari 60 Yard

