

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMP NEGERI 1 SLEMAN YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Karintria Nugraheni
15601241026

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 1 SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh:

Karintria Nugraheni
NIM 15601241026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya aktivitas jasmani peserta didik pada saat melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dipengaruhi oleh tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 133 peserta didik. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran untuk mengukur tingkat kemampuan motorik yang terdiri dari 6 item tes, yaitu *power* tungkai, *power* lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, *power* otot lengan, dan kecepatan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk kategori sedang yaitu 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 12 siswa (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 18 siswa (34.62%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 14 siswa (26.92%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Kemudian hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk kategori kurang yaitu 4 siswi (4.94%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 26 siswi (32.10%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 21 siswi (25.93%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 5 siswi (6.17%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

Kata kunci: *Kemampuan Motorik, Peserta Didik Kelas VII.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Karintria Nugraheni
NIM : 15601241026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas
VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta

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

Yogyakarta, 03 Juli 2019

Yang menyatakan,



Karintria Nugraheni
NIM. 15601241026

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMP NEGERI 1 SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Karintria Nugraheni
NIM 15601241026

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

Yogyakarta, 03 Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP. 198107022005011001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMP NEGERI 1 SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Karintria Nugraheni
NIM 15601241026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 15 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		21/7 2019
Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		21/7 2019
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji I		21/7 2019

Yogyakarta, Juli 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain [QS. Asy-Syarah: 7].
2. *Be a good person, but don't waste your time trying to prove it* [Paulo Coelho].
3. Komitmen adalah hal yang serius, jangan berharap kepada manusia yang tidak mempunyai keteguhan hati [Karintria Nugraheni].

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah*. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Ibu Inti Pramastuti dan Bapak Karyana Bambang Iriyanta yang selalu mendoakan semua buah hati kalian tanpa putus, kasih sayang dan cinta yang selalu mengalir dalam raga, mengajarkan untuk menjadi pribadi yang selalu bersyukur, memberikan materi, dan segalanya yang tidak bisa dibalas satu persatu.
2. Kedua kakak saya Adrin Danarian Agung dan Ridwan Ramadhan, serta kakak ipar saya Fina Dwi Indriani yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan memotivasi.
3. Kedua keponakan saya Kelvin Eldrian Ivander dan Akalanka Baruna Ahnaf yang selalu memberikan hari-hari penuh canda dan tawa.
4. Sanak saudara saya yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan, dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., Bapak Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or., dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan berjalan dengan lancar.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Ibu Nurul Wachidah, M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Sleman yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Para guru, staf, dan peserta didik SMP Negeri 1 Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan PJKR A 2015, yang telah memberikan bantuan, dukungan, semangat, motivasi, dan berlomba-lomba perihal kebaikan, terima kasih semuanya.
9. Sahabat-sahabat saya Ika, Musthofa, Alfian, Tangguh, dan Eko yang telah meluangkan waktunya dan menyumbangkan tenaga untuk membantu dalam pengambilan data penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 03 Juli 2019

Penulis,



Karintria Nugraheni
NIM 15601241026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kemampuan Motorik	7
a. Hakikat Kemampuan Motorik	7
b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	8
c. Fungsi Kemampuan Motorik.....	11
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	12
2. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP	13
B. Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir	16
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	18
C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian.....	18
1. Populasi Penelitian	18
2. Sampel Penelitian.....	19
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	20

1. Instrumen Penelitian.....	20
2. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisis Data	22
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	25
1. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan Motorik per Komponen Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta.....	25
a. <i>Power Tungkai</i>	25
b. <i>Power Lengan</i>	26
c. <i>Kelincahan</i>	28
d. <i>Koordinasi Mata dan Tangan</i>	29
e. <i>Power Otot Lengan</i>	31
f. <i>Kecepatan</i>	32
2. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan Motorik per Komponen Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta	34
a. <i>Power Tungkai</i>	34
b. <i>Power Lengan</i>	35
c. <i>Kelincahan</i>	37
d. <i>Koordinasi Mata dan Tangan</i>	38
e. <i>Power Otot Lengan</i>	40
f. <i>Kecepatan</i>	41
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
1. Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	43
2. Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	44
C. Pembahasan	46
D. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi Penelitian	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	19
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian	20
Tabel 3. Kategori Kemampuan Motorik	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Power Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	27
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	28
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	30
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	31
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	33
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	34
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Power Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	36
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	37
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	39
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	40
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	42
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	43

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.	45
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram <i>Power</i> Tungkai Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	26
Gambar 2. Histogram <i>Power</i> Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	27
Gambar 3. Histogram Kelincahan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	29
Gambar 4. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	30
Gambar 5. Histogram <i>Power</i> Otot Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	32
Gambar 6. Histogram Kecepatan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	33
Gambar 7. Histogram <i>Power</i> Tungkai Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	35
Gambar 8. Histogram <i>Power</i> Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	36
Gambar 9. Histogram Kelincahan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	38
Gambar 10. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.....	39
Gambar 11. Histogram <i>Power</i> Otot Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	41
Gambar 12. Histogram Kecepatan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	42
Gambar 13. Histogram Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	44
Gambar 14. Histogram Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin UNY.....	55
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SMP.....	56
Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat.....	57
Lampiran 4. Surat Kalibrasi Alat.....	58
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	61
Lampiran 6. Kartu Bimbingan.....	65
Lampiran 7. Data Hasil Tes Putra.....	66
Lampiran 8. Deskriptif Data Motorik Putra.....	68
Lampiran 9. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra.....	71
Lampiran 10. Data Hasil Tes Putri.....	85
Lampiran 11. Deskriptif Data Motorik Putri.....	88
Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putri.....	91
Lampiran 13. Dokumentasi.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang penting dan merupakan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi setiap manusia, baik melalui pendidikan secara formal, non-formal maupun informal. Jalur-jalur pendidikan memiliki konsep yang berbeda namun memiliki maksud yang sama yaitu mengembangkan potensi diri dalam suatu proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Pendidikan menekankan betapa pentingnya mengenyam pendidikan kejenjang yang lebih tinggi dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan peserta didik akan memperoleh pengalaman dalam berbagai kegiatan belajar dan guru memperoleh pengalaman dalam berbagai kegiatan mengajar. Pengalaman di ruang lingkup pendidikan tidak jauh kaitannya dengan mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses aktivitas jasmani yang berada dalam suatu lembaga untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui pengalaman pendidikan jasmani, peserta didik memperoleh beragam pengalaman aktivitas jasmani yang nyata sehingga benar-benar membawa ke arah sikap dan tindakan yang baik. Melalui aktivitas jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman untuk kehidupan seperti terfokus pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, stabilitas emosional, kerjasama, kecerdasan, penalaran, perhatian, tindakan moral dan penghayatan nilai-nilai. Hal tersebut mendorong peserta didik untuk melakukan gerak melalui kemampuan individu

baik dari ranah psikomotorik (keterampilan gerak), kognitif (pengetahuan/intelektual), maupun afektif (perasaan/emosi/sikap).

Penilaian kemampuan dan perkembangan anak dapat dilakukan melalui berbagai aspek salah satunya adalah aspek psikomotor (motorik). Hasil belajar motorik dapat diukur melalui pengamatan secara langsung peserta didik selama proses pembelajaran praktik berlangsung atau sesudah mengikuti pembelajaran dengan memberikan tes untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Pembelajaran yang paling efektif untuk meningkatkan dan mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik adalah dengan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2001: 46) kemampuan motorik sangat perlu dibicarakan dalam lingkup pendidikan jasmani sebab kemampuan motorik ini merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan pengembangannya diharapkan akan terbentuknya penguasaan keterampilan motorik (*movement skill*) untuk cabang olahraga tertentu.

Tingkat kemampuan motorik peserta didik sangat penting diketahui oleh guru, sebab dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik dapat mempermudah dalam melakukan proses belajar mengajar, yaitu dapat mengubah metode pembelajaran, mengubah peraturan dan ketentuan. Kemampuan motorik peserta didik usia 13-15 tahun atau setara dengan Siswa Menengah Pertama (SMP) dalam pembelajaran penjas ada berbagai macam kemampuan yang berbeda-beda untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan gerak (*motor*), yaitu baik, sedang, dan kurang baik. Kemampuan motorik yang baik, akan mendukung peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjas. Maka dari itu, materi yang

diberikan oleh guru penjas akan lebih sulit berkonsentrasi bagi peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik kurang baik bila dibandingkan peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik baik.

SMP Negeri 1 Sleman berlokasi di Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515. Sekolah tersebut merupakan sekolah negeri yang mempunyai potensi pengembangan sumber daya manusia yang sudah dilengkapi dengan beberapa sarana dan prasarana penunjang kegiatan pembelajaran baik teori maupun praktik. Sekolah ini merupakan Sekolah Standar Nasional (SSN) yang memenuhi Standar Nasional Pendidikan dan menjadi salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Sleman. Mata pelajaran PJOK masuk dalam kegiatan intrakurikuler di sekolah tersebut. Pada tiap-tiap kelas melaksanakan pembelajaran PJOK seminggu sekali sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pembelajaran Penjas di sekolah mempunyai tujuan kepada kemampuan gerak anak. Peserta didik di SMP Negeri 1 Sleman yang mempunyai prestasi di bidang non-akademik (olahraga) merupakan suatu kebanggaan untuk sekolah. Peserta didik yang memperoleh prestasi dalam bidang olahraga akan memotivasi peserta didik untuk terus berusaha memperbaiki keterampilan geraknya.

Hasil observasi pada saat PLT (Praktik Lapangan Terbimbing) pada tanggal 10 September sampai dengan 10 November tahun 2018 di SMP Negeri 1 Sleman, peneliti mengamati secara langsung pembelajaran penjas saat praktik di lapangan terlihat ada kesenjangan bahwa, 1) kemampuan penguasaan gerak seperti kelincahan, gestur tubuh, kekuatan, kelentukan yang berbeda-beda, 2)

terdapat beberapa peserta didik yang tidak terlalu antusias dan cenderung bermalas-malasan, 3) belum diketahui tentang tingkat kemampuan motorik dalam bentuk tes/pengukuran. Hal ini akan berdampak pada aktivitas fisik peserta didik dan menjadi kendala bagi guru PJOK dalam memberikan pembelajaran. Perihal inilah yang menjadi tolok ukur peneliti untuk meneliti seberapa besar kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman dan sebagai acuan bahan pertimbangan guru PJOK di sekolah dalam melakukan pembelajaran dan metode yang tepat terutama pada saat pembelajaran praktik di lapangan agar maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan kajian yang sudah dilakukan dari berbagai sumber di atas maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik memiliki nilai praktik PJOK yang beragam, sehingga dapat diartikan peserta didik memiliki kemampuan gerak dasar motorik yang berbeda antara peserta didik yang satu dengan yang lain.
2. Peserta didik cenderung enggan dan bermalas-malasan pada saat melakukan kegiatan praktik pembelajaran PJOK di luar kelas.
3. Masih ada beberapa peserta didik di SMP Negeri 1 Sleman kurang aktif pada saat pembelajaran PJOK.

4. Belum diketahui kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas, maka peneliti menentukan batasan penelitian ini hanya mengkaji pada kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta ?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat ditentukan tujuan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, diharapkan penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya penelitian yang ada di ranah pendidikan serta menambah pengetahuan tentang pentingnya kemampuan motorik pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- 1) Dapat dijadikan acuan untuk merancang setiap program pembelajaran PJOK yang disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik.
- 2) Sebagai sumbang saran bagi guru-guru yang ada di SMP Negeri 1 Sleman untuk merancang kurikulum dan program PJOK berdasarkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik kelas VII.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan Motorik

a. Hakikat Kemampuan Motorik

Berdasarkan Prasetyo & Suhartini (2014: 2) kemampuan motorik penting dipelajari dalam pelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Ada tiga komponen dasar dominan psikomotor, yaitu: domain yang bersifat jasmani (*physical*) terkait dengan status anatomis atau struktural, kesegaran (*fitness*) menunjuk pada kuantitas gerakan, dan permainan (*play*) menyajikan akumulasi perkembangan domain psikomotor. Menurut Sepriadi (2017: 197) kemampuan motorik adalah kemampuan-kemampuan unjuk kerja atau tampilan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor-faktor kekuatan, kecepatan daya tahan dan koordinasi, dengan demikian akan lebih mempermudah dalam melakukan kemampuan gerak.

Menurut Sukadiyanto (1997: 70) yang dikutip oleh Elyonara (2012: 8) kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak.

Menurut Rismayanthi (2013: 71) mengemukakan bahwa kemampuan motorik setiap anak berbeda, pada umumnya anak yang mempunyai kemampuan motorik halus baik mengalami kemampuan motorik kasar yang kurang baik begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang menampilkan keterampilan dalam gerak seseorang yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kemampuan motorik seseorang maka akan semakin bagus bila dibandingkan dengan tingkat kemampuan motorik yang rendah.

b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik pada anak berbeda-beda, tergantung dari gerak dasar yang dikuasainya melalui pengalaman dan latihan, hal itu untuk meningkatkan kemampuan motorik setiap anak. Menurut Prasetyo & Suhartini (2014: 2) unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Menurut Muthohir & Gusril (2004: 50) unsur-unsur kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

a) Kekuatan

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

b) Koordinasi

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

c) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, seakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

d) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

e) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam menggunakan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincahannya.

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

- 1) Kekuatan adalah (*strenght*) kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan melakukan kerja dalam jangka waktu lama. Ada 2 jenis daya tahan yakni: daya tahan aerobik yaitu kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, tubuh memerlukan O₂ dalam pembentukan energi, dan daya tahan anaerobik yaitu kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, tubuh tidak memerlukan O₂ dalam pembentukan energi.
- 3) Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.
- 4) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersaa kelentukan *Elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Hampir semua cabang melakukan koordinasi.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Clarke yang dikutip oleh Nugroho (2005: 12) ada 8 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 (Flexibility) 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. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot sistem syaraf. Dalam hal ini adalah yang berhubungan dengan mata dan tangan.

Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani.

Adapun unsur-unsur dalam kebugaran jasmani menurut Lutan (2001: 63-72) adalah sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya tahan terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
- c. Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
- d. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari berbagai anggota tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- f. Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- g. Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.

- h. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya Tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

i. Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi dari kemampuan motorik dapat dilihat dari kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas motorik. Menurut Muthohir & Gusril (2004: 51) bahwa fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan gerak motorik akan semakin terlatih apabila peserta didik semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman yang akan dipergunakan untuk kesempatan yang lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan peserta didik SMP akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

Menurut Yudanto (2006: 35-36) kemampuan motorik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan pada ranah psikomotor. Pengembangan kemampuan motorik dalam lingkungan sekolah merupakan tugas bagi seorang guru penjas. Seorang guru penjas yang dapat mengetahui kemampuan motorik anak didiknya tentu akan mengetahui kemampuan anak yang dimilikinya dari tiap tahap pertumbuhannya.

j. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik seseorang menurut Corbin (1987: 198) yang dikutip oleh Sukoco (2004: 6) terdapat dua faktor. Faktor tersebut adalah:

a. Faktor biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah:

- 1) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
- 2) Faktor keturunan (genetika).
- 3) Faktor jenis kelamin.
- 4) Dasar kedewasaan.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik diantaranya:

- 1) Faktor budaya.
- 2) Faktor keadaan alam.
- 3) Faktor kebiasaan keluarga.
- 4) Faktor kesukuan.
- 5) Faktor sosial.

Menurut Yudanto (2006: 35) kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan, (2) faktor pemberi daya, (3) faktor penerima daya, (4) kemampuan lokomotor, (5) kemampuan manipulatif, (6) kemampuan yang stabil. Sedangkan faktor fisik terdiri dari unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kesegaran jasmani, (2) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*). Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Disamping beberapa faktor di atas dalam kutipan Sukamti (2007: 40-41)

ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan perkembangannya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena bawaan.

2. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Usia anak SMP merupakan masa remaja awal setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Dasar. Klasifikasi usia remaja awal atau SMP yaitu berkisar 13-15 tahun. Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 9) klasifikasi remaja awal yaitu usia 10-12 tahun untuk wanita dan 11-13 tahun untuk pria.

Menurut Sugiyanto (2003: 5.32-5.33) yang dikutip oleh Purwanti (2015:

18), secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormone sekresi, estrogen untuk anak perempuan dengan endrogen untuk anak laki-laki.
- b. Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin. Pada anak laki-laki terjadi pelebaran pundak sedangkan pada perempuan terjadi pelebaran pinggul. Sedangkan secara proporsional tangan dan kaki anak laki-laki lebih panjang.
- d. Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktivitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.
- e. 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.
- f. Pada masa pertumbuhan cepat ini dapat terjadi penghentian peningkatan (*plateau*) untuk keseimbangan, ketahanan, dan koordinasi mata dan tangan.
- g. 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 Sekolah Menengah Pertama

(SMP) kira-kira berusia antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

a. Secara Jasmaniyah

- 1) Putra ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
- 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 putra mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Secara Psikis atau Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi 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 etik dari kebudayaannya.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan untuk membantu penelitian ini adalah mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Elene Elyonara (2012) dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping”, instrument yang digunakan yaitu *Barrow motor ability test* yang meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Soft ball throw*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Wall pass*, (5) *Medicine Ball-put*, dan lari 60 yard *dash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif metode survey dengan menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil *Barrow motor ability test*, diketahui bahwa test tersebut memiliki mean 300, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik sedang. Secara rinci kemampuan peserta ekstrakurikuler bolavoli tersebut adalah sebagai berikut: terdapat 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori kurang, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik sekali.
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh Tria Purwanti (2015) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik

Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta”, instrument yang digunakan yaitu *standing board jump*, *softball throw*, *zig-zag run*, *wall pas*, *medicine ball-put*, dan lari *60 yard dash*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kretek, Kabupaten Bantul yang berjumlah 78 siswa yang terdiri dari 50 laki-laki dan 28 perempuan. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian kemampuan motorik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kretek Bantul yaitu 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 18 peserta didik (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 35 peserta didik (44.87%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 17 peserta didik (21.79%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari kajian teori, dapat disusun kerangka berpikir bahwa kemampuan motorik merupakan gerak dasar yang dilalui sebelum masa remaja awal, yaitu masa kanak-kanak. Kemampuan motorik sangat penting diketahui sejak dini, karena merupakan modal awal agar kemampuan anak dapat dimaksimalkan. Kemampuan motorik yang besar akan lebih mudah melakukan tugas gerakan di dalam proses pembelajaran PJOK dan dapat mengembangkan keterampilan gerak yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran penjas di SMP Negeri 1 Sleman perlu diketahui bahwa kelompok peserta didik dengan motorik rendah, sedang dan tinggi untuk dapat mempermudah dan memberikan perhatian kepada peserta didik dengan

motorik rendah sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik, peserta didik memiliki nilai praktik PJOK yang beragam sehingga dapat diartikan peserta didik memiliki kemampuan gerak dasar motorik yang berbeda antara peserta didik yang satu dengan yang lain, masih ada beberapa peserta didik kurang aktif, dan belum diketahui kemampuan motorik peserta didik kelas VII.

Pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan acuan atau tolok ukur tes yang baku untuk mengetahui seberapa besar kemampuan motorik pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Oleh karena itu, dari penelitian ini diharapkan mampu untuk mengetahui kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman sehingga akan bermanfaat pula bagi guru yang bersangkutan di dalam pembelajaran penjas yang sesuai dengan karakteristik masing-masing peserta didik.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang hanya mendeskripsikan situasi yang sedang terjadi tanpa menggunakan pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap subjek. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Secara operasional, dalam penelitian ini mengukur kemampuan motorik peserta didik dalam melakukan tes kemampuan motorik, dimana kemampuan motorik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari enam item tes, meliputi: *Standing Board Jump*, *Softball Throw*, *Zig-zag Run*, *Wall Pass*, *Medicine Ball-Put*, Lari cepat *60 Yard Dash*.

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang

masih aktif bersekolah, berjumlah 223 peserta didik yang terbagi menjadi tujuh (7) kelas. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Putra	Putri	Jumlah Populasi
A	12	20	32
B	12	20	32
C	12	20	32
D	12	20	32
E	10	22	32
F	10	22	32
G	11	20	31
Jumlah	79	144	223

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017: 118). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tabel dari *Isaac & Michael* (Sugiyono, 2017: 128). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan tabel *Isaac & Michael* untuk jumlah populasi sebanyak 223 peserta didik maka jumlah sampel idealnya adalah sebanyak 133 peserta didik. Adapun cara perhitungan jumlah sampel berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel yang diambil
A	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
B	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
C	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
D	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
E	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
F	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
G	31	$\frac{31}{223} \times 135 = 18,766 = 19$
Jumlah	223	133

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa jumlah sampel ideal yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan tabel *Isaac & Michael* adalah sebanyak 133 peserta didik.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04-10 April 2019, hari Kamis sampai dengan Rabu pukul 07:00-11:30 WIB. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sleman yang beralamat di Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 203). Adapun instrumen penelitian pada kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang digunakan adalah *Barrow*

Motor Ability Test, meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Softball throw*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Wall pass*, (5) *Medicine ball-put*, (6) Lari cepat 60 yard dash.

Tes ini sebelumnya diujicobakan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati dengan mengambil 20 sampel secara acak dan masing-masing mempunyai validitas dan reliabilitas sebagai berikut: 1) *Standing board jump* mempunyai validasi sebesar 0,720 dan reliabilitas sebesar 0,946, (2) *Softball throw* mempunyai validasi sebesar 0,999 dan reliabilitas sebesar 0,997, (3) *Zig-zag run* mempunyai validitas sebesar 0,977 dan reliabilitas sebesar 0,938, (4) *Wall pass* mempunyai validitas sebesar 0,938 dan reliabilitas sebesar 0,837, (5) *Medicine ball-put* mempunyai validitas sebesar 0,989 dan reliabilitas sebesar 0,979, dan (6) Lari cepat 60 yard dash mempunyai validitas sebesar 0,997 dan reliabilitas sebesar 0,993.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data tes kemampuan motorik dilaksanakan pada hari Kamis sampai Rabu tanggal 04-10 April 2019. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk melakukan tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada peserta didik.
- c. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 4 petugas. Masing-masing peserta didik melakukan tes secara bergantian sesuai diagram

yang ditentukan, dengan urutan: *power* tungkai, *power* lengan, kelincihan, koordinasi mata dan tangan, *power* otot lengan, dan kecepatan

- d. Langkah terakhir, masing-masing hasil tes yang didapatkan peserta didik dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2017: 207).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan penyortiran data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Dari hasil setiap tes yang dicapai setiap peserta didik yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk tes *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m).
2. *Power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan tangan terkuat dengan satuan meter (m).
3. Kelincihan diperoleh melalui lari *zig-zag* dengan satuan detik (s).

4. Koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding.
5. *Power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat dengan satuan meter (m).
6. Kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 60 *yard* dengan satuan detik (s).

Hasil kasar yang didapatkan dari keenam item tes tersebut, perlu disamakan satuannya dengan menggunakan *t-score*. Adapun rumus *t-score* yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Rumus *t-score* untuk tes *zig-zag run* dan lari cepat 60 *yard dash*, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\text{-score} = 50 + \left(\frac{M-X}{SD}\right) \times 10$$

- b. Rumus *t-score* untuk tes *standing board jump*, *softball throw*, *wall pass*, *medicine ball-put*, perhitungan dengan satuan semakin banyak angka ada satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\text{-score} = 50 + \left(\frac{X-M}{SD}\right) \times 10$$

Keterangan:

- X = Skor yang diperoleh
M = *Mean* (nilai rata-rata)
SD = Standar Deviasi

Penghitungan *t-score* dari keenam tes tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1

Sleman. Kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan penilaian menggunakan rumus dari Sudijono (2010: 175-176) untuk pengkategorian menggunakan 5 batasan norma sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Kemampuan Motorik

No.	Rumus	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman, menggunakan rumus presentase dari Sudijono (2010: 43) sebagai berikut:

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

Keterangan:

F = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya.

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = Presentase

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan Motorik per Komponen Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

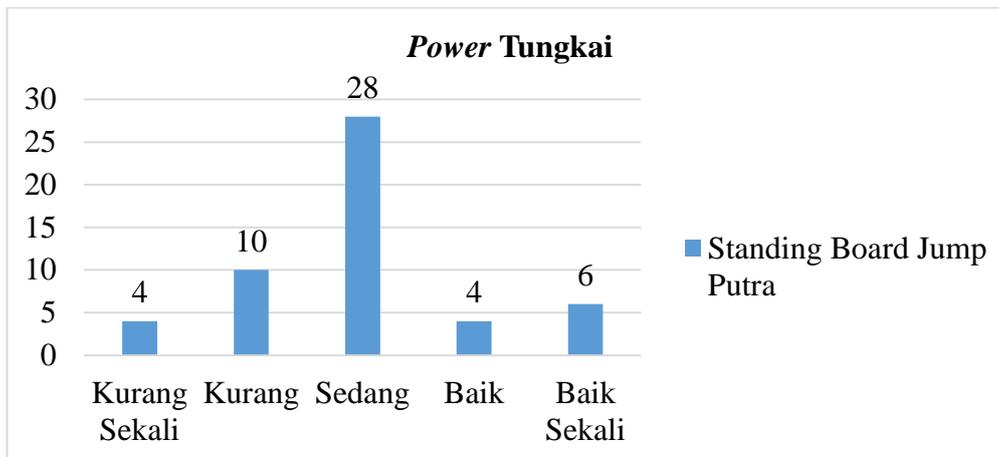
a. *Power Tungkai*

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 72.62 dan nilai minimum 25.89. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *standing board jump*, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	4	7.69%
2	36 – 45	Kurang	10	19.23%
3	46 – 55	Sedang	28	53.85%
4	56 – 64	Baik	4	7.69%
5	≥ 65	Baik Sekali	6	11.54%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *standing board jump* yang diperoleh.



Gambar 1. Histogram *Power Tungkai* Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 4 siswa (7.69%) mempunyai *power tungkai* kurang sekali, 10 siswa (19.23%) mempunyai *power tungkai* kurang, 28 siswa (53.85%) mempunyai *power tungkai* sedang, 4 siswa (7.69%) mempunyai *power tungkai* baik, dan 6 siswa (11.54%) mempunyai *power tungkai* baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power tungkai* yang dimiliki oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *standing board jump* masuk dalam kategori sedang.

b. *Power Lengan*

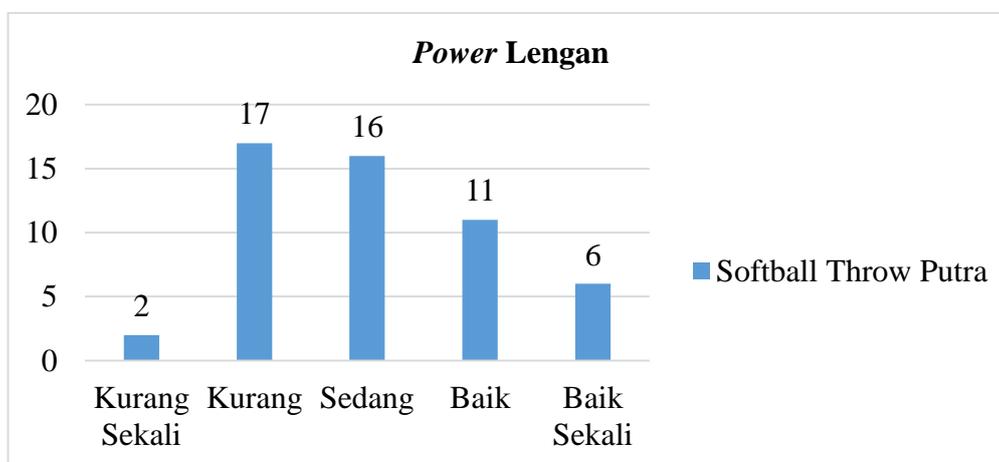
Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 71.75 dan nilai minimum 34.12. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi

frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *softball throw*, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Power Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	2	3.85%
2	36 – 45	Kurang	17	32.69%
3	46 – 55	Sedang	16	30.77%
4	56 – 54	Baik	11	21.15%
5	≥ 65	Baik Sekali	6	11.54%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *softball throw* yang diperoleh.



Gambar 2. Histogram Power Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (3.85%) mempunyai *power* lengan kurang sekali, 17 siswa (32.69%) mempunyai *power* lengan kurang, 16 siswa (30.77%) mempunyai *power* lengan sedang, 11 siswa (21.15%) mempunyai *power* lengan baik, dan 6 siswa (11.54%) mempunyai *power* lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar

power lengan yang dimiliki oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *softball throw* masuk dalam kategori kurang.

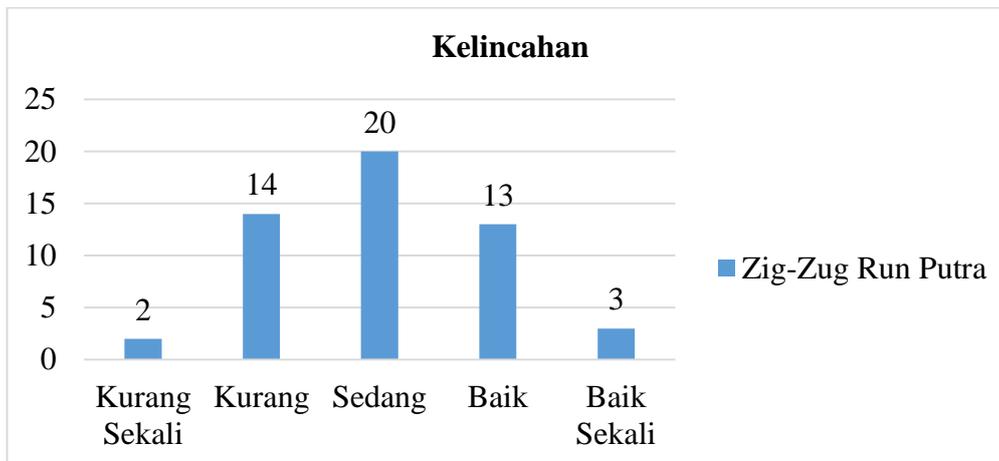
c. Kelincahan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 68.03 dan nilai minimum 19.27. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *zig-zag run*, dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	2	3.85%
2	36 – 45	Kurang	14	26.92%
3	46 – 55	Sedang	20	38.46%
4	56 – 64	Baik	13	25.00%
5	≥ 65	Baik Sekali	3	5.77%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *zig-zag run* yang diperoleh.



Gambar 3. Histogram Kelincahan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (3.85%) mempunyai kelincahan kurang sekali, 14 siswa (26.92%) mempunyai kelincahan kurang, 20 siswa (38.46%) mempunyai kelincahan sedang, 13 siswa (25.00%) mempunyai kelincahan baik, dan 3 siswa (5.77%) mempunyai kelincahan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan yang dimiliki oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang diukur dengan menggunakan tes *zig-zag run* masuk dalam kategori sedang.

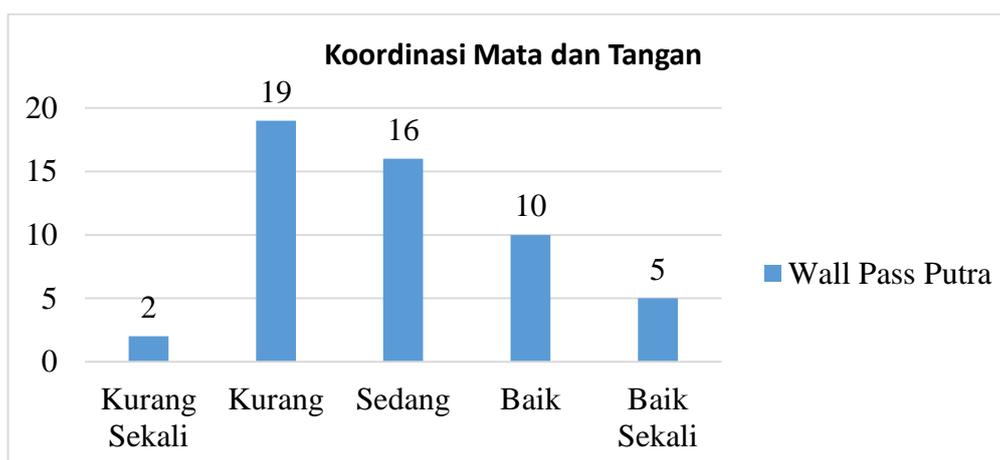
d. Koordinasi Mata dan Tangan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 66.98 dan nilai minimum 29.88. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *wall pass*, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	2	3.85%
2	36 – 45	Kurang	19	36.54%
3	46 – 55	Sedang	16	30.77%
4	56 – 54	Baik	10	19.23%
5	≥ 65	Baik Sekali	5	9.62%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *wall pass* yang diperoleh.



Gambar 4. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (3.85%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang sekali, 19 siswa (36.54%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang, 16 siswa (30.77%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sedang, 10 siswa (19.23%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik, dan 5 siswa (9.62%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1

Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *wall pass* masuk dalam kategori kurang.

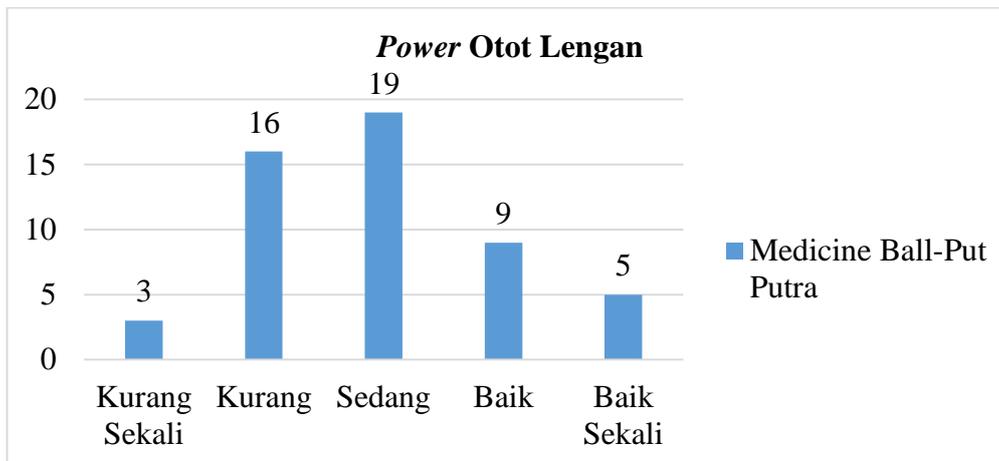
e. Power Otot Lengan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 74.14 dan nilai minimum 31.45. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *medicine ball-put*, dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	3	5.77%
2	36 – 45	Kurang	16	30.77%
3	46 – 55	Sedang	19	36.54%
4	56 – 64	Baik	9	17.31%
5	≥ 65	Baik Sekali	5	9.62%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *medicine ball-put* yang diperoleh.



Gambar 5. Histogram Power Otot Lengan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (3.85%) mempunyai *power* otot lengan kurang sekali, 16 siswa (32.69%) mempunyai *power* otot lengan kurang, 19 siswa (30.77%) mempunyai *power* otot lengan sedang, 9 siswa (21.15%) mempunyai *power* otot lengan baik, dan 5 siswa (11.54%) mempunyai *power* otot lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* otot lengan yang dimiliki oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *medicine ball-put* masuk dalam kategori sedang.

f. Kecepatan

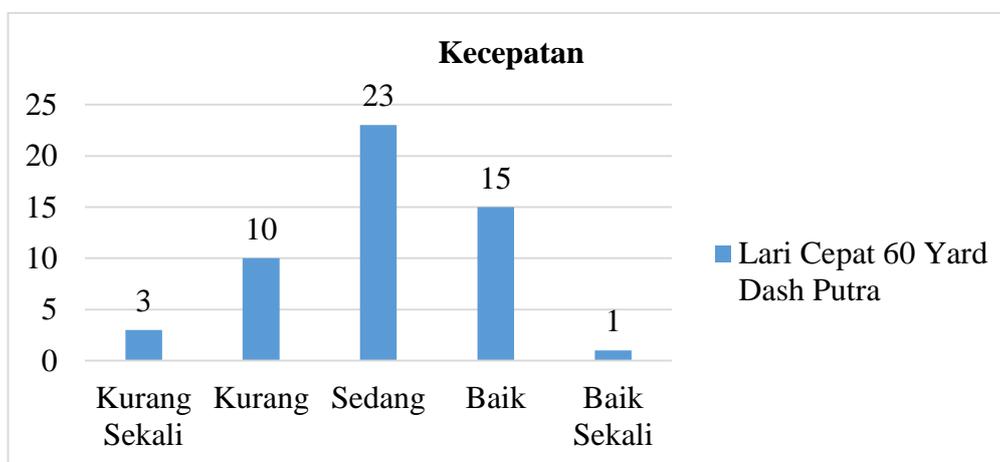
Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 70.29 dan nilai minimum 12.58. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1

Sleman berdasarkan tes lari cepat 60 yard dash, dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	3	5.77%
2	36 – 45	Kurang	10	19.23%
3	46 – 55	Sedang	23	44.23%
4	56 – 54	Baik	15	28.85%
5	≥ 65	Baik Sekali	1	1.92%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes lari cepat 60 yard dash yang diperoleh.



Gambar 6. Histogram Kecepatan Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (5.77%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 10 siswa (19.23%) mempunyai kecepatan kurang, 23 siswa (44.23%) mempunyai kecepatan sedang, 15 siswa (28.85%) mempunyai kecepatan baik, dan 1 siswa (1.92%) mempunyai kecepatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan yang dimiliki

oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes lari cepat 60 *yard dash* masuk dalam kategori sedang.

2. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan Motorik per Komponen Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta

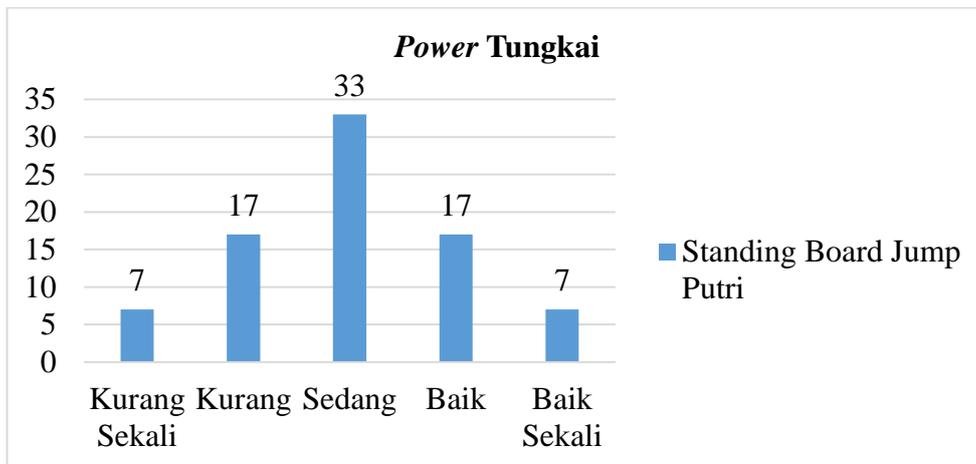
a. Power Tungkai

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 72.15 dan nilai minimum 29.63. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *standing board jump*, dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	7	8.64%
2	36 – 45	Kurang	17	20.99%
3	46 – 55	Sedang	33	40.74%
4	56 – 64	Baik	17	20.99%
5	≥ 65	Baik Sekali	7	8.64%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *standing board jump* yang diperoleh.



Gambar 7. Histogram Power Tungkai Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 7 siswi (8.64%) mempunyai *power* tungkai kurang sekali, 17 siswi (20.99%) mempunyai *power* tungkai kurang, 33 siswi (40.74%) mempunyai *power* tungkai sedang, 17 siswi (20.99%) mempunyai *power* tungkai baik, dan 7 siswi (8.64%) mempunyai *power* tungkai baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* tungkai yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *standing board jump* masuk dalam kategori sedang.

b. *Power* Lengan

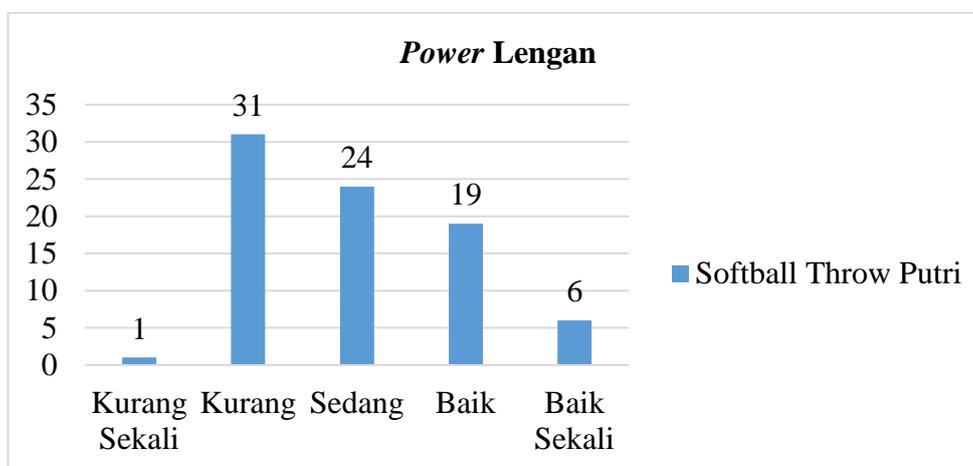
Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 82.61 dan nilai minimum 34.99. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi

frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *softball throw*, dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Power Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	1	1.23%
2	36 – 45	Kurang	31	38.27%
3	46 – 55	Sedang	24	29.63%
4	56 – 54	Baik	19	23.46%
5	≥ 65	Baik Sekali	6	7.41%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *softball throw* yang diperoleh.



Gambar 8. Histogram Power Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 siswi (1.23%) mempunyai *power* lengan kurang sekali, 31 siswi (38.27%) mempunyai *power* lengan kurang, 24 siswi (29.63%) mempunyai *power* lengan sedang, 19 siswi (23.46%) mempunyai *power* lengan baik, dan 6 siswi (7.41%) mempunyai *power*

lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *softball throw* masuk dalam kategori kurang.

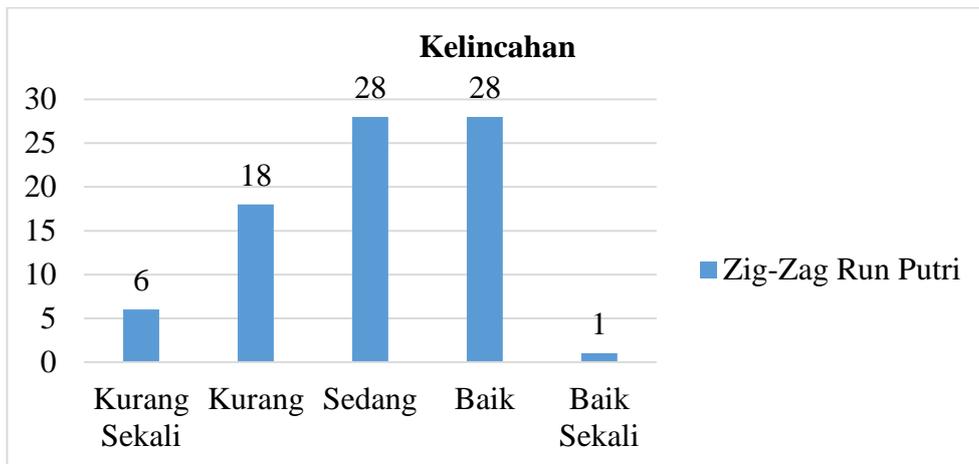
c. Kelincahan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 74.77 dan nilai minimum 21.05. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *zig-zag run*, dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	6	7.41%
2	36 – 45	Kurang	18	22.22%
3	46 – 55	Sedang	28	34.57%
4	56 – 64	Baik	28	34.57%
5	≥ 65	Baik Sekali	1	1.23%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *zig-zag run* yang diperoleh.



Gambar 9. Histogram Kelincahan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 6 siswi (7.41%) mempunyai kelincahan kurang sekali, 18 siswi (22.22%) mempunyai kelincahan kurang, 28 siswi (34.57%) mempunyai kelincahan sedang, 28 siswi (34.57%) mempunyai kelincahan baik, 1 siswi (1.23%) mempunyai kelincahan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *zig-zag run* masuk dalam kategori baik dan sedang.

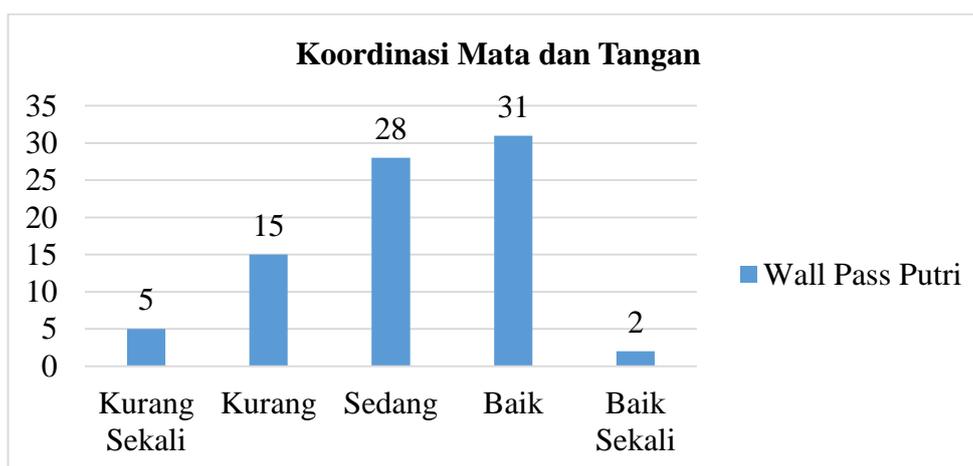
d. Koordinasi Mata dan Tangan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 71.68 dan nilai minimum 23.35. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *wall pass*, dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	5	6.17%
2	36 – 45	Kurang	15	18.52%
3	46 – 55	Sedang	28	34.57%
4	56 – 54	Baik	31	38.27%
5	≥ 65	Baik Sekali	2	2.47%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *wall pass* yang diperoleh.



Gambar 10. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 5 siswi (6.17%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang sekali, 15 siswi (18.52%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang, 28 siswi (34.57%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sedang, 31 siswi (38.27%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik, dan 2 siswi (2.47%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi

mata dan tangan yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *wall pass* masuk dalam kategori baik.

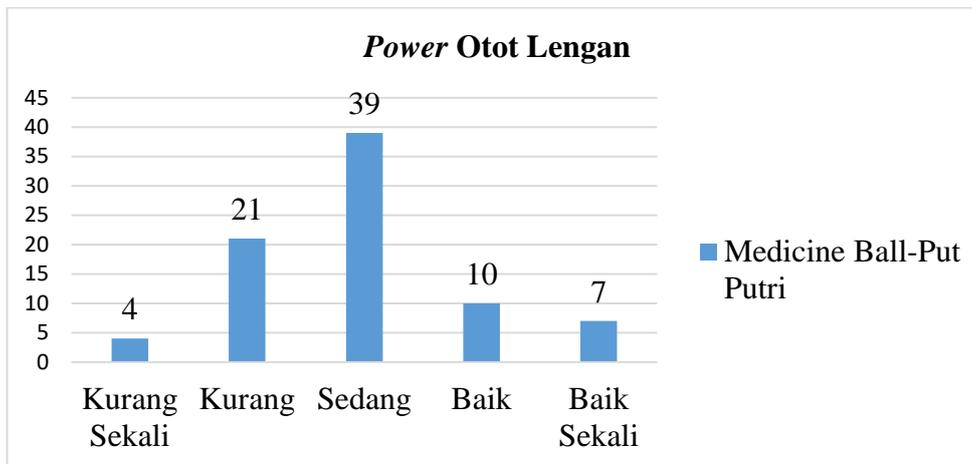
e. Power Otot Lengan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 81.73 dan nilai minimum 28.87. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *medicine ball-put*, dapat dilihat pada tabel 14 di bawah ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	4	4.94%
2	36 – 45	Kurang	21	25.93%
3	46 – 55	Sedang	39	48.15%
4	56 – 64	Baik	10	12.35%
5	≥ 65	Baik Sekali	7	8.64%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes *medicine ball-put* yang diperoleh.



Gambar 11. Histogram Power Otot Lengan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 4 siswi (4.94%) mempunyai *power* otot lengan kurang sekali, 21 siswi (25.93%) mempunyai *power* otot lengan kurang, 39 siswi (48.15%) mempunyai *power* otot lengan sedang, 10 siswi (12.35%) mempunyai *power* otot lengan baik, dan 7 siswi (8.64%) mempunyai *power* otot lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* otot lengan yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes *medicine ball-put* masuk dalam kategori sedang.

f. Kecepatan

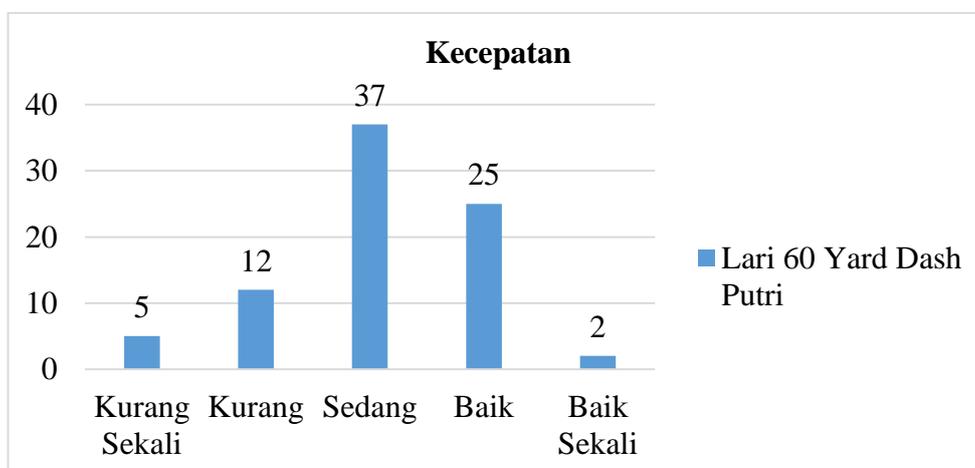
Berdasarkan hasil data yang diperoleh nilai maksimum sebesar 68.03 dan nilai minimum 7.45. Rerata (*mean*) sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1

Sleman berdasarkan tes lari cepat 60 *yard dash*, dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kecepatan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	5	6.17%
2	36 – 45	Kurang	12	14.81%
3	46 – 55	Sedang	37	45.68%
4	56 – 54	Baik	25	30.86%
5	≥ 65	Baik Sekali	2	2.47%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berdasarkan tes lari cepat 60 *yard dash* yang diperoleh.



Gambar 12. Histogram Kecepatan Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 5 siswi (6.17%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 12 siswi (14.81%) mempunyai kecepatan kurang, 37 siswi (45.68%) mempunyai kecepatan sedang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kecepatan baik, dan 2 siswi (2.47%) mempunyai kecepatan baik

sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang di ukur dengan menggunakan tes lari cepat 60 yard dash masuk dalam kategori sedang.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

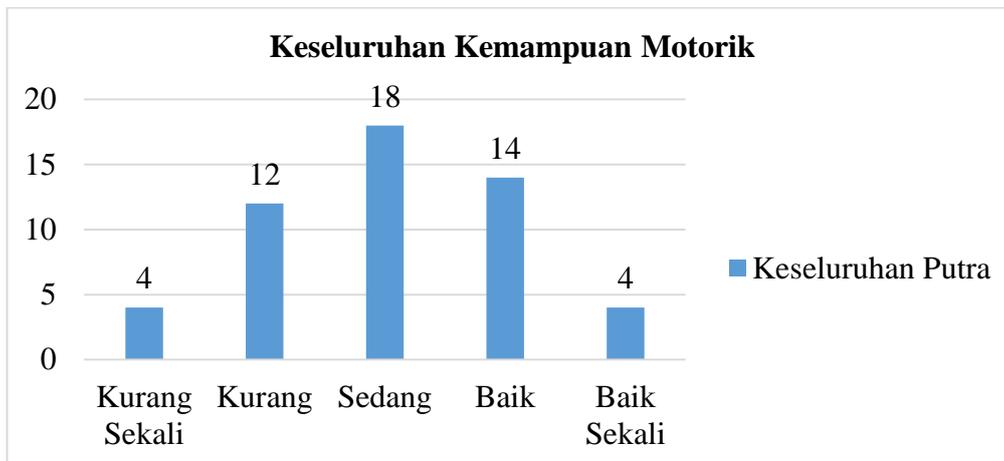
1. Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Secara keseluruhan, hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 64.19 dan nilai minimum sebesar 36.96. Rerata (*mean*) diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 6. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, dapat dilihat pada tabel 16 di bawah ini:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 41	Kurang Sekali	4	7.69%
2	42 – 47	Kurang	12	23.08%
3	48 – 53	Sedang	18	34.62%
4	54 – 59	Baik	14	26.92%
5	≥ 60	Baik Sekali	4	7.69%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang diperoleh.



Gambar 13. Histogram Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 12 siswa (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 18 siswa (34.62%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 14 siswa (26.92%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori sedang.

2. Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

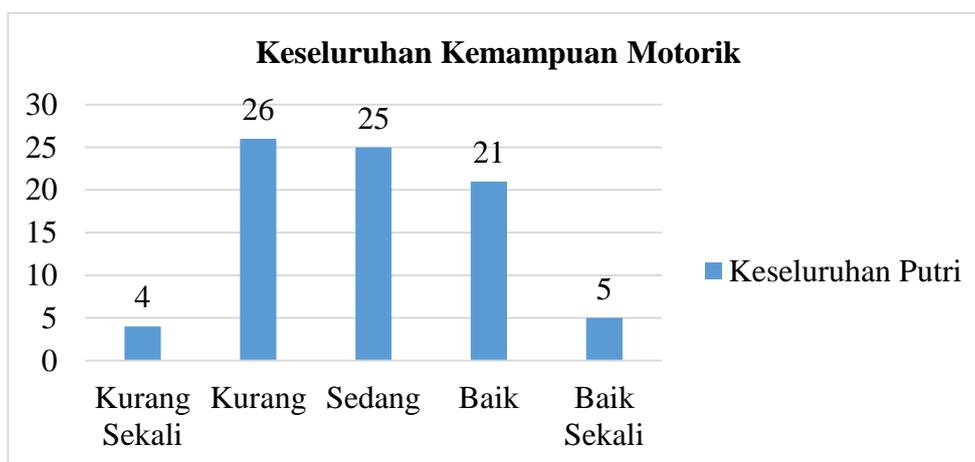
Secara keseluruhan, hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 64.23 dan nilai minimum sebesar 40.24. Rerata (*mean*) diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 6. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima (5) kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta

didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, dapat dilihat pada tabel 17 di bawah ini:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 41	Kurang Sekali	4	4.94%
2	42 – 47	Kurang	26	32.10%
3	48 – 53	Sedang	25	30.86%
4	54 – 59	Baik	21	25.93%
5	≥ 60	Baik Sekali	5	6.17%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang diperoleh.



Gambar 14. Histogram Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 4 siswi (4.94%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 26 siswi (32.10%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 21 siswi (25.93%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 5 siswi (6.17%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman adalah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori kurang.

C. Pembahasan

Secara rinci diperoleh bahwa tingkat kemampuan motorik putra diperoleh bahwa 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 12 siswa (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 18 siswa (34.62%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 14 siswa (26.92%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman adalah berbeda dan sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki masuk dalam kategori sedang.

Untuk data tingkat kemampuan motorik putri diperoleh bahwa 4 siswi (4.94%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 26 siswi (32.10%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 21 siswi (25.93%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 5 siswi (6.17%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman adalah berbeda sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki masuk dalam kategori kurang.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang menampilkan keterampilan dalam gerak seseorang yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-

hari. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik tinggi maka akan semakin bagus dalam aktivitas jasmani dan olahraga tanpa mengalami kesulitan gerak yang berarti bila dibandingkan dengan tingkat kemampuan motorik yang rendah.

Perkembangan motorik masing-masing anak sejalan dengan bertambahnya usia, namun masing-masing anak mengalami pengalaman gerak yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dapat mempercepat laju perkembangan motorik, namun juga bisa memperlambatnya. Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian.

Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik anak, karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak. Untuk anak yang seumur, biasanya anak laki-laki lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang selalu dihadapi, karena kemampuan motorik anak laki-laki biasanya lebih baik daripada anak perempuan. Tetapi tidak selalu demikian, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan kemampuan motorik tetapi bukan satu-satunya, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik anak.

Dari data yang diperoleh maka dapat dideskripsikan bahwa kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori sedang untuk putra dan kurang untuk putri. Menurut Yudanto (2006: 35) kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan, (2) faktor pemberi daya, (3) faktor penerima daya, (4) kemampuan lokomotor, (5) kemampuan manipulatif, (6) kemampuan yang stabil. Sedangkan faktor fisik terdiri dari unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kesegaran jasmani, (2) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*). Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Disamping beberapa faktor di atas dalam kutipan Sukamti (2007: 40-41) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

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

- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan perkembangannya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.

Dalam perkembangan, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena bawaan.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada 133 peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman saja, karena terbatasnya dana dan waktu. Peneliti mengambil sampel dari tujuh kelas, pada tiap kelas mengambil 19 peserta didik. Hal ini dikarenakan peneliti hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.
2. Peneliti mengalami kurangnya waktu dalam pengambilan data karena durasi waktu tersebut sesuai dengan jam kegiatan belajar mengajar.
3. Masih terlihat beberapa peserta didik kurang percaya diri dalam melakukan gerak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori sedang yaitu diperoleh bahwa 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 12 siswa (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 18 siswa (34.62%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 14 siswa (26.92%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

Kemudian untuk data penelitian tingkat kemampuan motorik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori kurang yaitu diperoleh bahwa 4 siswi (4.94%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 26 siswi (32.10%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 21 siswi (25.93%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 5 siswi (6.17%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yaitu guru PJOK, pembina sekolah dan para guru lainnya.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan data peserta didik dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman.

2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman terus belajar gerak dan membiasakan bergerak dimanapun mereka berada, sedangkan bagi guru PJOK, Pembina di sekolah dan para guru lainnya untuk menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran motorik yang dilakukan.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar memiliki kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
2. Bagi guru PJOK di sekolah, agar menjadi tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan peserta didik kelas VII. Sehingga diharapkan guru PJOK di sekolah mampu menyusun program pembelajaran secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang, agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada maupun kualitas dengan melibatkan tingkatan kelas yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Elyonara, E. (2012). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, A & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Muthohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Nugroho, S. (2005). Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Prasetyo, A & Suhartini, B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul. *Jurnal Medikora*, XII, (01), 2.
- Purwanti, T. (2015). Tingkat Kemampuan otorik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulus Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9 (01), 71.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (02), 197.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E. R. (2007). *Perkembangan Motorik Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

_____. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Sukoco, P. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yudanto. (2006). Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (03), 35.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin 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 : 03.55/UN.34.16/PP/2019.

20 Maret 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 1 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 : Karintria Nugraheni
NIM : 15601241026
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP : 198107022005011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d April 2019
Tempat : SMP N 1 Sleman, Jln. Bhayangkara No. 27 Jetis Caturharjo Sleman Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

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



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

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SMP



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 SLEMAN
Jalan Bhayangkara 27 Medari, Caturharjo, Sleman 55515
Telepon 0274-868810, Faksimile 0274-866355
Website: <http://smpn1sleman.sch.id>, Email: smpnsatusleman@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/125/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Nurul Wachidah, M.Pd.
NIP : 19611231 198403 2 043
Pangkat, Gol. : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Sleman

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Karintria Nugraheni
NIM : 15601241026
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Tingkat/ Prodi : S1 / PJKR

Mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Sleman dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 4 – 10 April 2019 dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta"

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 10 April 2019
Kepala Sekolah

Hj. Nurul Wachidah, M.Pd.
NIP. 19611231 198403 2 043

Lampiran 3. 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/285/UN34.16/RT.01.01/2019
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth.
Karintria Nugraheni
NIM: 15601241026
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, Menanggapi surat saudara tanggal 25 Maret 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

Hari : Jum'at – Jum'at
Tanggal : 29 Maret – 12 April 2019
Tempat : SMP Negeri 1 Sleman
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi

Alat yang dipinjam:

No	Nama Alat/Perlengkapan	Jumlah
1	Pita Ukur	3 buah
2	Bendera Juri	4 buah
3	Bola Basket	2 buah
4	Bola Softball	5 buah
5	Bola Medicine	5 buah
6	Cone	10 buah
7	Stopwatch	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.



Dekan
Wakil Dekan II

Drs. R. Sunardianta, M. Kes
NIP 195811011986031002

Tembusan :
1. Sugiyanto (gudang timur)

Lampiran 4. Surat Kalibrasi Alat



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>		Nomor : 070/LABKAL/III/2018 Number
ALAT <i>Equipment</i>		
1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Stopwatch Digital	5. <u>Kapasitas/Ress</u> <i>Capacity/Res</i>
		: 10 jam / 0,01 detik
2. <u>Tipe/Model</u> <i>Type/Model</i>	: S056-4000	6. <u>Nomor Seri</u> <i>Serial Number</i>
		: 691524
3. <u>Merk/Buatan</u> <i>Manufacturer</i>	: Seiko	7. <u>Ukuran Dalam</u> <i>Internal Dimension</i>
		: -
4. <u>Pengontrol Suhu</u> <i>Temperature Control</i>	: -	
PEMLIK <i>Owner</i>		
1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Eka Cahaya Ningrum	
2. <u>Alamat</u> <i>Address</i>	: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman	
STANDAR <i>Standard</i>		
1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Stopwatch Digital Casio HS-70W	
2. <u>Ketelusuran</u> <i>Traceability</i>	: SI melalui LK-160-IDN	
<u>TANGGAL TERIMA</u> <i>Date of acceptance</i>	: 07 Maret 2018	<u>TANGGAL KALIBRASI</u> <i>Date of calibration</i>
		: 13 Maret 2018 s/d 14 Maret 2018
<u>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</u> <i>Environment condition of testing</i>	: 23,6 ± 2°C 53,6 ± 5% RH	
<u>LOKASI KALIBRASI</u> <i>Location of calibration</i>	: Laboratorium Kalibrasi BBKPP	
<u>METODE KALIBRASI</u> <i>Method of calibration</i>	: NIST SP 960-12 (2009)	
<u>HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI</u> <i>Result of calibration and uncertainty of calibration</i>	: (Terlampir) (Attached)	
<u>DITERBITKAN TANGGAL</u> <i>Published on</i>	: 19 Maret 2018	
	 Kepala Bidang Pengujian Sertifikasi dan Kalibrasi Head of Testing, Certification, and Calibration Division Eddy Aniana NIP. 197907092002121003	
Keterangan : 1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN. 2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKPP kecuali memproduksi secara keseluruhan. 3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.		

Lampiran 4. Surat Kalibrasi Alat



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT KARET DAN PLASTIK
LABORATORIUM PENGUJIAN DAN KALIBRASI

Jln. Sokonandi No. 9, Yogyakarta 55166
Telp. (0274) 512929, 563938 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 BBKPP
Tanggal Kalibrasi : 13-14 Maret 2018
Suhu Ruangan : $23,6 \pm 2$ °C
Kelembaban : $53,6 \pm 5$ %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 tertelusur 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 4 Surat Kalibrasi Alat



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274)
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 531 / MET / UP - 76 / II/2018
Number

No. Order : A 00132
 Diterima tgl : 26 Februari 2018

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 100 m	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: BISON
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Daya Baca <i>Readability</i>	: 1 mm

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Yolindrawn Yudhistira
Alamat <i>Address</i>	: Gamplong III Sumberrahayu Moyudan Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard <i>Standard</i>	: Meter kuningan standar 1 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Calibrated : 27 Februari 2018

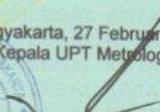
LOKASI PENGUJIAN
Location of Calibrated : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Calibrated : Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Recalibration : 27 Februari 2019

Yogyakarta, 27 Februari 2018
 Pte. Kepala UPT Metrologi Legal



Mohammad Ashari S Kom
 NIP. 19630126. 198202.1.001



Halaman 1 dari 1 Halaman

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

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Petunjuk dan Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

1. Power Tungkai (*Standing Board Jump*)

- a. Tujuan: Untuk mengukur komponen power otot tungkai.
- b. Alat dan Fasilitas: Pita ukur, alk pasir/matras, bendera juri.
- c. Pelaksanaan: Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua tangan lurus ke belakang 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. Skor: Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

2. Power Lengan (*Softball Throw*)

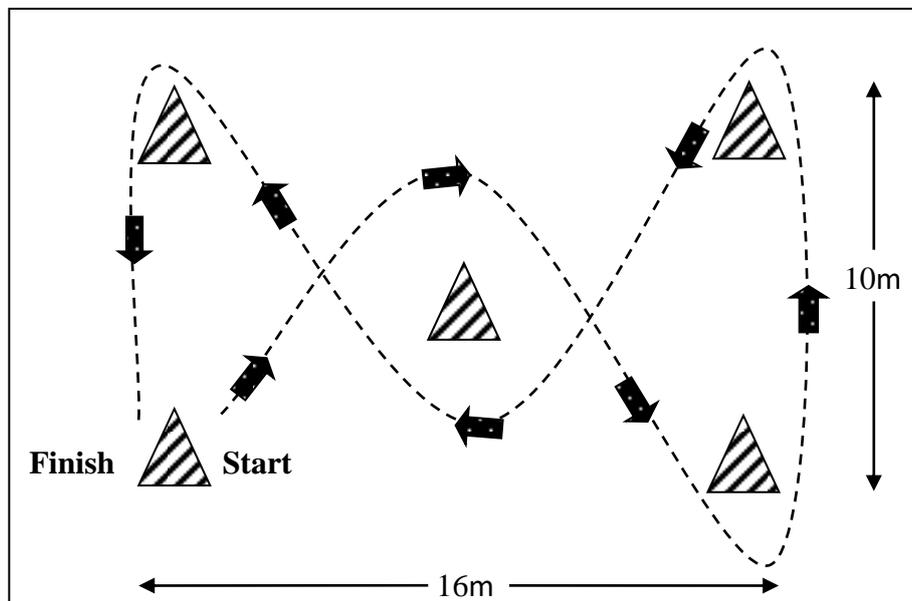
- a. Tujuan: Untuk mengukur power lengan.
- b. Alat dan Fasilitas: Bola softball, pita ukur.
- c. Pelaksanaan: Subjek melemparkan bola softball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subjek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- d. Skor: Jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati "feet". (1 feet = 0,3048 m).

3. Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

- a. Tujuan: Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Alat dan Fasilitas: Alat pencatat, kerucut (*cone*), *stopwatch*, diagram.

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

- c. Pelaksanaan: Subjek berdiri dibelakang garis *start*, bila ada aba-aba “ya”, dia berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas *finish*. Subjek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 (tiga) kali percobaan. Gagal bila menggerakkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tes tersebut.
- d. Skor: Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan dan dicatat 1/10 detik.

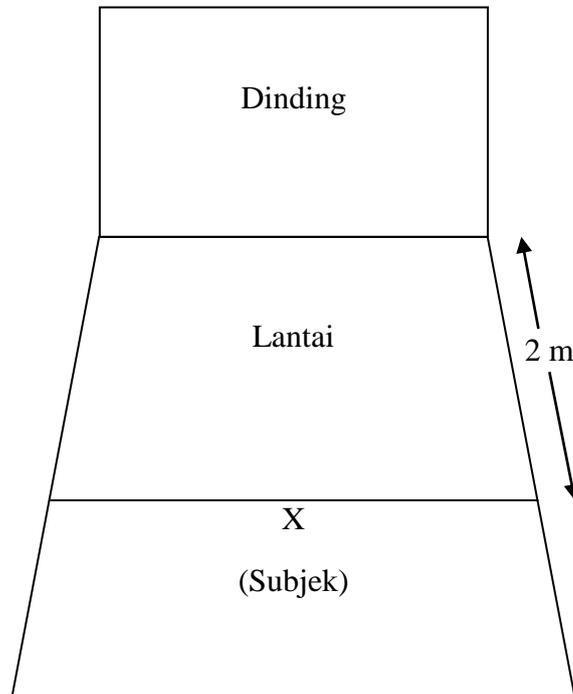


4. Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)

- a. Tujuan: Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.
- b. Alat dan Fasilitas: Bola basket, *stopwatch*, dinding tembok.
- c. Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subjek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

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



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

- Tujuan: Untuk mengukur power otot lengan.
- Alat dan Fasilitas: Bola *medicine*, pita pengukur, bendera juri.
- Pelaksanaan: Testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola *medicine* dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong $\pm 45^\circ$. Kemudian bola di dorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak (tiga) kali lemparan, masing-masing 15 detik.
- Skor: Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul ke dinding selama 15 detik.

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

6. Kecepatan (Lari 60 Yard Dash)

- a. Tujuan: Untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan Fasilitas: *Stopwatch*, lintasan yang berjarak ± 80 yard.
- c. Pelaksanaan: Subjek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard.
Subjek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali kesempatan.
- d. Skor: Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai tes tersebut melewati garis *finish*.
Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 6. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Karintria Nugraheni

NIM : 15601241026

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Dr. Yudianto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	14-02-2019	Proposal	
2.	25-02-2019	Perbaikan Bab I	
3.	09-03-2019	Perbaikan Bab I & II	
4.	13-03-2019	Perbaikan Bab III	
5.	14-03-2019	Perbaikan sampel	
6.	20-03-2019	Cara pengumpulan data	
7.	21-06-2019	Perbaikan Bab IV & V	
8.	28-06-2019	Lampiran bagian belakang	
9.	28-06-2019	Lampiran bagian depan	
10.	03-07-2019	* Perbaikan abstrak * pengecekan bagian depan & belakang	
11.	09-07-2019	- pengecekan daftar pustaka - Persiapan daftar ujian - Aco ujian	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 7. Data Hasil Tes Putra**DATA HASIL TES PUTRA**

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan
1.	2.01	23.65	9.02	10	3.4	8.42
2.	2.04	16.25	8.69	9	2.57	8.83
3.	1.91	25.7	10.74	9	4	9.84
4.	2.6	19.55	8.82	10	3.55	8.55
5.	2	25	9.8	8	3.53	7.77
6.	2.12	30.2	8.84	10	3.55	8.09
7.	2.44	31.3	8.13	11	5.3	7.73
8.	2	32.78	8.57	11	4.9	8.6
9.	1.3	17.63	9.46	11	4.1	12.5
10.	2.2	39.67	7.94	12	4.6	8.07
11.	1.92	23.94	9.16	10	4.1	8.82
12.	2.2	23.53	8.08	8	4.5	8.57
13.	1.8	27.9	8.58	10	4.65	8.78
14.	1.7	16.31	8.52	7	3.6	10.01
15.	2.2	28.81	9.64	10	4.8	8.92
16.	2.14	31.51	8.33	12	5.05	7.92
17.	2.04	23.87	7.51	8	3.53	8.3
18.	2.08	22.45	8.53	8	3.68	8.32
19.	1.59	18.82	8.44	11	2.82	9.23
20.	2.17	21.04	8.18	9	3.73	9.01
21.	2.23	24.4	9.44	12	3.88	8.15
22.	1.83	27.55	9.49	7	3	8.81
23.	1.84	31.44	9.11	9	4.31	8.21
24.	2.02	42.83	9.11	9	4.33	8.14
25.	1.42	36.64	9.13	8	4.5	13.9
26.	1.83	24.29	8.93	10	4.2	10.02
27.	2	39.26	7.62	12	4.41	9.11
28.	1.56	29.3	9.76	10	2.65	9.91
29.	2.05	21.2	7.9	11	3.99	9.84
30.	2.48	23.5	8.02	9	3.8	8.7
31.	2.74	31.1	7.92	9	4.77	7.76
32.	2.55	27.95	9.2	10	5	7.63

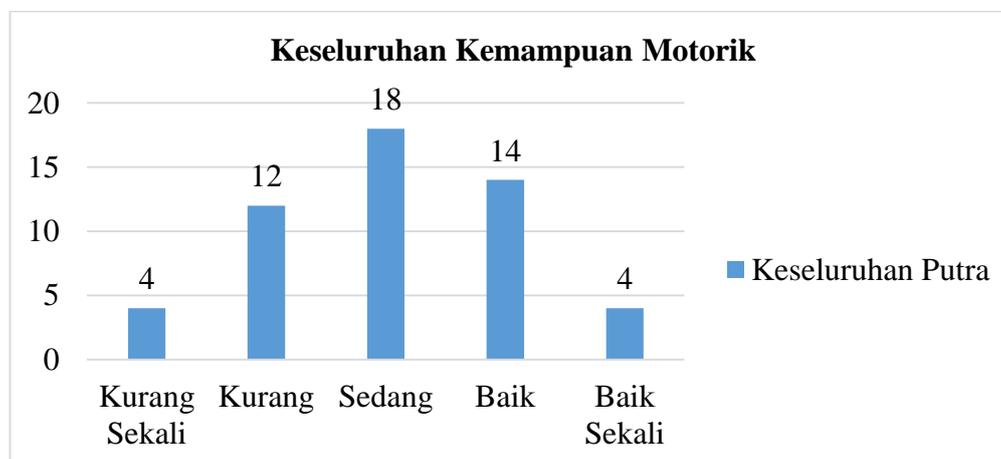
No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan
33.	2.59	28.05	8.75	9	3.93	7.78
34.	2.37	25.8	7.31	10	4.3	6.05
35.	2.14	22.64	7.9	10	3.3	10.3
36.	2.19	34.5	8.3	10	3.23	6.94
37.	2.19	39.55	8.47	11	4.1	8.73
38.	1.99	34.54	9.11	10	5.72	8.4
39.	2.08	32.75	8.67	11	4.1	7.53
40.	1.72	18.1	9.57	10	3.65	8.76
41.	2.01	21.25	8.89	8	4.35	8.46
42.	1.73	22.8	11.05	8	3.28	9.75
43.	2.05	18.65	8.91	8	3.15	9.15
44.	1.97	17.8	9.51	8	3.64	9.58
45.	2.15	24.29	8.05	12	3.5	7.79
46.	2.15	27.55	8.43	10	5.21	7.88
47.	2.73	42.8	8.33	10	5.88	9.57
48.	2.2	36.63	8.19	9	5.81	7.21
49.	2.6	39.26	7.65	11	6.29	10.3
50.	1.97	29.29	8.43	11	4.2	12.2
51.	1.72	21.2	8.42	8	5.24	7.98
52.	2.82	31.43	7.5	11	6	7.32

Lampiran 8. Deskriptif Data Motorik Putra

- **Data Kemampuan Motorik Keseluruhan Putra**

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 41	Kurang Sekali	4	7.69%
2	42 – 47	Kurang	12	23.08%
3	48 – 53	Sedang	18	34.62%
4	54 – 59	Baik	14	26.92%
5	≥ 60	Baik Sekali	4	7.69%
Jumlah			52	100.00%

- **Diagram Kemampuan Motorik Putra**



- **Kategori Keseluruhan**

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan	T-score	Kategori
1.	47.72	44.60	45.74	52.14	40.98	52.87	284.04	S
2.	48.64	34.12	50.04	44.72	31.45	49.86	258.84	K
3.	44.64	47.50	23.32	44.72	47.86	42.43	250.47	K
4.	65.85	38.79	48.35	52.14	42.70	51.91	299.75	S
5.	47.41	46.51	35.57	37.30	42.47	57.65	266.91	K
6.	51.10	53.87	48.09	52.14	42.70	55.30	303.19	S
7.	60.94	55.43	57.34	59.56	62.78	57.94	353.99	B
8.	47.41	57.52	51.61	59.56	58.19	51.55	325.84	B
9.	25.89	36.08	40.00	59.56	49.01	22.87	233.42	KS
10.	53.56	67.27	59.82	66.98	54.75	55.44	357.82	BS
11.	44.95	45.01	43.91	52.14	49.01	49.93	284.96	S

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan	T-score	Kategori
12.	53.56	44.43	58.00	37.30	53.60	51.77	298.65	S
13.	41.26	50.61	51.48	52.14	55.32	50.22	301.04	S
14.	38.19	34.21	52.26	29.88	43.27	41.18	238.99	KS
15.	53.56	51.90	37.66	52.14	57.04	49.19	301.50	S
16.	51.71	55.72	54.74	66.98	59.91	56.55	345.61	B
17.	48.64	44.91	65.43	37.30	42.47	53.75	292.50	S
18.	49.87	42.90	52.13	37.30	44.19	53.61	280.00	K
19.	34.81	37.76	53.30	59.56	34.32	46.91	266.67	K
20.	52.64	40.90	56.69	44.72	44.77	48.53	288.25	S
21.	54.48	45.66	40.26	66.98	46.49	54.86	308.72	S
22.	42.19	50.12	39.61	29.88	36.39	50.00	248.19	K
23.	42.49	55.62	44.57	44.72	51.42	54.41	293.24	S
24.	48.03	71.75	44.57	44.72	51.65	54.93	315.64	S
25.	29.58	62.99	44.31	37.30	53.60	12.58	240.36	KS
26.	42.19	45.50	46.91	52.14	50.16	41.11	278.01	K
27.	47.41	66.69	63.99	66.98	52.57	47.80	345.44	B
28.	33.89	52.60	36.09	52.14	32.37	41.92	249.00	K
29.	48.95	41.13	60.34	59.56	47.75	42.43	300.16	S
30.	62.17	44.39	58.78	44.72	45.57	50.81	306.43	S
31.	70.16	55.14	60.08	44.72	56.70	57.72	344.53	B
32.	64.32	50.68	43.39	52.14	59.34	58.68	328.55	B
33.	65.55	50.83	49.26	44.72	47.06	57.58	314.99	S
34.	58.78	47.64	68.03	52.14	51.31	70.29	348.20	B
35.	51.71	43.17	60.34	52.14	39.83	39.05	286.24	S
36.	53.25	59.96	55.13	52.14	39.03	63.75	323.25	B
37.	53.25	67.10	52.91	59.56	49.01	50.59	332.43	B
38.	47.10	60.01	44.57	52.14	67.60	53.02	324.44	B
39.	49.87	57.48	50.30	59.56	49.01	59.41	325.64	B
40.	38.80	36.74	38.57	52.14	43.85	50.37	260.47	K
41.	47.72	41.20	47.44	37.30	51.88	52.58	278.11	K
42.	39.11	43.39	19.27	37.30	39.60	43.09	221.78	KS
43.	48.95	37.52	47.17	37.30	38.11	47.50	256.56	K
44.	46.49	36.32	39.35	37.30	43.73	44.34	247.53	K
45.	52.02	45.50	58.39	66.98	42.13	57.50	322.52	B
46.	52.02	50.12	53.43	52.14	61.75	56.84	326.30	B
47.	69.85	71.70	54.74	52.14	69.44	44.42	362.29	BS

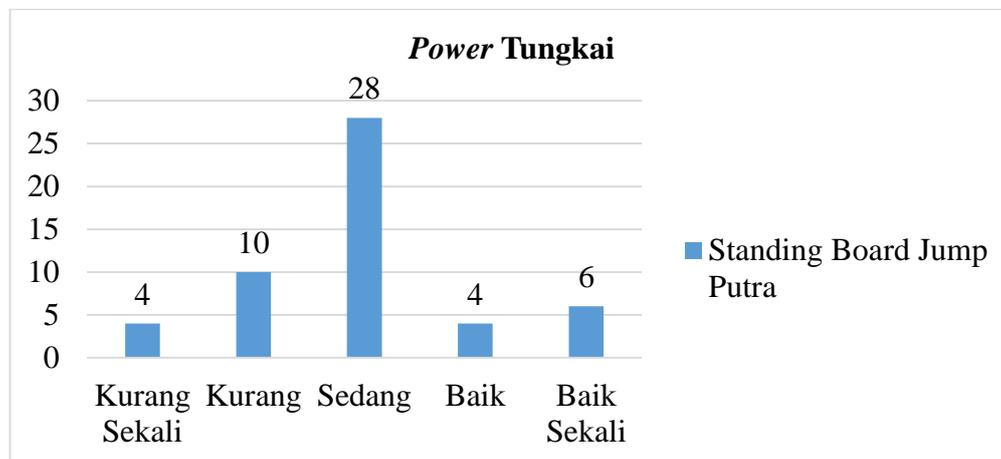
No	<i>Power Tungkai</i>	<i>Power Lengan</i>	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	<i>Power Otot Lengan</i>	Kecepatan	<i>T-score</i>	Kategori
48	53.56	62.97	56.56	44.72	68.64	61.77	348.21	B
49.	65.85	66.69	63.60	59.56	74.14	39.05	368.90	BS
50.	46.49	52.58	53.43	59.56	50.16	25.08	287.30	S
51.	38.80	41.13	53.56	37.30	62.09	56.11	289.00	S
52.	72.62	55.61	65.56	59.56	70.82	60.96	385.12	BS
Mean	50	50	50	50	50	50	300	
SD	10	10	10	10	10	10	38.92	
Max	72.62	71.75	68.03	66.98	74.14	70.29	385.12	
Min	25.89	34.12	19.27	29.88	31.45	12.58	221.78	

Lampiran 9. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

1. Data Kemampuan Motorik *Power Tungkai* (*Standing Board Jump*)

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	4	7.69%
2	36 – 45	Kurang	10	19.23%
3	46 – 55	Sedang	28	53.85%
4	56 – 54	Baik	4	7.69%
5	≥ 65	Baik Sekali	6	11.54%
Jumlah			52	100.00%

• Diagram *Power Tungkai* (*Standing Board Jump*)



• Kategori Keseluruhan

No	Data	T-score	Kategori
1.	2.01	47.72	sedang
2.	2.04	48.64	sedang
3.	1.91	44.64	kurang
4.	2.6	65.85	baik sekali
5.	2	47.41	sedang
6.	2.12	51.10	sedang
7.	2.44	60.94	baik
8.	2	47.41	sedang
9.	1.3	25.89	kurang sekali
10.	2.2	53.56	sedang
11.	1.92	44.95	kurang
12.	2.2	53.56	sedang
13.	1.8	41.26	kurang

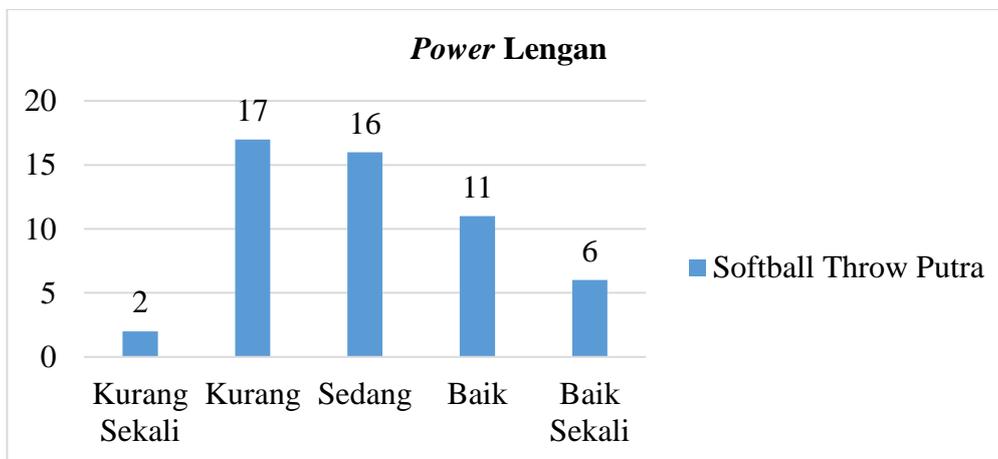
No	Data	T-score	Kategori
14.	1.7	38.19	kurang
15.	2.2	53.56	sedang
16.	2.14	51.71	sedang
17.	2.04	48.64	sedang
18.	2.08	49.87	sedang
19.	1.59	34.81	kurang sekali
20.	2.17	52.64	sedang
21.	2.23	54.48	sedang
22.	1.83	42.19	kurang
23.	1.84	42.49	kurang
24.	2.02	48.03	sedang
25.	1.42	29.58	kurang sekali
26.	1.83	42.19	kurang
27.	2	47.41	sedang
28.	1.56	33.89	kurang sekali
29.	2.05	48.95	sedang
30.	2.48	62.17	baik
31.	2.74	70.16	baik sekali
32.	2.55	64.32	baik
33.	2.59	65.55	baik sekali
34.	2.37	58.78	baik
35.	2.14	51.71	sedang
36.	2.19	53.25	sedang
37.	2.19	53.25	sedang
38.	1.99	47.10	sedang
39.	2.08	49.87	sedang
40.	1.72	38.80	kurang
41.	2.01	47.72	sedang
42.	1.73	39.11	kurang
43.	2.05	48.95	sedang
44.	1.97	46.49	sedang
45.	2.15	52.02	sedang
46.	2.15	52.02	sedang
47.	2.73	69.85	baik sekali
48.	2.2	53.56	sedang
49.	2.6	65.85	baik sekali
50.	1.97	46.49	sedang
51.	1.72	38.80	kurang

No	Data	T-score	Kategori
52.	2.82	72.62	baik sekali
Mean	2.08	50	
SD	0.33	10	
Max	2.82	72.62	
Min	1.3	25.89	

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

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	2	3.85%
2	36 – 45	Kurang	17	32.69%
3	46 – 55	Sedang	16	30.77%
4	56 – 54	Baik	11	21.15%
5	≥ 65	Baik Sekali	6	11.54%
Jumlah			52	100.00%

• Diagram *Power Lengan (Softball Throw)*



• Kategori Keseluruhan

No	Data	T-score	Kategori
1.	23.65	44.60	kurang
2.	16.25	34.12	kurang sekali
3.	25.7	47.50	sedang
4.	19.55	38.79	kurang
5.	25	46.51	sedang
6.	30.2	53.87	sedang
7.	31.3	55.43	baik

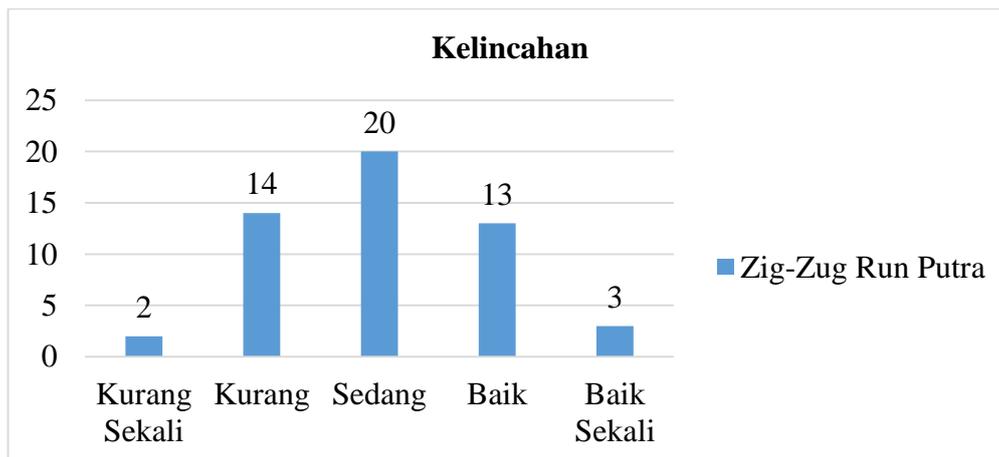
No	Data	T-score	Kategori
8.	32.78	57.52	baik
9.	17.63	36.08	kurang
10.	39.67	67.27	baik sekali
11.	23.94	45.01	sedang
12.	23.53	44.43	kurang
13.	27.9	50.61	sedang
14.	16.31	34.21	kurang sekali
15.	28.81	51.90	sedang
16.	31.51	55.72	baik
17.	23.87	44.91	kurang
18.	22.45	42.90	kurang
19.	18.82	37.76	kurang
20.	21.04	40.90	kurang
21.	24.4	45.66	sedang
22.	27.55	50.12	sedang
23.	31.44	55.62	baik
24.	42.83	71.75	baik sekali
25.	36.64	62.99	baik
26.	24.29	45.50	sedang
27.	39.26	66.69	baik sekali
28.	29.3	52.60	sedang
29.	21.2	41.13	kurang
30.	23.5	44.39	kurang
31.	31.1	55.14	baik
32.	27.95	50.68	sedang
33.	28.05	50.83	sedang
34.	25.8	47.64	sedang
35.	22.64	43.17	kurang
36.	34.5	59.96	baik
37.	39.55	67.10	baik sekali
38.	34.54	60.01	baik
39.	32.75	57.48	baik
40.	18.1	36.74	kurang
41.	21.25	41.20	kurang
42.	22.8	43.39	kurang
43.	18.65	37.52	kurang
44.	17.8	36.32	kurang
45.	24.29	45.50	sedang

No	Data	T-score	Kategori
46.	27.55	50.12	sedang
47.	42.8	71.70	baik sekali
48	36.63	62.97	baik
49.	39.26	66.69	baik sekali
50.	29.29	52.58	sedang
51.	21.2	41.13	kurang
52.	31.43	55.61	baik
Mean	27.47	50	
SD	7.06	10	
Max	42.83	71.75	
Min	16.25	34.12	

3. Data Kemampuan Motorik Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	2	3.85%
2	36 – 45	Kurang	14	26.92%
3	46 – 55	Sedang	20	38.46%
4	56 – 54	Baik	13	25.00%
5	≥ 65	Baik Sekali	3	5.77%
Jumlah			52	100.00%

• Diagram Kelincahan (*Zig-Zag Run*)



- **Kategori Keseluruhan**

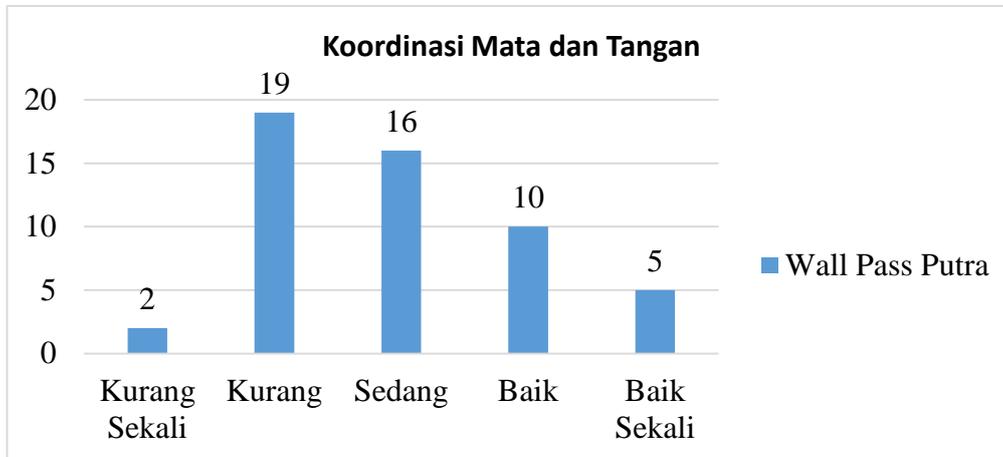
No	Data	T-score	Kategori
1.	9.02	45.74	sedang
2.	8.69	50.04	sedang
3.	10.74	23.32	kurang sekali
4.	8.82	48.35	sedang
5.	9.8	35.57	kurang
6.	8.84	48.09	sedang
7.	8.13	57.34	baik
8.	8.57	51.61	sedang
9.	9.46	40.00	kurang
10.	7.94	59.82	baik
11.	9.16	43.91	kurang
12.	8.08	58.00	baik
13.	8.58	51.48	sedang
14.	8.52	52.26	sedang
15.	9.64	37.66	kurang
16.	8.33	54.74	sedang
17.	7.51	65.43	baik sekali
18.	8.53	52.13	sedang
19.	8.44	53.30	sedang
20.	8.18	56.69	baik
21.	9.44	40.26	kurang
22.	9.49	39.61	kurang
23.	9.11	44.57	kurang
24.	9.11	44.57	kurang
25.	9.13	44.31	kurang
26.	8.93	46.91	sedang
27.	7.62	63.99	baik
28.	9.76	36.09	kurang
29.	7.9	60.34	baik
30.	8.02	58.78	baik
31.	7.92	60.08	baik
32.	9.2	43.39	kurang
33.	8.75	49.26	sedang
34.	7.31	68.03	baik sekali
35.	7.9	60.34	baik
36.	8.3	55.13	baik

No	Data	T-score	Kategori
37.	8.47	52.91	sedang
38.	9.11	44.57	kurang
39.	8.67	50.30	sedang
40.	9.57	38.57	kurang
41.	8.89	47.44	sedang
42.	11.05	19.27	kurang sekali
43.	8.91	47.17	sedang
44.	9.51	39.35	kurang
45.	8.05	58.39	baik
46.	8.43	53.43	sedang
47.	8.33	54.74	sedang
48	8.19	56.56	baik
49.	7.65	63.60	baik
50.	8.43	53.43	sedang
51.	8.42	53.56	sedang
52.	7.5	65.56	baik sekali
Mean	8.69	50	
SD	0.77	10	
Max	11.05	68.03	
Min	7.31	19.27	

4. Data Kemampuan Motorik Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	2	3.85%
2	36 – 45	Kurang	19	36.54%
3	46 – 55	Sedang	16	30.77%
4	56 – 64	Baik	10	19.23%
5	≥ 65	Baik Sekali	5	9.62%
Jumlah			52	100.00%

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



- **Kategori Keseluruhan**

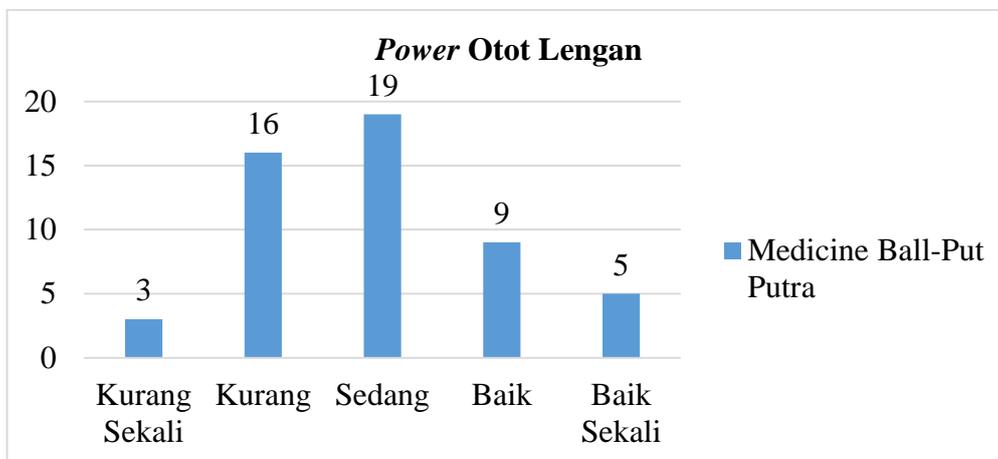
No	Data	<i>T-score</i>	Kategori
1.	10	52.14	sedang
2.	9	44.72	kurang
3.	9	44.72	kurang
4.	10	52.14	sedang
5.	8	37.30	kurang
6.	10	52.14	sedang
7.	11	59.56	baik
8.	11	59.56	baik
9.	11	59.56	baik
10.	12	66.98	baik sekali
11.	10	52.14	sedang
12.	8	37.30	kurang
13.	10	52.14	sedang
14.	7	29.88	kurang sekali
15.	10	52.14	sedang
16.	12	66.98	baik sekali
17.	8	37.30	kurang
18.	8	37.30	kurang
19.	11	59.56	baik
20.	9	44.72	kurang
21.	12	66.98	baik sekali
22.	7	29.88	kurang sekali
23.	9	44.72	kurang
24.	9	44.72	kurang

No	Data	T-score	Kategori
25.	8	37.30	kurang
26.	10	52.14	sedang
27.	12	66.98	baik sekali
28.	10	52.14	sedang
29.	11	59.56	baik
30.	9	44.72	kurang
31.	9	44.72	kurang
32.	10	52.14	sedang
33.	9	44.72	kurang
34.	10	52.14	sedang
35.	10	52.14	sedang
36.	10	52.14	sedang
37.	11	59.56	baik
38.	10	52.14	sedang
39.	11	59.56	baik
40.	10	52.14	sedang
41.	8	37.30	kurang
42.	8	37.30	kurang
43.	8	37.30	kurang
44.	8	37.30	kurang
45.	12	66.98	baik sekali
46.	10	52.14	sedang
47.	10	52.14	sedang
48.	9	44.72	kurang
49.	11	59.56	baik
50.	11	59.56	baik
51.	8	37.30	kurang
52.	11	59.56	baik
Mean	9.71	50	
SD	1.35	10	
Max	12	66.98	
Min	7	29.88	

5. Data Kemampuan Motorik *Power Otot Lengan (Medicine Ball-Put)*

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	3	5.77%
2	36 – 45	Kurang	16	30.77%
3	46 – 55	Sedang	19	36.54%
4	56 – 54	Baik	9	17.31%
5	≥ 65	Baik Sekali	5	9.62%
Jumlah			52	100.00%

• **Diagram *Power Otot Lengan (Medicine Ball-Put)***



• **Kategori Keseluruhan**

No	Data	T-score	Kategori
1.	3.4	40.98	kurang
2.	2.57	31.45	kurang sekali
3.	4	47.86	sedang
4.	3.55	42.70	kurang
5.	3.53	42.47	kurang
6.	3.55	42.70	kurang
7.	5.3	62.78	baik
8.	4.9	58.19	baik
9.	4.1	49.01	sedang
10.	4.6	54.75	sedang
11.	4.1	49.01	sedang
12.	4.5	53.60	sedang
13.	4.65	55.32	baik
14.	3.6	43.27	kurang
15.	4.8	57.04	baik

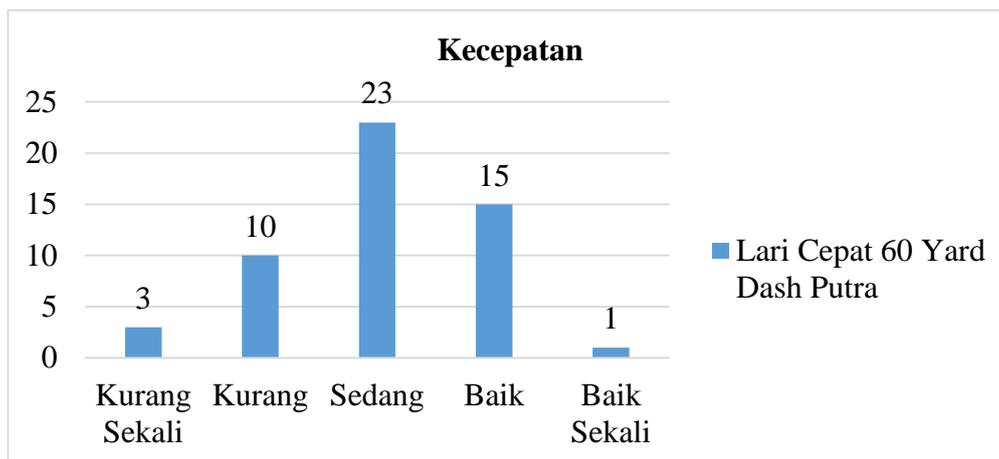
No	Data	T-score	Kategori
16.	5.05	59.91	baik
17.	3.53	42.47	kurang
18.	3.68	44.19	kurang
19.	2.82	34.32	kurang sekali
20.	3.73	44.77	kurang
21.	3.88	46.49	sedang
22.	3	36.39	kurang
23.	4.31	51.42	sedang
24.	4.33	51.65	sedang
25.	4.5	53.60	sedang
26.	4.2	50.16	sedang
27.	4.41	52.57	sedang
28.	2.65	32.37	kurang sekali
29.	3.99	47.75	sedang
30.	3.8	45.57	sedang
31.	4.77	56.70	baik
32.	5	59.34	baik
33.	3.93	47.06	sedang
34.	4.3	51.31	sedang
35.	3.3	39.83	kurang
36.	3.23	39.03	kurang
37.	4.1	49.01	sedang
38.	5.72	67.60	baik sekali
39.	4.1	49.01	sedang
40.	3.65	43.85	kurang
41.	4.35	51.88	sedang
42.	3.28	39.60	kurang
43.	3.15	38.11	kurang
44.	3.64	43.73	kurang
45.	3.5	42.13	kurang
46.	5.21	61.75	baik
47.	5.88	69.44	baik sekali
48.	5.81	68.64	baik sekali
49.	6.29	74.14	baik sekali
50.	4.2	50.16	sedang
51.	5.24	62.09	baik
52.	6	70.82	baik sekali
Mean	4.19	50	

SD	0.87	10	
Max	6.29	74.14	
Min	2.57	31.45	

6. Data Kemampuan Motorik Kecepatan (Lari Cepat 60 Yard Dash)

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	3	5.77%
2	36 – 45	Kurang	10	19.23%
3	46 – 55	Sedang	23	44.23%
4	56 – 54	Baik	15	28.85%
5	≥ 65	Baik Sekali	1	1.92%
Jumlah			52	100.00%

• Diagram Kecepatan (Lari Cepat 60 Yard Dash)



• Kategori Keseluruhan

No	Data	T-score	Kategori
1.	8.42	52.87	sedang
2.	8.83	49.86	sedang
3.	9.84	42.43	kurang
4.	8.55	51.91	sedang
5.	7.77	57.65	baik
6.	8.09	55.30	baik
7.	7.73	57.94	baik
8.	8.6	51.55	sedang
9.	12.5	22.87	kurang sekali
10.	8.07	55.44	baik

No	Data	T-score	Kategori
11.	8.82	49.93	sedang
12.	8.57	51.77	sedang
13.	8.78	50.22	sedang
14.	10.01	41.18	kurang
15.	8.92	49.19	sedang
16.	7.92	56.55	baik
17.	8.3	53.75	sedang
18.	8.32	53.61	sedang
19.	9.23	46.91	sedang
20.	9.01	48.53	sedang
21.	8.15	54.86	sedang
22.	8.81	50.00	sedang
23.	8.21	54.41	sedang
24.	8.14	54.93	sedang
25.	13.9	12.58	kurang sekali
26.	10.02	41.11	kurang
27.	9.11	47.80	sedang
28.	9.91	41.92	kurang
29.	9.84	42.43	kurang
30.	8.7	50.81	sedang
31.	7.76	57.72	baik
32.	7.63	58.68	baik
33.	7.78	57.58	baik
34.	6.05	70.29	baik sekali
35.	10.3	39.05	kurang
36.	6.94	63.75	baik
37.	8.73	50.59	sedang
38.	8.4	53.02	sedang
39.	7.53	59.41	baik
40.	8.76	50.37	sedang
41.	8.46	52.58	sedang
42.	9.75	43.09	kurang
43.	9.15	47.50	sedang
44.	9.58	44.34	kurang
45.	7.79	57.50	baik
46.	7.88	56.84	baik
47.	9.57	44.42	kurang
48.	7.21	61.77	baik

No	Data	<i>T-score</i>	Kategori
49.	10.3	39.05	kurang
50.	12.2	25.08	kurang sekali
51.	7.98	56.11	baik
52.	7.32	60.96	baik
Mean	8.81	50	
SD	1.36	10	
Max	13.9	70.29	
Min	6.05	12.58	

Lampiran 10. Data Hasil Tes Putri**DATA HASIL TES PUTRI**

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan
1.	1.63	11.05	10.58	8	3.28	10.43
2.	1.79	11.09	9.85	8	2.6	9.35
3.	1.39	10.4	11.04	8	2.6	10.28
4.	1.54	13.56	10.28	8	2.93	11.17
5.	1.73	15.45	10.58	7	2.25	9.15
6.	1.38	8.55	10.05	8	2.31	9.69
7.	1.45	13.2	10.27	7	2.9	11.97
8.	1.65	10.76	10.75	7	3.1	10.57
9.	1.88	24.1	9.04	9	3.22	9.33
10.	1.43	12.83	10	9	2.87	10.42
11.	1.71	11.1	9.07	7	2.75	9.08
12.	1.73	10.42	10.66	8	2.5	10.7
13.	1.63	15	10.19	9	3.05	10
14.	1.49	18.03	9.23	10	3.9	10.17
15.	1.3	12	8.77	9	3.8	10.46
16.	1.53	16.9	8.57	9	3.1	9.73
17.	1.71	16.8	8.94	8	3.3	10.92
18.	1.39	12.2	9.48	8	3.2	12.08
19.	1.7	17.41	9.24	8	3.46	10.43
20.	1.8	10.82	9.74	8	2.6	11.39
21.	1.8	16.24	8.96	9	4	10.5
22.	1.55	13.3	9.46	8	3.03	10.98
23.	1.92	17.41	9.69	8	2.9	10.28
24.	1.9	15.33	10.44	8	3.3	9.96
25.	2.12	15.42	9.78	10	3.65	10.47
26.	1.62	10.03	7.78	8	3.63	8.46
27.	1.77	16.32	9.12	7	2.83	12.21
28.	1.95	9.42	10.22	10	4.05	11.58
29.	2.07	10.47	9.16	10	4.6	10.12
30.	1.82	14.23	9.02	7	3.18	11.5
31.	1.56	9.28	9.08	8	3.6	9.78
32.	1.67	15.4	8.66	7	2.45	12
33.	1.61	10.97	9.97	8	3.02	12.24

No	<i>Power Tungkai</i>	<i>Power Lengan</i>	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	<i>Power Otot Lengan</i>	Kecepatan
34.	1.67	16.55	10.9	8	3.17	12.84
35.	1.67	11.08	8.79	7	3.04	10.12
36.	1.84	10.65	9.44	10	3.38	11.12
37.	1.35	12.23	10.56	10	2.62	9.99
38.	1.49	21	10.01	8	2.85	10.57
39.	1.9	13	9.29	7	3.33	9.99
40.	1.35	10.24	9.91	8	2.86	12.03
41.	1.61	13.85	9.37	9	2.12	11.17
42.	1.39	15.64	10.22	7	2.61	10.47
43.	1.56	11.18	9.89	8	3.3	11.07
44.	1.8	15.61	8.97	8	3.76	9.54
45.	1.54	12.03	9.86	8	3.87	12.42
46.	1.44	20.25	10.37	9	3.73	10.74
47.	1.75	11.51	8.88	10	3.2	10.2
48	1.8	11	9.14	7	2.8	15.59
49.	1.94	10.8	8.94	9	3	10
50.	1.81	13	9.31	7	3.2	10.75
51.	2.12	21.9	9.01	10	3	9.45
52.	1.51	12.9	10.58	9	3.16	13.45
53.	2.08	15.6	9.21	8	2.6	10.4
54.	1.92	16.1	8.61	9	3	9.39
55.	2.07	12.78	8.81	9	2.7	10.07
56.	1.83	11.5	11.18	8	2.84	12.21
57.	1.77	12.2	9.58	8	2.4	10.02
58.	1.92	12.15	9.27	8	4.25	9.89
59.	1.88	18.05	8.84	9	3.3	9.69
60.	2.15	13.23	8.67	9	2.7	10.14
61.	1.87	10.47	11.6	5	3.3	9.56
62.	1.51	10.55	9.26	9	2.8	11
63.	1.68	15.12	9.56	10	2.97	9.77
64.	1.58	10.3	9.22	6	2.5	12.28
65.	1.68	11.45	10	7	2.5	13.06
66.	1.59	10.45	9.41	10	3.25	10.73
67.	1.69	14.95	9.81	7	3.12	10.75
68.	1.7	13.35	9.76	6	2.7	10.94
69.	1.62	10.28	9.34	6	2.9	10.89
70.	1.63	10.1	9.98	8	3.4	12
71.	2.02	20.24	8.82	10	3.89	9.57

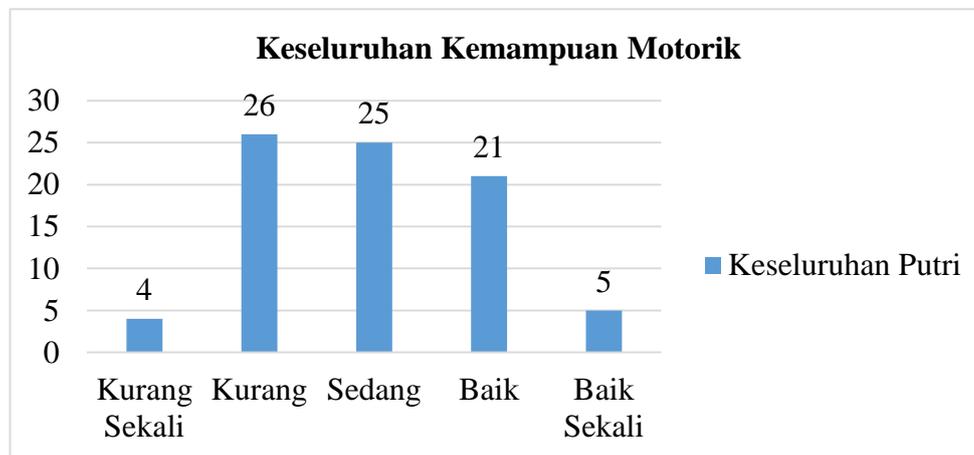
No	<i>Power</i> Tungkai	<i>Power</i> Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	<i>Power</i> Otot Lengan	Kecepatan
72.	1.66	11.5	9	6	3.2	9.95
73.	1.86	11.17	8.96	8	3.23	9.36
74.	1.75	10.23	8.56	11	3.12	9.5
75.	1.6	12.22	9.65	9	2.93	9.53
76.	2	15.6	8.7	7	3.13	8.71
77.	1.7	13.84	9.32	10	2.99	9.57
78.	1.7	20.99	8.86	11	3.8	10.27
79.	1.55	10.22	9.32	10	3.2	10.15
80.	1.65	12.99	9.3	9	3.2	9.53
81.	1.87	12	9.14	10	3.14	9.31

Lampiran 11. Deskriptif Data Motorik Putri

- **Data Kemampuan Motorik Keseluruhan Putri**

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 41	Kurang Sekali	4	4.94%
2	42 – 47	Kurang	26	32.10%
3	48 – 53	Sedang	25	30.86%
4	54 – 59	Baik	21	25.93%
5	≥ 60	Baik Sekali	5	6.17%
Jumlah			81	100.00%

- **Diagram Kemampuan Motorik Putri**



- **Kategori Keseluruhan**

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan	T-score	Kategori
1.	46.13	42.65	35.40	47.51	53.59	51.29	276.58	K
2.	54.14	42.77	45.66	47.51	39.10	60.47	289.65	S
3.	34.13	40.66	28.93	47.51	39.10	52.57	242.89	KS
4.	41.63	50.33	39.61	47.51	46.13	45.00	270.23	K
5.	51.14	56.12	35.40	39.46	31.64	62.17	275.92	K
6.	33.63	34.99	42.85	47.51	32.92	57.58	249.48	K
7.	37.13	49.23	39.75	39.46	45.50	38.21	249.28	K
8.	47.13	41.76	33.01	39.46	49.76	50.10	261.22	K
9.	58.64	82.61	57.05	55.57	52.32	60.64	366.82	BS
10.	36.13	48.10	43.55	55.57	44.86	51.38	279.58	K
11.	50.14	42.80	56.63	39.46	42.30	62.76	294.08	S

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan	T-score	Kategori
12.	51.14	40.72	34.27	47.51	36.97	49.00	259.61	K
13.	46.13	54.74	40.88	55.57	48.69	54.95	300.96	S
14.	39.13	64.02	54.38	63.62	66.81	53.50	341.46	B
15.	29.63	45.56	60.85	55.57	64.68	51.04	307.31	S
16.	41.13	60.56	63.66	55.57	49.76	57.24	327.92	B
17.	50.14	60.25	58.46	47.51	54.02	47.13	317.51	S
18.	34.13	46.17	50.86	47.51	51.89	37.27	267.84	K
19.	49.64	62.12	54.24	47.51	57.43	51.29	322.23	B
20.	54.64	41.94	47.21	47.51	39.10	43.14	273.54	K
21.	54.64	58.54	58.17	55.57	68.94	50.70	346.56	B
22.	42.13	49.54	51.14	47.51	48.27	46.62	285.21	S
23.	60.64	62.12	47.91	47.51	45.50	52.57	316.25	S
24.	59.64	55.75	37.36	47.51	54.02	55.29	309.58	S
25.	70.65	56.03	46.64	63.62	61.48	50.95	349.38	B
26.	45.63	39.52	74.77	47.51	61.05	68.03	336.52	B
27.	53.14	58.78	55.92	39.46	44.00	36.17	287.48	S
28.	62.14	37.66	40.46	63.62	70.00	41.52	315.41	S
29.	68.14	40.87	55.36	63.62	81.73	53.93	363.66	BS
30.	55.64	52.39	57.33	39.46	51.46	42.20	298.48	S
31.	42.63	37.23	56.49	47.51	60.41	56.82	301.09	S
32.	48.13	55.97	62.39	39.46	35.90	37.95	279.81	K
33.	45.13	42.40	43.97	47.51	48.05	35.91	262.99	K
34.	48.13	59.49	30.90	47.51	51.25	30.82	268.10	K
35.	48.13	42.74	60.56	39.46	48.48	53.93	293.30	S
36.	56.64	41.42	51.43	63.62	55.73	45.43	314.27	S
37.	32.13	46.26	35.68	63.62	39.53	55.03	272.25	K
38.	39.13	73.12	43.41	47.51	44.43	50.10	297.70	S
39.	59.64	48.62	53.53	39.46	54.66	55.03	310.94	S
40.	32.13	40.17	44.82	47.51	44.64	37.70	246.97	K
41.	45.13	51.22	52.41	55.57	28.87	45.00	278.21	K
42.	34.13	56.70	40.46	39.46	39.31	50.95	261.01	K
43.	42.63	43.05	45.10	47.51	54.02	45.85	278.16	K
44.	54.64	56.61	58.03	47.51	63.82	58.85	339.47	B
45.	41.63	45.65	45.52	47.51	66.17	34.38	280.87	K
46.	36.63	70.82	38.35	55.57	63.18	48.66	313.21	S
47.	52.14	44.06	59.30	63.62	51.89	53.25	324.25	B

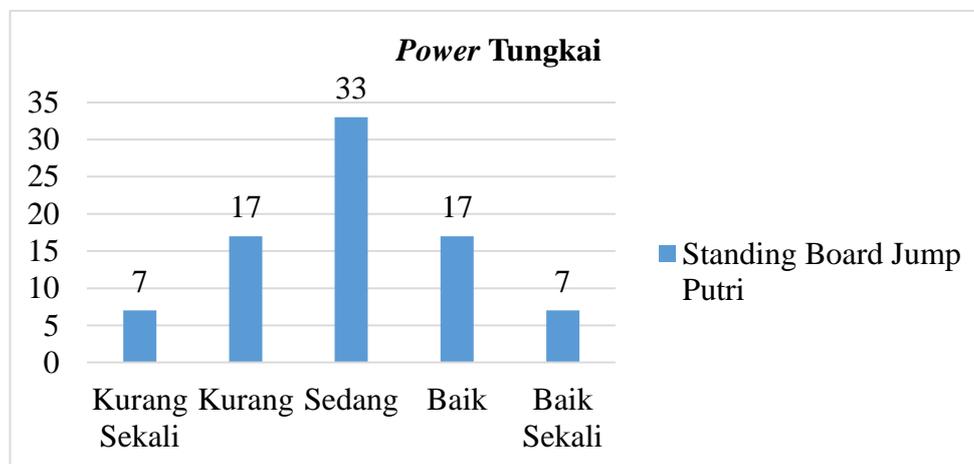
No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata dan Tangan	Power Otot Lengan	Kecepatan	T-score	Kategori
48	54.64	42.49	55.64	39.46	43.36	7.45	243.05	KS
49.	61.64	41.88	58.46	55.57	47.63	54.95	320.12	B
50.	55.14	48.62	53.25	39.46	51.89	48.57	296.93	S
51.	70.65	75.87	57.47	63.62	47.63	59.62	374.86	BS
52.	40.13	48.31	35.40	55.57	51.04	25.63	256.08	K
53.	68.65	56.58	54.66	47.51	39.10	51.55	318.05	B
54.	60.64	58.11	63.10	55.57	47.63	60.13	345.17	B
55.	68.14	47.94	60.28	55.57	41.23	54.35	327.53	B
56.	56.14	44.03	26.96	47.51	44.22	36.17	255.02	K
57.	53.14	46.17	49.46	47.51	34.84	54.78	285.89	S
58.	60.64	46.02	53.82	47.51	74.27	55.88	338.13	B
59.	58.64	64.08	59.86	55.57	54.02	57.58	349.75	B
60.	72.15	49.32	62.25	55.57	41.23	53.76	334.28	B
61.	58.14	40.87	21.05	23.35	54.02	58.68	256.12	K
62.	40.13	41.12	53.96	55.57	43.36	46.45	280.59	K
63.	48.64	55.11	49.74	63.62	46.99	56.90	321.00	B
64.	43.63	40.35	54.52	31.40	36.97	35.57	242.45	KS
65.	48.64	43.87	43.55	39.46	36.97	28.95	241.43	KS
66.	44.13	40.81	51.85	63.62	52.95	48.74	302.11	S
67.	49.14	54.59	46.22	39.46	50.18	48.57	288.16	S
68.	49.64	49.69	46.93	31.40	41.23	46.96	265.85	K
69.	45.63	40.29	52.83	31.40	45.50	47.38	263.04	K
70.	46.13	39.74	43.83	47.51	56.15	37.95	271.32	K
71.	65.64	70.79	60.14	63.62	66.59	58.60	385.39	BS
72.	47.63	44.03	57.61	31.40	51.89	55.37	287.93	S
73.	57.64	43.01	58.17	47.51	52.53	60.38	319.25	B
74.	52.14	40.14	63.80	71.68	50.18	59.19	337.13	B
75.	44.63	46.23	48.47	55.57	46.13	58.94	299.98	S
76.	64.64	56.58	61.83	39.46	50.40	65.91	338.82	B
77.	49.64	51.19	53.11	63.62	47.41	58.60	323.58	B
78.	49.64	73.09	59.58	71.68	64.68	52.65	371.31	BS
79.	42.13	40.11	53.11	63.62	51.89	53.67	304.54	S
80.	47.13	48.59	53.39	55.57	51.89	58.94	315.51	S
81.	58.14	45.56	55.64	63.62	50.61	60.81	334.38	B
Mean	50	50	50	50	50	50	300	
SD	10	10	10	10	10	10	35.17	
Max	72.15	82.61	74.77	71.68	81.73	68.03	385.39	
Min	29.63	34.99	21.05	23.35	28.87	7.45	241.43	

Lampiran 12. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putri

1. Data Kemampuan Motorik *Power Tungkai* (*Standing Board Jump*)

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	7	8.64%
2	36 – 45	Kurang	17	20.99%
3	46 – 55	Sedang	33	40.74%
4	56 – 54	Baik	17	20.99%
5	≥ 65	Baik Sekali	7	8.64%
Jumlah			81	100.00%

• Diagram *Power Tungkai* (*Standing Board Jump*)



• Kategori Keseluruhan

No	Data	T-score	Kategori
1.	1.63	46.13	sedang
2.	1.79	54.14	sedang
3.	1.39	34.13	kurang sekali
4.	1.54	41.63	kurang
5.	1.73	51.14	sedang
6.	1.38	33.63	kurang sekali
7.	1.45	37.13	kurang
8.	1.65	47.13	sedang
9.	1.88	58.64	baik
10.	1.43	36.13	kurang
11.	1.71	50.14	sedang
12.	1.73	51.14	sedang
13.	1.63	46.13	sedang

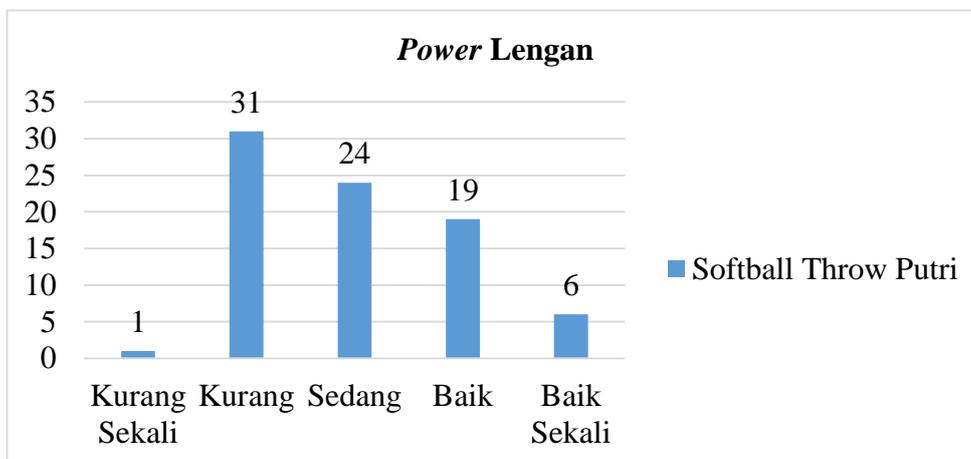
No	Data	T-score	Kategori
14.	1.49	39.13	kurang
15.	1.3	29.63	kurang sekali
16.	1.53	41.13	kurang
17.	1.71	50.14	sedang
18.	1.39	34.13	kurang sekali
19.	1.7	49.64	sedang
20.	1.8	54.64	sedang
21.	1.8	54.64	sedang
22.	1.55	42.13	kurang
23.	1.92	60.64	baik
24.	1.9	59.64	baik
25.	2.12	70.65	baik sekali
26.	1.62	45.63	sedang
27.	1.77	53.14	sedang
28.	1.95	62.14	baik
29.	2.07	68.14	baik sekali
30.	1.82	55.64	baik
31.	1.56	42.63	kurang
32.	1.67	48.13	sedang
33.	1.61	45.13	sedang
34.	1.67	48.13	sedang
35.	1.67	48.13	sedang
36.	1.84	56.64	baik
37.	1.35	32.13	kurang sekali
38.	1.49	39.13	kurang
39.	1.9	59.64	baik
40.	1.35	32.13	kurang sekali
41.	1.61	45.13	sedang
42.	1.39	34.13	kurang sekali
43.	1.56	42.63	kurang
44.	1.8	54.64	sedang
45.	1.54	41.63	kurang
46.	1.44	36.63	kurang
47.	1.75	52.14	sedang
48.	1.8	54.64	sedang
49.	1.94	61.64	baik
50.	1.81	55.14	baik
51.	2.12	70.65	baik sekali

No	Data	T-score	Kategori
52.	1.51	40.13	kurang
53.	2.08	68.65	baik sekali
54.	1.92	60.64	baik
55.	2.07	68.14	baik sekali
56.	1.83	56.14	baik
57.	1.77	53.14	sedang
58.	1.92	60.64	baik
59.	1.88	58.64	baik
60.	2.15	72.15	baik sekali
61.	1.87	58.14	baik
62.	1.51	40.13	kurang
63.	1.68	48.64	sedang
64.	1.58	43.63	kurang
65.	1.68	48.64	sedang
66.	1.59	44.13	kurang
67.	1.69	49.14	sedang
68.	1.7	49.64	sedang
69.	1.62	45.63	sedang
70.	1.63	46.13	sedang
71.	2.02	65.64	baik sekali
72.	1.66	47.63	sedang
73.	1.86	57.64	baik
74.	1.75	52.14	sedang
75.	1.6	44.63	kurang
76.	2	64.64	baik
77.	1.7	49.64	sedang
78.	1.7	49.64	sedang
79.	1.55	42.13	kurang
80.	1.65	47.13	sedang
81.	1.87	58.14	baik
Mean	1.71	50	
SD	0.20	10	
Max	2.15	72.15	
Min	1.3	29.63	

2. Data Kemampuan Motorik Power Lengan (*Softball Throw*)

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	1	1.23%
2	36 – 45	Kurang	31	38.27%
3	46 – 55	Sedang	24	29.63%
4	56 – 54	Baik	19	23.46%
5	≥ 65	Baik Sekali	6	7.41%
Jumlah			81	100.00%

- **Diagram Power Lengan (*Softball Throw*)**



- **Kategori Keseluruhan**

No	Data	T-score	Kategori
1.	11.05	42.65	kurang
2.	11.09	42.77	kurang
3.	10.4	40.66	kurang
4.	13.56	50.33	sedang
5.	15.45	56.12	baik
6.	8.55	34.99	kurang sekali
7.	13.2	49.23	sedang
8.	10.76	41.76	kurang
9.	24.1	82.61	baik sekali
10.	12.83	48.10	sedang
11.	11.1	42.80	kurang
12.	10.42	40.72	kurang
13.	15	54.74	sedang
14.	18.03	64.02	baik

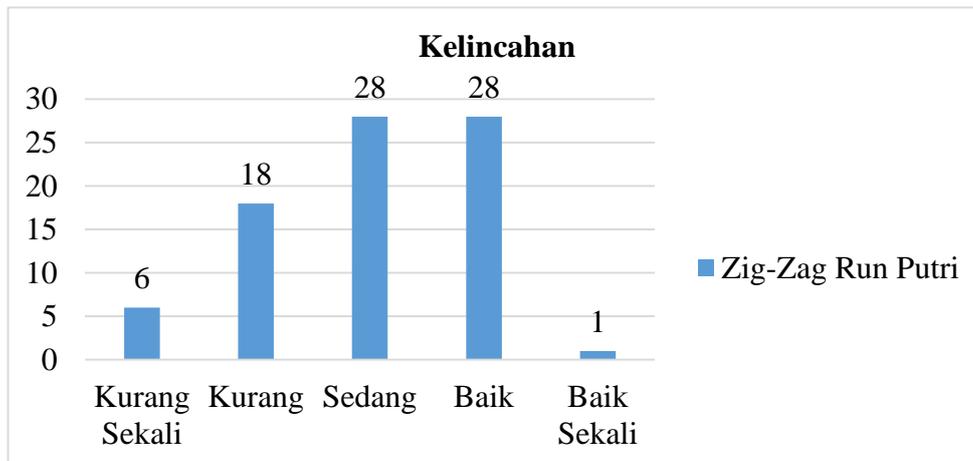
No	Data	T-score	Kategori
15.	12	45.56	sedang
16.	16.9	60.56	baik
17.	16.8	60.25	baik
18.	12.2	46.17	sedang
19.	17.41	62.12	baik
20.	10.82	41.94	kurang
21.	16.24	58.54	baik
22.	13.3	49.54	sedang
23.	17.41	62.12	baik
24.	15.33	55.75	baik
25.	15.42	56.03	baik
26.	10.03	39.52	kurang
27.	16.32	58.78	baik
28.	9.42	37.66	kurang
29.	10.47	40.87	kurang
30.	14.23	52.39	sedang
31.	9.28	37.23	kurang
32.	15.4	55.97	baik
33.	10.97	42.40	kurang
34.	16.55	59.49	baik
35.	11.08	42.74	kurang
36.	10.65	41.42	kurang
37.	12.23	46.26	sedang
38.	21	73.12	baik sekali
39.	13	48.62	sedang
40.	10.24	40.17	kurang
41.	13.85	51.22	sedang
42.	15.64	56.70	baik
43.	11.18	43.05	kurang
44.	15.61	56.61	baik
45.	12.03	45.65	sedang
46.	20.25	70.82	baik sekali
47.	11.51	44.06	kurang
48.	11	42.49	kurang
49.	10.8	41.88	kurang
50.	13	48.62	sedang
51.	21.9	75.87	baik sekali
52.	12.9	48.31	sedang

No	Data	T-score	Kategori
53.	15.6	56.58	baik
54.	16.1	58.11	baik
55.	12.78	47.94	sedang
56.	11.5	44.03	kurang
57.	12.2	46.17	sedang
58.	12.15	46.02	sedang
59.	18.05	64.08	baik
60.	13.23	49.32	sedang
61.	10.47	40.87	kurang
62.	10.55	41.12	kurang
63.	15.12	55.11	baik
64.	10.3	40.35	kurang
65.	11.45	43.87	kurang
66.	10.45	40.81	kurang
67.	14.95	54.59	sedang
68.	13.35	49.69	sedang
69.	10.28	40.29	kurang
70.	10.1	39.74	kurang
71.	20.24	70.79	baik sekali
72.	11.5	44.03	kurang
73.	11.17	43.01	kurang
74.	10.23	40.14	kurang
75.	12.22	46.23	sedang
76.	15.6	56.58	baik
77.	13.84	51.19	sedang
78.	20.99	73.09	baik sekali
79.	10.22	40.11	kurang
80.	12.99	48.59	sedang
81.	12	45.56	sedang
Mean	13.45	50	
SD	3.27	10	
Max	24.1	82.61	
Min	8.55	34.99	

3. Data Kemampuan Motorik Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	6	7.41%
2	36 – 45	Kurang	18	22.22%
3	46 – 55	Sedang	28	34.57%
4	56 – 64	Baik	28	34.57%
5	≥ 65	Baik Sekali	1	1.23%
Jumlah			81	100.00%

- **Diagram Kelincahan (Zig-Zag Run)**



- **Kategori Keseluruhan**

No	Data	T-score	Kategori
1.	10.58	35.40	kurang
2.	9.85	45.66	sedang
3.	11.04	28.93	kurang sekali
4.	10.28	39.61	kurang
5.	10.58	35.40	kurang
6.	10.05	42.85	kurang
7.	10.27	39.75	kurang
8.	10.75	33.01	kurang sekali
9.	9.04	57.05	baik
10.	10	43.55	kurang
11.	9.07	56.63	baik
12.	10.66	34.27	kurang sekali
13.	10.19	40.88	kurang
14.	9.23	54.38	sedang
15.	8.77	60.85	baik
16.	8.57	63.66	baik
17.	8.94	58.46	baik
18.	9.48	50.86	sedang
19.	9.24	54.24	sedang
20.	9.74	47.21	sedang
21.	8.96	58.17	baik
22.	9.46	51.14	sedang
23.	9.69	47.91	sedang

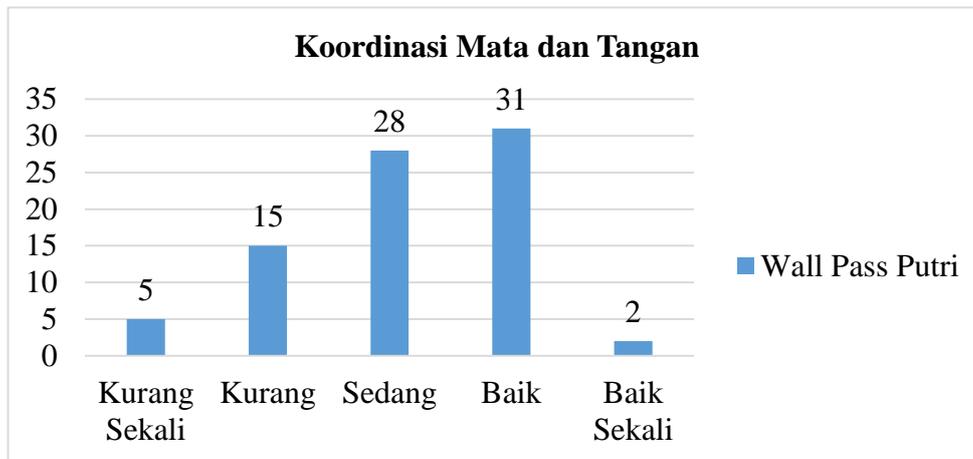
No	Data	T-score	Kategori
24.	10.44	37.36	kurang
25.	9.78	46.64	sedang
26.	7.78	74.77	baik sekali
27.	9.12	55.92	baik
28.	10.22	40.46	kurang
29.	9.16	55.36	baik
30.	9.02	57.33	baik
31.	9.08	56.49	baik
32.	8.66	62.39	baik
33.	9.97	43.97	kurang
34.	10.9	30.90	kurang sekali
35.	8.79	60.56	baik
36.	9.44	51.43	sedang
37.	10.56	35.68	kurang
38.	10.01	43.41	kurang
39.	9.29	53.53	sedang
40.	9.91	44.82	kurang
41.	9.37	52.41	sedang
42.	10.22	40.46	kurang
43.	9.89	45.10	sedang
44.	8.97	58.03	baik
45.	9.86	45.52	sedang
46.	10.37	38.35	kurang
47.	8.88	59.30	baik
48.	9.14	55.64	baik
49.	8.94	58.46	baik
50.	9.31	53.25	sedang
51.	9.01	57.47	baik
52.	10.58	35.40	kurang
53.	9.21	54.66	sedang
54.	8.61	63.10	baik
55.	8.81	60.28	baik
56.	11.18	26.96	kurang sekali
57.	9.58	49.46	sedang
58.	9.27	53.82	sedang
59.	8.84	59.86	baik
60.	8.67	62.25	baik
61.	11.6	21.05	kurang sekali
62.	9.26	53.96	sedang

No	Data	T-score	Kategori
63.	9.56	49.74	sedang
64.	9.22	54.52	sedang
65.	10	43.55	kurang
66.	9.41	51.85	sedang
67.	9.81	46.22	sedang
68.	9.76	46.93	sedang
69.	9.34	52.83	sedang
70.	9.98	43.83	kurang
71.	8.82	60.14	baik
72.	9	57.61	baik
73.	8.96	58.17	baik
74.	8.56	63.80	baik
75.	9.65	48.47	sedang
76.	8.7	61.83	baik
77.	9.32	53.11	sedang
78.	8.86	59.58	baik
79.	9.32	53.11	sedang
80.	9.3	53.39	sedang
81.	9.14	55.64	baik
Mean	9.54	50	
SD	0.71	10	
Max	11.6	74.77	
Min	7.78	21.05	

4. Data Kemampuan Motorik Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	5	6.17%
2	36 – 45	Kurang	15	18.52%
3	46 – 55	Sedang	28	34.57%
4	56 – 64	Baik	31	38.27%
5	≥ 65	Baik Sekali	2	2.47%
Jumlah			81	100.00%

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



- **Kategori Keseluruhan**

No	Data	T-score	Kategori
1.	8	47.51	sedang
2.	8	47.51	sedang
3.	8	47.51	sedang
4.	8	47.51	sedang
5.	7	39.46	kurang
6.	8	47.51	sedang
7.	7	39.46	kurang
8.	7	39.46	kurang
9.	9	55.57	baik
10.	9	55.57	baik
11.	7	39.46	kurang
12.	8	47.51	sedang
13.	9	55.57	baik
14.	10	63.62	baik
15.	9	55.57	baik
16.	9	55.57	baik
17.	8	47.51	sedang
18.	8	47.51	sedang
19.	8	47.51	sedang
20.	8	47.51	sedang
21.	9	55.57	baik
22.	8	47.51	sedang
23.	8	47.51	sedang

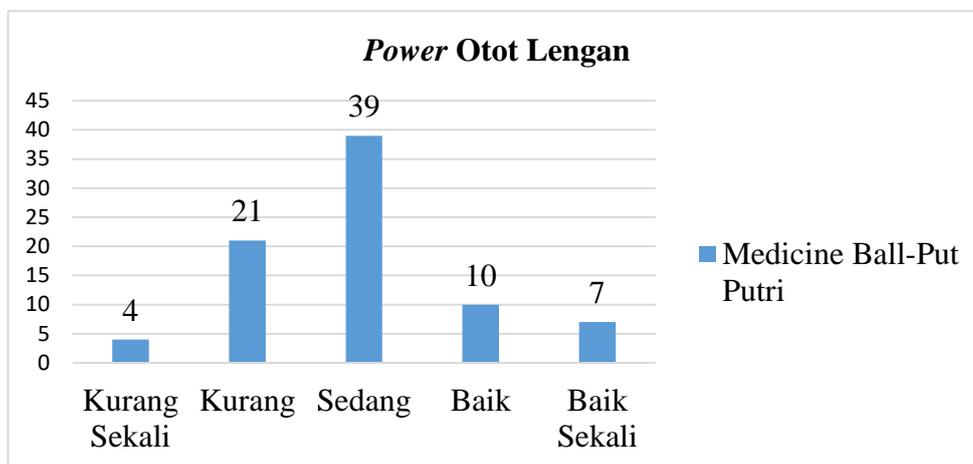
No	Data	T-score	Kategori
24.	8	47.51	sedang
25.	10	63.62	baik
26.	8	47.51	sedang
27.	7	39.46	kurang
28.	10	63.62	baik
29.	10	63.62	baik
30.	7	39.46	kurang
31.	8	47.51	sedang
32.	7	39.46	kurang
33.	8	47.51	sedang
34.	8	47.51	sedang
35.	7	39.46	kurang
36.	10	63.62	baik
37.	10	63.62	baik
38.	8	47.51	sedang
39.	7	39.46	kurang
40.	8	47.51	sedang
41.	9	55.57	baik
42.	7	39.46	kurang
43.	8	47.51	sedang
44.	8	47.51	sedang
45.	8	47.51	sedang
46.	9	55.57	baik
47.	10	63.62	baik
48.	7	39.46	kurang
49.	9	55.57	baik
50.	7	39.46	kurang
51.	10	63.62	baik
52.	9	55.57	baik
53.	8	47.51	sedang
54.	9	55.57	baik
55.	9	55.57	baik
56.	8	47.51	sedang
57.	8	47.51	sedang
58.	8	47.51	sedang
59.	9	55.57	baik
60.	9	55.57	baik
61.	5	23.35	kurang sekali
62.	9	55.57	baik

No	Data	T-score	Kategori
63.	10	63.62	baik
64.	6	31.40	kurang sekali
65.	7	39.46	kurang
66.	10	63.62	baik
67.	7	39.46	kurang
68.	6	31.40	kurang sekali
69.	6	31.40	kurang sekali
70.	8	47.51	sedang
71.	10	63.62	baik
72.	6	31.40	kurang sekali
73.	8	47.51	sedang
74.	11	71.68	baik sekali
75.	9	55.57	baik
76.	7	39.46	kurang
77.	10	63.62	baik
78.	11	71.68	baik sekali
79.	10	63.62	baik
80.	9	55.57	baik
81.	10	63.62	baik
Mean	8.31	50	
SD	1.24	10	
Max	11	71.68	
Min	5	23.35	

5. Data Kemampuan Motorik Power Otot Lengan (*Medicine Ball-Put*)

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	4	4.94%
2	36 – 45	Kurang	21	25.93%
3	46 – 55	Sedang	39	48.15%
4	56 – 64	Baik	10	12.35%
5	≥ 65	Baik Sekali	7	8.64%
Jumlah			81	100.00%

- **Diagram Power Otot Lengan (*Medicine Ball-Put*)**



- **Kategori Keseluruhan**

No	Data	T-score	Kategori
1.	3.28	53.59	sedang
2.	2.6	39.10	kurang
3.	2.6	39.10	kurang
4.	2.93	46.13	sedang
5.	2.25	31.64	kurang sekali
6.	2.31	32.92	kurang sekali
7.	2.9	45.50	sedang
8.	3.1	49.76	sedang
9.	3.22	52.32	sedang
10.	2.87	44.86	kurang
11.	2.75	42.30	kurang
12.	2.5	36.97	kurang
13.	3.05	48.69	sedang
14.	3.9	66.81	baik sekali
15.	3.8	64.68	baik
16.	3.1	49.76	sedang
17.	3.3	54.02	sedang
18.	3.2	51.89	sedang
19.	3.46	57.43	baik
20.	2.6	39.10	kurang
21.	4	68.94	baik sekali

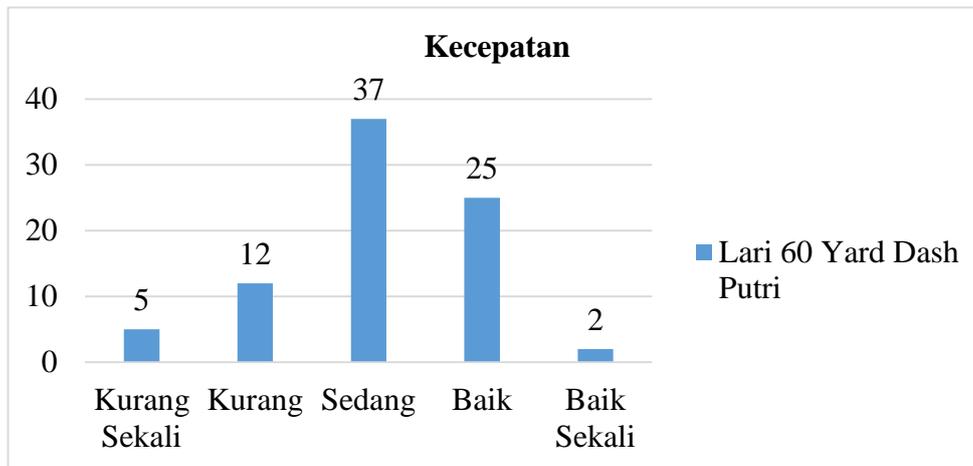
No	Data	T-score	Kategori
22.	3.03	48.27	sedang
23.	2.9	45.50	sedang
24.	3.3	54.02	sedang
25.	3.65	61.48	baik
26.	3.63	61.05	baik
27.	2.83	44.00	kurang
28.	4.05	70.00	baik sekali
29.	4.6	81.73	baik sekali
30.	3.18	51.46	sedang
31.	3.6	60.41	baik
32.	2.45	35.90	kurang
33.	3.02	48.05	sedang
34.	3.17	51.25	sedang
35.	3.04	48.48	sedang
36.	3.38	55.73	baik
37.	2.62	39.53	kurang
38.	2.85	44.43	kurang
39.	3.33	54.66	sedang
40.	2.86	44.64	kurang
41.	2.12	28.87	kurang sekali
42.	2.61	39.31	kurang
43.	3.3	54.02	sedang
44.	3.76	63.82	baik
45.	3.87	66.17	baik sekali
46.	3.73	63.18	baik
47.	3.2	51.89	sedang
48.	2.8	43.36	kurang
49.	3	47.63	sedang
50.	3.2	51.89	sedang
51.	3	47.63	sedang
52.	3.16	51.04	sedang
53.	2.6	39.10	kurang
54.	3	47.63	sedang
55.	2.7	41.23	kurang
56.	2.84	44.22	kurang
57.	2.4	34.84	kurang sekali
58.	4.25	74.27	baik sekali
59.	3.3	54.02	sedang
60.	2.7	41.23	kurang

No	Data	T-score	Kategori
61.	3.3	54.02	sedang
62.	2.8	43.36	kurang
63.	2.97	46.99	sedang
64.	2.5	36.97	kurang
65.	2.5	36.97	kurang
66.	3.25	52.95	sedang
67.	3.12	50.18	sedang
68.	2.7	41.23	kurang
69.	2.9	45.50	sedang
70.	3.4	56.15	baik
71.	3.89	66.59	baik sekali
72.	3.2	51.89	sedang
73.	3.23	52.53	sedang
74.	3.12	50.18	sedang
75.	2.93	46.13	sedang
76.	3.13	50.40	sedang
77.	2.99	47.41	sedang
78.	3.8	64.68	baik
79.	3.2	51.89	sedang
80.	3.2	51.89	sedang
81.	3.14	50.61	sedang
Mean	3.11	50	
SD	0.47	10	
Max	4.6	81.73	
Min	2.12	28.87	

6. Data Kemampuan Motorik Kecepatan (Lari Cepat 60 Yard Dash)

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 35	Kurang Sekali	5	6.17%
2	36 – 45	Kurang	12	14.81%
3	46 – 55	Sedang	37	45.68%
4	56 – 64	Baik	25	30.86%
5	≥ 65	Baik Sekali	2	2.47%
Jumlah			81	100.00%

- **Diagram Kelincahan (Lari Cepat 60 Yard Dash)**



- **Kategori Keseluruhan**

No	Data	T-score	Kategori
1.	10.43	51.29	sedang
2.	9.35	60.47	baik
3.	10.28	52.57	sedang
4.	11.17	45.00	sedang
5.	9.15	62.17	baik
6.	9.69	57.58	baik
7.	11.97	38.21	kurang
8.	10.57	50.10	sedang
9.	9.33	60.64	baik
10.	10.42	51.38	sedang
11.	9.08	62.76	baik
12.	10.7	49.00	sedang
13.	10	54.95	sedang
14.	10.17	53.50	sedang
15.	10.46	51.04	sedang
16.	9.73	57.24	baik
17.	10.92	47.13	sedang
18.	12.08	37.27	kurang
19.	10.43	51.29	sedang
20.	11.39	43.14	kurang
21.	10.5	50.70	sedang
22.	10.98	46.62	sedang
23.	10.28	52.57	sedang

No	Data	T-score	Kategori
24.	9.96	55.29	baik
25.	10.47	50.95	sedang
26.	8.46	68.03	baik sekali
27.	12.21	36.17	kurang
28.	11.58	41.52	kurang
29.	10.12	53.93	sedang
30.	11.5	42.20	kurang
31.	9.78	56.82	baik
32.	12	37.95	kurang
33.	12.24	35.91	kurang
34.	12.84	30.82	kurang sekali
35.	10.12	53.93	sedang
36.	11.12	45.43	sedang
37.	9.99	55.03	baik
38.	10.57	50.10	sedang
39.	9.99	55.03	baik
40.	12.03	37.70	kurang
41.	11.17	45.00	sedang
42.	10.47	50.95	sedang
43.	11.07	45.85	sedang
44.	9.54	58.85	baik
45.	12.42	34.38	kurang sekali
46.	10.74	48.66	sedang
47.	10.2	53.25	sedang
48.	15.59	7.45	kurang sekali
49.	10	54.95	sedang
50.	10.75	48.57	sedang
51.	9.45	59.62	baik
52.	13.45	25.63	kurang sekali
53.	10.4	51.55	sedang
54.	9.39	60.13	baik
55.	10.07	54.35	sedang
56.	12.21	36.17	kurang
57.	10.02	54.78	sedang
58.	9.89	55.88	baik
59.	9.69	57.58	baik
60.	10.14	53.76	sedang
61.	9.56	58.68	baik
62.	11	46.45	sedang

No	Data	T-score	Kategori
63.	9.77	56.90	baik
64.	12.28	35.57	kurang
65.	13.06	28.95	kurang sekali
66.	10.73	48.74	sedang
67.	10.75	48.57	sedang
68.	10.94	46.96	sedang
69.	10.89	47.38	sedang
70.	12	37.95	kurang
71.	9.57	58.60	baik
72.	9.95	55.37	baik
73.	9.36	60.38	baik
74.	9.5	59.19	baik
75.	9.53	58.94	baik
76.	8.71	65.91	baik sekali
77.	9.57	58.60	baik
78.	10.27	52.65	sedang
79.	10.15	53.67	sedang
80.	9.53	58.94	baik
81.	9.31	60.81	baik
Mean	10.58	50	
SD	1.18	10	
Max	15.59	68.03	
Min	8.46	7.45	

Lampiran 13. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Pemberian Pengarahan



2. *Power Tungkai (Standing Board Jump)*



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



4. *Power Lengan (Medicine Ball-Put)*



5. Kelincahan (*Zig-Zag Run*)



6. *Power Otot Lengan (Softball Throw)*



7. Kecepatan (Lari Cepat 60 *Yard Dash*)

