

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA  
ESKTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 2 MLATI**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Anang Bagas Prakosa  
NIM. 16601241026

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 2 MLATI**

Oleh:  
Anang Bagas Prakosa  
16601241026

**ABSTRAK**

Motivasi siswa di SMP Negeri 2 Mlati dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola cukup tinggi, akan tetapi masih banyak siswa yang masih kesulitan pada saat melakukan teknik-teknik dasar sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

Penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data. populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati yang berjumlah 16 orang. Penelitian ini menggunakan tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw* dan lari 60 yard *dash*.

Hasil dari penelitian tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25%) berada pada kategori tinggi, 6 siswa (37,50) berada pada kategori sedang, 4 siswa (25%) berada pada kategori kurang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat kurang.

Kata Kunci: *Kemampuan Motorik, Kegiatan Ekstrakurikuler.*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anang Bagas Prakosa

NIM : 16601241026

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler  
Sepakbola Di SMP Negeri 2 Mlati

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

Yogyakarta, 10 Februari 2020  
Yang Menyatakan,



Anang Bagas Prakosa  
NIM. 166012410263333

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 MLATI

Disusun Oleh:

Anang Bagas Prakosa  
16601241026

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

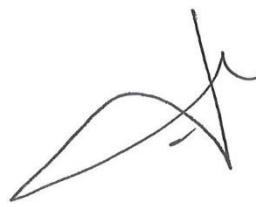
Yogyakarta, 10 Februari 2020

Mengetahui  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 19610731 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or  
NIP. 198303142008011012

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 2 MLATI**

Disusun Oleh:

Anang Bagas Prakosa  
NIM. 16601241026

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

Pada tanggal 24 Februari 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Sujarwo, M.Or.  
Ketua Penguji/Pembimbing

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes  
Sekretaris Penguji

Dr. Yudanto, M.Pd  
Penguji I

Tanda Tangan



Tanggal

25/02/20

25/02/20

24/02/20

Yogyakarta, 25 Februari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

Man Jadda WaJada

(Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka dia akan berhasil)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- 1) Kedua orang tua saya Bapak Wartadi dan Ibu Darayah yang sudah memberikan doa, pengorbanan dan dukungan selama saya kuliah dan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
- 2) Kedua kakak saya Anies Kusuma Wardani dan Arum Permata Sari yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam penggeraan tugas akhir skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul ”Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Mlati”

Selama dalam penulisan tugas akhir skripsi ini tentunya penulis mengalami hambatan dan kendala. Dengan usaha dan kerja keras penulis akhirnya bisa terselesainya tugas akhir skripsi ini dan tentunya berkat bantuan, dukungan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

- 1) Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penyusunan skripsi sehingga bisa terselesaikanya tugas akhir skripsi ini.
- 2) Sujarwo, M.Or., Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., Dr. Yudanto, M.Pd. Selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
- 3) Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan fasilitas dan bantuan selama proses penyusunan tugas akhir skripsi ini.
- 4) Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian tugas akhir skripsi ini.

- 5) Bapak Nursidi Winarta, S.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Mlati yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian tugas akhir skripsi ini.
- 6) Bapak Muhammad Lintu Aji Prakoso selaku pembina dan pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati yang sudah memberikan izin dan bantuan selama penelitian tugas akhir skripsi ini.
- 7) Teman-teman PJKR A angkatan 2016, terimakasih atas sebuah pengalaman, suka duka, kebersamaan selama perkuliahan semoga selalu bisa menjadi teman dan sahabat hingga selamanya.

Semoga dalam semua bentuk bantuan yang sudah di berikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun akan bermanfaat untuk perbaikan-perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 10 Februari 2020  
Penulis



Anang Bagas Prakosa  
NIM. 16601241026

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kajian Teori .....	6
1. Hakikat Motorik .....	6
a) Pengertian Motorik.....	6
b) Ketrampilan Motorik Kasar .....	7
c) Prinsip-Prinsip Perkembangan Motorik .....	8
d) Fungsi Motorik.....	10
e) Unsur-Unsur Kemampuan Motorik .....	11
2. Hakikat Ekstrakurikuler .....	12
a) Pengertian Ekstrakurikuler .....	12
b) Tujuan Ekstrakurikuler.....	13

c) Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler .....	14
d) Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	16
e) Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler .....	17
f) Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.....	18
3. Hakikat Sepakbola .....	20
a) Pengertian Sepakbola .....	20
b) Teknik-Teknik Dalam Sepakbola .....	21
B. Penelitian Yang Relevan .....	24
C. Kerangka Berfikir.....	26
BAB III : METODE PENELITIAN .....	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
D. Populasi Penelitian .....	29
E. Instumen Penelitian .....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Hasil Analisis Data Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	48
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi Penelitian.....	49
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	53

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik .....	33
Tabel 2. Distribusi Kemampuan Motorik Siswa .....	36
Tabel 3. Distribusi Kemampuan <i>Power</i> Otot Tungkai .....	37
Tabel 4. Distribusi Kemampuan <i>Power</i> Otot Lengan dan Bahu .....	39
Tabel 5. Distribusi Kemampuan Kelincahan .....	40
Tabel 6. Distribusi Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	42
Tabel 7. Distribusi Kemampuan Kecepatan.....	43
Tabel 8. Distribusi Kemampuan <i>Power</i> Otot Lengan.....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan .....	36
Gambar 2. Diagram Kemampuan <i>Power</i> Otot Tungkai .....	38
Gambar 3. Diagram Kemampuan <i>Power</i> Otot Lengan dan Bahu .....	39
Gambar 4. Diagram Kemampuan Kelincahan.....	41
Gambar 5. Diagram Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....	42
gambar 6. Diagram Kemampuan Kecepatan.....	44
Gambar 7. Diagram Kemampuan <i>Power</i> Otot Lengan.....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Pengajuan Pembimbing .....	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	55
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian .....	56
Lampiran 4. Surat Bukti Penelitian Dari Sekolah .....	57
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	58
Lampiran 6. Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik .....	61
Lampiran 7. Hasil Olah Data .....	62
Lampiran 8. Hasil Olah Data .....	63
Lampiran 9. Hasil Olah Data .....	64
Lampiran 10. Hasil Olah Data .....	67
Lampiran 11. Dokumentasi .....	68

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Aktivitas jasmani sangat membutuhkan kemampuan motorik yang baik. Sebagai unsur kerja yang mendasari segala kemampuan gerak dalam pendidikan jasmani adalah koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan power/daya ledak (Harsuki, 2003: 54). Beberapa unsur tersebut sangat dibutuhkan saat melakukan aktivitas jasmani.

Kemampuan motorik merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh siswa. Hal ini disebabkan karena, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Kemampuan gerak manusia sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas jasmani, penguasaan gerak sejak dari kecil akan membantu kita menjadi manusia yang terampil dikehidupan yang akan datang sehingga akan tercapai kehidupan yang baik. Terutama dalam aktivitas olahraga kemampuan motorik atau kemampuan gerak sangat diperlukan supaya dalam permainan bisa berjalan dengan baik dan juga menjadi salah satu faktor dalam pencapaian prestasi olahraga.

Kemampuan motorik atau kemampuan gerak seseorang pada saat bermain sepakbola sangat diperlukan agar dalam permainan sepakbola bisa berjalan dengan baik. Hal yang dasar agar siswa memiliki kemampuan bermain sepakbola adalah dengan menguasai berbagai teknik-teknik dasar dalam sepakbola, maka harus dilakukan latihan secara sistematis dan terus-menerus.

Pembinaan olahraga sepakbola di sekolah bisa dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/Madrasah(Hendri, 2008: 1-2). Siswa banyak yang memiliki keinginan dan motivasi yang tinggi terhadap permainan sepakbola pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam hal ini juga menjadi perhatian guru di sekolah agar bisa mengembangkan olahraga sepakbola karena melihat banyaknya siswa yang memiliki keinginan dan motivasi untuk bermain sepakbola. Oleh karena itu, sekolah dan guru pendidikan jasmani harus memberikan fasilitas kepada siswa agar bisa mengembangkan bakat dan potensi siswanya dalam olahraga permainan sepakbola. Salah satu upaya yang bisa dilakukan sekolah dan guru pendidikan jasmani adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

Ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Mlati menjadi wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan potensi. Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa dibimbing agar bisa mendapatkan prestasi dalam hal *non-akademik* dan juga siswa juga diarahkan untuk mengembangkan potensinya sesuai dengan bakat dan minat. Keberhasilan ekstrakurikuler di sekolah juga di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah siswa peserta ekstrakurikuler, guru/pelatih, sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi, dari beberapa faktor tersebut faktor yang paling

berpengaruh adalah dari siswa peserta ekstrakurikuler. Hal ini karena pada setiap siswa peserta ekstrakurikuler itu memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain sepakbola.

Tercapainya ketrampilan bermain sepakbola yang baik juga didukung oleh kemampuan motorik yang baik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Siswa yang memiliki kemampuan motorik yang baik maka dalam menampilkan teknik-teknik sepakbola yang baik juga. Kemampuan gerak motorik penting dipelajari dalam pembelajaran karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotor, dan dalam perkembangannya dapat berbentuk penguasaan ketrampilan gerak sehingga prestasi meningkat. Pentingnya mengetahui kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati supaya guru/pelatih ekstrakurikuler bisa memberikan program latihan yang sesuai dan lebih baik. Sehingga dari latar belakang tersebut peneliti akan mengangkat masalah tentang seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

## **B. Identifikasi Masalah**

Melihat dari latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Sebagian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati masih mengalami kesulitan saat melakukan teknik dasar sepakbola.
2. Sebagian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati masih terlihat kaku pada saat bermain sepakbola.

3. Belum diketahuinya tingkat motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti maka masalah penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Motorik Siswa yang Mengikuti Esktrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Secara teoritis diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai guru selaku pelatih sepakbola untuk bahan kerja ilmiah agar bisa mengetahui kemampuan motorik pada siswa.
- b. Sebagai penambah wawasan guru pendidikan jasmani dalam dunia kepelatihan sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tentang pentingnya kemampuan motorik sebagai pendukung terampilnya kemampuan siswa bermain

sepakbola agar bisa di arahkan menjadi atlet yang memiliki kemampuan motorik yang bagus.

## **2. Manfaat Praktis**

### a. Bagi Peserta Didik

Diharapkan bagi peserta didik ekskakurikuler sepakbola yang sudah mengetahui kemampuan motoriknya masing-masing, diharapkan bisa lebih dikembangkan kemampuan motorik dalam olahraga sepakbola.

### b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih mengoptimalkan pelatihan kepada peserta didik agar memiliki kemampuan motorik yang baik sehingga bisa lebih terampil dalam olahraga sepakbola.

### c. Bagi Sekolah

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan menjadi perhatian dari pihak sekolah agar memperhatikan dan meningkatkan sarana dan prasarana untuk penunjang ekstrakurikuler sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

###### **a) Pengertian Motorik**

Kemampuan motorik berasal dari Bahasa Inggris, yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu harapannya. Sukadiyanto (2005: 70) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks. Kemampuan motorik tersebut merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan berbagai ketrampilan atau tugas gerak.

Menurut Sukintaka (2001: 47) menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerakan dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik.. Peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat diamati tersebut meliputi antara lain: penerimaan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi motorik (keseluruhannya merupakan peristiwa psikis). Kemampuan motorik merupakan suatu dari proses perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, ketrampilan motorik, dan kontrol motorik. Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang penting dikehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani, agar menjadikan siswa terampil dalam melakukan aktivitas jasmani.

### **b) Ketrampilan Motorik Kasar**

Menurut Saputra dan Riyanto (2005: 11) motorik kasar adalah kemampuan anak beraktifitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Sedangkan menurut Sujiono (2007: 1.17) bahwa motorik kasar adalah gerakan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Menurut Santrock (2001: 209) mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan.

Menurut Beaty (2013: 200) menyatakan bahwa motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar yang melibatkan seluruh tubuh, kaki dan lengan untuk bergerak. Menurut Samsudin (2008: 83) mengemukakan bahwa kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan seseorang melakukan kegiatan dengan melibatkan otot-otot besar.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas dapat di simpulkan bahwa motorik kasar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang melibatkan fungsi otak, saraf, otot dan sebagian besar tubuh. Motorik kasar membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antara anggota tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Kegiatan yang membutuhkan kemampuan motorik kasar antara lain berlari, berjalan, melompat, meloncat, menendang dll.

Menurut Samsudin (2008: 8) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif, berikut ini gerakan-gerakan yang ada pada setiap aspek :

- a. Keterampilan gerak dasar lokomotor merupakan gerakan yang dilakukan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lainnya, contohnya berlari, melompat, berjalan, *skipping*, meluncur.
- b. Keterampilan gerak dasar *non-lokomotor* merupakan gerakan yang dilakukan di tempat tanpa ruang yang memadai, contohnya gerakan membungkuk, meregang, menarik, mengangkat.
- c. Keterampilan gerak dasar manipulatif gerakan yang melibatkan pemberian gaya kepada objek-objek atau penerima gaya dari objek-objek, contoh gerakan manipulatif melempar dan menangkap.

Menurut Sumantri (2005: 9) motorik kasar memiliki beberapa tujuan, antara lain: 1) Mampu meningkatkan keterampilan gerak; 2) Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani; 3) Mampu menamkan sikap percaya diri; 4) Mampu bekerja sama; 5) Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif.

**c) Prinsip-prinsip Perkembangan Motorik**

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik

Sebagian laju yang menjadi perkembangan motorik :

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan
- b. Semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan terutama gizi mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada pasca lahir
- d. Kelahiran yang sukar apabila ada kerusakan otak akan memperlambat perkembangan motorik

- e. Kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan akan mempercepat perkembangan motorik
  - f. Anak yang memiliki IQ tinggi akan memiliki perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan anak yang memiliki IQ yang normal atau di bawah normal
  - g. Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik
  - h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik
  - i. Rangsangan dan dorongan dari orangtua, kecenderungan anak yang lahir pertama lebih dari anak yang terlahir kemudian
  - j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik
  - k. Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik
  - l. Perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial
2. Prinsip-prinsip Perkembangan Motorik
- a. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf
  - b. Belajar ketrampilan tidak terjadi sebelum anak matang
  - c. Perkembangan motorik mengikuti pola yang di ramalkan
  - d. Dimungkinkan menentukan norma perkembangan motorik
  - e. Perbedaan individu dalam laju perkembangan motorik

Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik.

Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: 1) Faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, gaya garis dan dasar penyokong badan. 2) Faktor

pemberi gaya, yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas/reaksi. 3) Faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak. 4) Kemampuan lokomotor, terdiri dari fase: fase releks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialis. 4) Kemampuan manipulatif. 5) Kemampuan yang stabil. Sedangkan faktor kemampuan motorik yang dipengaruhi oleh faktor fisik terdiri dari beberapa unsur-unsur, diantaranya: 1) Faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan dan komposisi tubuh. 2) Faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak (*power*) (Toho Cholik Mutohir 2002: 51).

**d) Fungsi Motorik**

Fungsi kemampuan motorik bisa terlihat dari seberapa baik kemampuan anak dalam menyelesaikan suatu kegiatan atau aktivitas. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentunya akan memudahkan individu dalam melaksanakan suatu kegiatan/aktivitas jasmani. Semakin anak sering mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan akan semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentunya akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas jasmani.

Menurut Cureton yang dikutip oleh Toho Cholik Mutohir (2001: 51) bahwa fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu

akan mempunyai dasar atau landasan untuk melalukan ketrampilan secara khusus yang baik pula.

**e) Unsur-Unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik seseorang pasti berbeda-beda tergantung dari banyaknya pengalaman seseorang melakukan gerak. Adapun unsur yang terdapat dalam kemampuan motorik menurut Mutohir dan Gusril (2004: 50-51) antara lain:

- 1) Kekuatan, adalah ketrampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot ini harus dimiliki anak sejak usia dini, apabila anak tidak memiliki kekuatan otot tentu anak akan tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik, seperti: berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.
- 2) Koordinasi, adalah ketrampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Contoh: anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh tubuh yang terlibat.
- 3) Kecepatan, adalah sebagai ketrampilan yang berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu, contohnya: berapa jarak yang ditempuh anak dalam melakukan lari empat detik, semakin jauh jarak yang ditempuh anak, maka semakin tinggi kecepatannya.
- 4) Keseimbangan, adalah ketrampilan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi.
- 5) Kelincahan, adalah ketrampilan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari satu titik ke titik yang lain. Contohnya: bermain kucing dan tikus, bermain menjala ikan, dll.

Unsur-unsur yang dikemukakan di atas antara lain: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan merupakan unsur yang terbentuk atau mendukung perkembangan motorik kasar.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a) Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah(Anifral Hendri, 2008 : 1-2). Selain itu kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata jam pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembina SMA, 2010: 76).

Menurut Subagyo (2003: 23) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi. Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Jam ekstrakurikuler biasanya dilakukan pada luar jam mata pelajaran, biasanya dilakukan setelah pulang

sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepada sekolah atau kesiswaan. Pelatih kegiatan ekstrakurikuler dapat berasal dari guru pihak sekolah tersebut atau bisa mengambil pelatih dari luar yang sesuai dengan bidang ekstrakurikuler olahraga tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler lebih menitibarkan kepada pembinaan dan pengembangan kepribadian siswa secara utuh, tidak hanya mencakup tentang pengembangan pengetahuan ketrampilan saja tetapi juga sikap, perilaku dan pola pikir dengan tetap memperhatikan tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan kemampuan, ketrampilan dan pengetahuan siswa.

Berdasarkan pengertian – pengertian di atas menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang berujuan untuk mewadahi siswa dalam mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimilikinya sehingga bisa untuk menambah pengalaman.

### **b) Tujuan Ekstrakurikuler**

Dalam suatu kegiatan yang dilakukan, tidak terlepas dari aspek tujuan. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yaitu:

- a) Meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif maupun afektif
- b) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya
- c) Mengetahui serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan lainnya.

Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler sekolah menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 62 tahun 2014, bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian siswa secara optimal guna mendukung pencapaian pendidikan nasional

Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu kepada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam pasal 1 Peraturan Undang-Undang tersebut di sebutkan juga bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini adalah ekstrakurikuler olahraga adalah sebagai berikut: 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat,minat dan kreativitas, 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan, 3) Mengantualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat, dan 4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

### **c) Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah tentunya memiliki fungsi untuk mengembangkan minat, bakat dan potensi siswanya. Menurut Kajian Anifral Hendri (2008: 2) mengenai fungsi kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

- a) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- b) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- c) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengebangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- d) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Adapun fungsi lain kegiatan ekstrakurikuler adalah Pengembangan, Sosial, Reaktif, dan Persiapan Karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2003). Fungsi-fungsi tersebut dijabarkan sebagai berikut:

- a) Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan minat, bakat dan potensi yang dimilikinya. Kegiatan ekstrakurikuler akan secara otomatis mengembangkan minat, bakat dan potensi. Kreatifitas pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan berfungsi sebagai pengembangan siswa.

- b) Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para peserta ekstrakurikuler karena didalamnya terjadi

interaksi-interaksi sosial. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta ekstrakurikuler.

c) **Rekreatif**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya umumnya adalah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkannya sebagai waktu luang bukan prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses pengembangan.

d) **Persiapan Karier**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadi pada peserta didik yang mempunya cita-cita sebagai olahragawan profesional. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan mudah dalam memperoleh pekerjaan. Hal ini menjadi pendorong peserta didik untuk mengembangkan karier dalam bidang olahraga.

**d) Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Hendri (2008, 2-3), mengemukakan pendapat umumnya beberapa kegiatan ekstrakulikuler dalam beberapa bentuk, yaitu :

- a) Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA).

- b) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan ilmu akademik, penelitian.
- c) Latihan/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan.
- d) Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan substansi antara karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan dan seni budaya.
- e) Olahraga, yang meliputi beberapa cabang olahraga yang diminati tergantung sekolah tersebut, misalnya basket, karate, taekwondo, silat, softball, dan lain sebagainya.

**e) Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapanya, antara lain individual, menyenangkan, etos kerja dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI No 81A Tahun 2013). Adapun uraiannya sebagai berikut:

a) Individual

Prinsip kegiatan kegiatan ekstrakurikuler individual adalah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan sesuai dengan potensi, bakat dan minat.

b) Pilihan

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki prinsip pilihan, sebab untuk menentukan kegiatan ekstrakurikuler yang akan kita ikuti berdasarkan dari pilihan peserta didik sesuai dengan bakat dan minat, serta diikuti secara sukarela sesuai dengan pilihan peserta didik.

c) Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

d) Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik dalam pelaksanaannya merupakan hal yang disukai dan menyenangkan. Sehingga dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yang diikuti siswa tidak merasa bosan dan jemu.

e) Etos Kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik sehingga mencapai prestasi. Sehingga etos kerja sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler.

f) Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah dapat membawa manfaat dalam lingkungan sosial.

**f) Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang memiliki peranan penting terhadap siswa, karena dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan membantu siswa dalam mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki siswa. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler membantu siswa dalam mendapatkan prestasi *non-akademik* yang salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Di SMP Negeri 2 Mlati ada banyak pilihan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya sepakbola, basket, voli, tenis meja, karawitan, paduan suara, gamelan. Dll. Tetapi kegiatan ekstrakurikuler bersifat sebagai kegiatan pilihan sehingga siswa berhak memilih kegiatan ekstrakurikuler yang akan mereka ikuti yang sesuai dengan bakat dan minat masing-masing siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dilaksanakan setiap hari Jumat, pada jam 14.00-16.00 setelah pulang sekolah. Esktrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dilaksanakan di lapangan Sinduadi, Mlati, Sleman. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati ini dilatih/dibina oleh guru pendidikan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati yang bernama Muhammad Lintu Aji Prakoso. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati ini dilakukan seminggu sekali dengan materi latihan teknik-teknik dasar sepakbola dan juga dilakukan *game* agar latihan bisa bervariasi dan siswa menjadi lebih semangat dan termotivasi.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati memiliki banyak manfaat bagi siswa yang mengikuti, karena dengan ekstrakurikuler sepakbola ini bisa menambahkan pengalaman siswa dalam bermain sepakbola dan juga bisa menjadi motivasi kepada siswa untuk bisa lebih terampil dalam bermain sepakbola dan bisa meraih prestasi. Sedangkan bagi guru, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini berguna untuk mengetahui siswa yang memiliki bakat dan potensi dalam bermain sepakbola sehingga bisa lebih dikembangkan agar lebih berprestasi.

### **3. Hakikat Sepakbola**

#### **a) Pengertian Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola, kelompok yang paling banyak memasukan bola keluar sebagai pemenang (Sucipto dkk, 2000: 7). Menurut Muhajir (2004: 22) "Sepakbola adalah suatu permainan yang di lakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola."

Sepakbola adalah permainan dimainkan oleh 2 tim, yang masing-masing tim berjumlah 11 pemain dan di mainkan selama 2 babak, dalam setiap babak dimainkan 45 menit. Kedua tim berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan dan tim yang berhasil mencetak gol lebih banyak ke gawang lawan adalah pemenangnya.

Sepakbola adalah suatu permainan yang di lakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola, di dalam permainan sepakbola diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang di perbolehkan untuk memainkan bola dengan menggunakan tangan dan kaki (Muhajir, 2004: 22).

Berdasarkan dari penjelasan di atas maka dapat di simpulkan sepakbola adalah permainan yang di mainkan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain, pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dan

tangan kecuali kiper boleh menggunakan tangan dan kaki, tim yang berhasil mencetak gol lebih banyak ke dalam gawang lawan maka tim itu yang menjadi pemenangnya.

### **b) Teknik-Teknik Dalam Sepakbola**

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-42) ada beberapa teknik dalam permainan sepakbola yang harus di kuasai, antara lain menendang (*kicking*), mengehentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, maka harus menguasai teknik-teknik dasarnya terlebih dahulu. Diperlukan latihan yang sungguh-sungguh karena teknik dan ketrampilan akan mendukung permainan individu yang baik, sehingga pada saat permainan sesungguhnya berlangsung maka pemain akan memudahkan kerjasama tim, baik saat bertahan maupun menyerang.

Ada beberapa macam teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain sepakbola, antara lain:

1. Mengoper Bola (*passing*)

*Passing* adalah operan yang di berikan seseorang kepada rekan satu timnya (Soekatamsi, 2001: 131). Di dalam permainan sepakbola teknik *passing* dibagi menjadi beberapa macam, antara lain:

- a) *Passing* dengan kaki bagian dalam,
- b) *Passing* dengan kaki bagian luar
- c) *Passing* dengan bagian punggung kaki

## 2. Menghentikan Bola (*control*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Slamet (1996: 31) mengatakan bahwa menahan atau menghentikan bola dalam permainan sepakbola bukan berarti bola langsung dihentikan, tetapi harus dimainkan dibawa bergerak atau dioperkan kepada kawan.

Roji (2004:4) menjelaskan teknik dasar menerima/menahan yang banyak digunakan oleh pelajar, antara lain:

- a) Menerima atau menghentikan bola dengan kaki bagian dalam,
- b) Menerima atau menghentikan bola dengan telapak kaki,
- c) Menerima atau menghentikan bola dengan punggung kaki.

## 3. Menggiring (*dribbling*)

*Dribbling* atau menggiring bola adalah suatu teknik dalam permainan sepakbola yang digunakan untuk melewati lawan dan berusaha untuk menuju ke arah gawang untuk menghasilkan gol. Teknik *dribbling* ada 3, diantaranya *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki.

Menurut Rogbert (2007: 51), ada konsep dasar yang harus di kuasai dalam teknik menggiring bola, antara lain:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan

- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan di tendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki
- 4) Pada waktu menggiring bola pada mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan
- 5) Badan condong ke depan, gerakan tangan rileks seperti saat lari biasa.

#### 4. Menendang Bola (*shooting*)

Menurut Tenang (2008: 84) shooting adalah menendang bola kearah gawang secara deras atau kencang untuk tujuan mencetak gol. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola kearah teman pada jarak jauh atau jarak dekat.

#### 5. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola adalah salah satu teknik dalam sepakbola dengan menggunakan kepala. Tujuan menyundul bola adalah meneruskan bola atau mengoper bola kepada teman, memasukan bola ke gawang untuk mencetak gol, memberikan umpan kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk mencetak gol (operan melambung keatas), menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan dari lawan (Subroto, dkk. 2009:9.15).

#### 6. Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola bisa dilakukan sambil berdiri (*standing tackle*) dan sambil

meluncur/menjatuhkan badan (*sliding tackle*). Merebut bola harus tetap mengenai bola, jika mengenai kaki lawan bisa dinyatakan sebagai pelanggaran.

#### 7. Lepmaran ke Dalam (*throw-in*)

Lepmaran ke dalam adalah salah satu teknik yang dilakukan di luar lapangan dan juga teknik lemparan ke dalam ini menjadi salah satu teknik yang memperbolehkan pemain menggunakan tangan selain penjaga gawan. Lepmaran ke dalam dilakukan jika bola keluar dari lapangan dan dilakukan lemparan ke dalam untuk memulai permainan kembali.

#### 8. Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir yang dilakukan oleh kiper agar gawangnya tidak kebobolan oleh tim lawan. Ada beberapa teknik menjaga gawang, antara lain:

- a) Menangkap bola,
- b) Melempar bola,
- c) Menendang bola.

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

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Firman Ardiansyah (2016) dengan judul Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas IV dan V SD N Keraton Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik dan pengukuran yang meliputi *tes shuttle run (kelincahan)*, *tes lempar tangkap bola (koordinasi)*, *tes stork stand positional balance(keseimbangan)* dan *tes lari 30 meter (kecepatan)*.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N Keraton Yogyakarta yang berjumlah 37 siswa ( 22 siswa putra dan 15 siswa putri). Uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach, Teknik analisis dalam penelitian ini dengan analisis dengan presentase. Hasil dari penelitian ini menunjukan 1 siswa (5%) kategori sangat tinggi, 6 siswa (27%) kategori tinggi, 8 siswa (36%) kategori sedang, 6 siswa (27%) kategori rendah dan 1 siswa (5%) kategori sangat rendah.

2. Penelitian yang relevan kedua dari Rizky Aditya Nugroho (2018) yang berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Dengan populasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal sebanyak 21 peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukan 1 siswa (4,76%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (28,58%) dalam kategori baik, 8 siswa (38,09) dalam kategori sedang, 5 siswa (32,81) dalam kategori kurang dan 1 siswa (4,76%) dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Syuhada Yogyakarta adalah kategori sedang.
3. Penelitian yang relevan yang ketiga dari Dody Sihono yang berjudul “Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas Atas SD Negeri Jombor Lor Sleman Yogyakarta” . Dengan populasi dalam penelitian ini sejumlah 75 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan

pengukuran. Hasil penelitian ini adalah untuk kategori sangat tinggi sebanyak 12 siswa (16%), kategori tinggi sebanyak 6 siswa (8%), kategori sedang sebanyak 24 siswa (32%), kategori rendah sebanyak 27 siswa (36%) dan kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa (8%).

### **C. Kerangka Berfikir**

Kemampuan gerak merupakan unsur pokok dalam penguasaan motorik hingga gerak yang lebih kompleks. Melalui program ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati bisa menjadi tambahan gerak bagi siswa yang lebih kompleks dalam cabang olahraga sepakbola, karena dalam permainan sepakbola kemampuan motorik yang baik sangat dibutuhkan karena akan mempermudah dalam permainan sepakbola.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik dalam bermain sepakbola harus dilakukan dengan cara yang sistematis dan secara berkelanjutan. Hal pertama yang harus dikembangkan adalah dengan menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa adalah dengan mengikuti ekstrakurikuler. Esktrakurikuler dapat digunakan sebagai media bagi siswa untuk menyalurkan bakat dan minat dalam bidangnya masing-masing, khususnya sepakbola untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat memperkaya pengalaman gerak dari siswa.

Tetapi tanpa disadari oleh pelatih dan siswa, bahwa keikutsertaan untuk mengikuti esktrakulikuler hanya atas dasar untuk ikut saja, pelatih juga tidak melihat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing peserta ekstrakurikuler dalam memberikan program latihan, sehingga ini akan menghambat tujuan untuk

mencapai prestasi. Oleh karena itu, baik pelatih atau siswa yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya sepakbola perlu mengetahui tingkat kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap siswa. Hal tersebut agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola akan lebih maksimal lagi dalam berlatih sehingga mencapai hasil yang maksimal. Kemampuan motorik yang baik akan bisa tercapai jika aktivitas itu dilakukan secara teratur dan terus menerus agar bisa tercapai kemampuan motorik yang optimal.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Mlati”. Hal ini dimaksudkan agar pembina atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat motorik masing-masing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik ini bisa berguna bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati agar bisa menjadi acuan dalam memberikan program latihan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang artinya dalam penelitian ini akan menggabarkan situasi yang sedang terjadi dan tanpa menggunakan pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan kepada tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Mlati.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Mlati yang beralamat di Jl. Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman.

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Januari 2020, pukul 14.00 WIB – selesai.

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Mlati. Dalam mendapatkan data kemampuan motorik dengan jalan mengukur kemampuan motorik dengan melakukan tugas tes kemampuan motorik yang meliputi *standing board jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball-put, dan lari 60 yard dash*.

## **D. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti esktrakulikuler sepakbola di SMPN 2 Mlati yang berjumlah 16 siswa.

## **E. Instumen Penelitian**

Insrumen merupakan salah satu langkah penting dalam sebuah penelitian. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan data, misal metode wawancara yang instrumennya pedoman wawancara. Metode angket atau kuisioner, instrumennya berupa angket atau kuisioner. Metode tes, instrumennya adalah soal. Metode observasi instrumennya berupa *check-list*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yaitu *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing board jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw* dan lari 60 yard dash. Petunjuk pelaksanaan tes penelitian diuraikan di bawah ini :

1. *Standing Broad Jump*
  - a. Tujuan : Mengukur komponen otot tungkai
  - b. Alat : Pita ukur/meteran, bak pasir/matras, bendera juri
  - c. Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$  kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi 3 (tiga) kali percobaan.

- d. Skor : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekan dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

2. *Soft Ball Throw*

- a. Tujuan : Mengukur *power* otot lengan
- b. Alat/Fasilitas : (a) Bola *Soft Ball* (b) Pita Pengukur
- c. Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola *soft Ball* sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 tiga kali lemparan.
- d. Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati feet.

3. *Zig-zag Run*

- a. Tujuan : Mengukur kelincahan gerak
- b. Alat : Stopwatch,tonggak/kun dan diagram
- c. Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” subyek lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish, subyek diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan. Gagal apabila subyek menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tersebut.
- d. Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat sampai 1/10 detik.

4. *Wall Pass*

- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata tangan
- b. Alat : bola basket, stopwatch dan tembok

- c. Pelaksanaan : subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola basket, bila ada aba-aba “ya” maka subyek segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 15 detik.

5. *Medicine Ball-Put*

- a. Tujuan : Mengukur power otot tangan
- b. Alat/fasilitas : Bola *medicine*, pita ukuran, bendera juri (6 pound)
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong  $\pm 45^\circ$ . kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 kali lemparan.

6. Lari 60 yard *dash*

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan
- b. Alat : Stopwatch dan lintasan lari berjarak 60 yard
- c. Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter, subyek diberikan kesempatan tes ini hanya satu kali percobaan.
- d. Skor : Waktu mulai aba-aba “ya” sampai subyek melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

**F. Teknik Pengumpulan Data**

Langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data yaitu :

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan di gunakan untuk melakukan tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan sebelum pelaksanaan tes untuk menghindari cidera pada saat melakukan tes.

- c. Memberikan penjelasan dan pengarahan kepada siswa sebelum tes dilakukan.
- d. Setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes kemampuan motorik, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan motorik dengan urutan; *standing broad jump, soft ball throw, lari zig-zag, wal pass, medicine ball-put* dan lari 60 yard dash.
- e. Masing-masing tes dilakukan tes secara bergantian.
- f. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang telah disediakan.

## **G. Teknik Analisis Data**

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

1. Rumus *T-score* untuk *zig-zag run* dan lari 60 yard dash. Tes ini menggunakan satuan waktu sehingga semakin sedikit waktu yang di dapat, semakin bagus juga hasil yang diperoleh. Rumus *T-score*nya sebagai berikut :

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

2. Rumus *T-score* untuk tes *standing broad jump, soft ball throw, wall pass* dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan ,semakin banyak angka atau satuan diperoleh maka semakin bagus juga hasil yang di peroleh. Rumus *T-score* sebagai berikut :

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

Keterangan :

X = Skor yang di peroleh

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

SD = Standar deviasi

Hasil kasar yang telah diubah ke dalam bentuk T-Score dari keenam tes tersebut lalu dijumlahkan dan dibagi jumlah item tes yang ada, dari hasil pembagian tersebut dijadikan sebagai dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi katerogi, antara lain: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Menggunakan rumus pengkategorian dari B. Syarifudin (2009: 113) , sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik

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

Keterangan :

X = Skor yang di peroleh

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Sumber: B. Syarifudin (2009: 113)

Kategori yang didapatkan dari kemampuan motorik kemudian dianalisis untuk dipresentasikan menggunakan rumus presentase dari Sudijono (2010: 43) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

- P = Presentase
- F = Skor
- N = Jumlah siswa

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini menggunakan analisis *T-score*. Data kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati didapatkan melalui tes, tes yang di gunakan adalah *Barrow Motor Ability Tes* yang meliputi: 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Soft Ball Throw*, 3) *Zig-Zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball Put*, 6) *Lari 60 Yard Dash*. Kategori tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 tingkat yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, kurang sekali. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi hasil keseluruhan kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

Hasil skor kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 59,47; skor minimal sebesar 38,90; *mean* (rata-rata) 49,99; *median* sebesar 49,68; modus sebesar modus sebesar 38,90; dan standar deviasi sebesar 6,31.

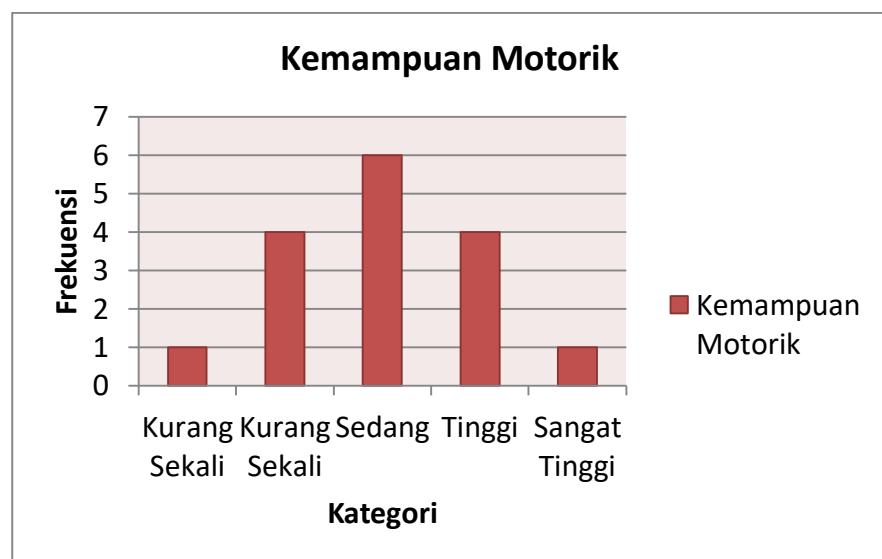
Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan sangat kurang. Dari hasil perhitungan yang sudah dilakukan maka hasil analisis data yang sudah di lakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Kemampuan Motorik Siswa

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$x > 356,83$	Sangat Tinggi	1	6,25
2	318,94 - 356,83	Tinggi	4	25,00
3	281,06 - 318,93	Sedang	6	37,50
4	243,17 - 281,05	Kurang	4	25,00
5	$x < 243,17$	Sangat kurang	1	6,25
Jumlah			16	100

Dari table di atas, diperoleh tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan di ketahui bahwa 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25%) berada pada kategori tinggi, 6 siswa (37,50) berada pada kategori sedang, 4 siswa (25%) berada pada kategori kurang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat kurang.

Dari table di atas di sajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan

Untuk menentukan hasil kemampuan motorik secara keseluruhan yang terdiri dari 6 jenis tes yang digunakan yaitu *standing broad jump, soft ball throw, wall pass, lari zig-zag dan lari 60 yard dash*. Berikut ini adalah hasil analisis data

dari 6 jenis komponen tes kemampuan dasar motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati.

**a) Komponen *Power* otot tungkai yang diukur dengan *Standing Broad Jump***

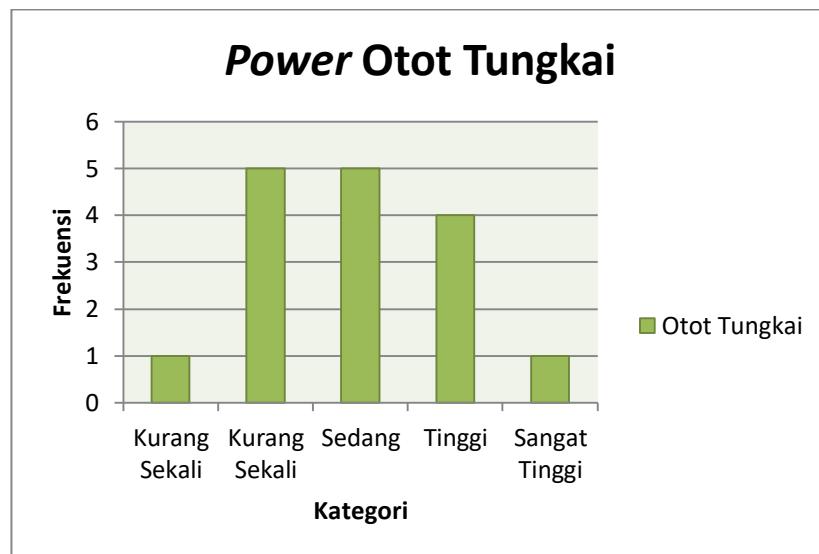
Berdasarkan dari tes *standing broad jump* diperoleh skor maksimal 66,00; skor minimal sebesar 31,38; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 53,61; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan *power* otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan *power* otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Kemampuan *Power* Otot Tungkai

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	> 65	Sangat Tinggi	1	6,25
2	55 - 65	Tinggi	4	25,00
3	45 - 54	Sedang	5	31,25
4	35 - 44	Kurang	5	31,25
5	< 35	Sangat kurang	1	6,25
Jumlah			16	100

Berdasarkan dari hasil table di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power* otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebanyak 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25,00%) berada pada kategori tinggi, 5 siswa (31,25%) berada pada kategori sedang, 5 siswa (31,25%) berada pada kategori kurang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat kurang.

Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Kemampuan *Power Otot Tungkai*

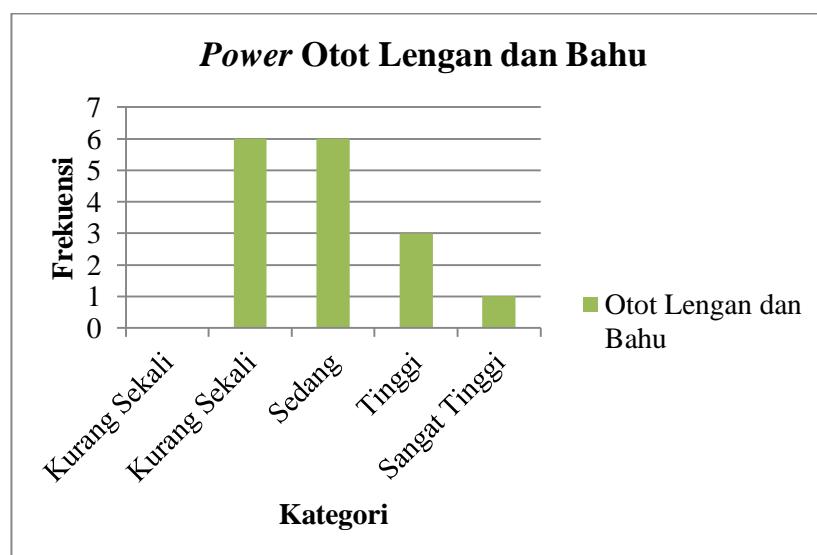
**b) Komponen *Power Otot Lengan dan Bahu* yang diukur dengan *Soft Ball Throw***

Berdasarkan dari tes *Soft Ball Throw* diperoleh skor maksimal 74,69; skor minimal sebesar 37,54; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 39,45; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan *power* otot lengan dan bahu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan *power* otot lengan dan bahu siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Kemampuan *Power* Otot Lengan dan Bahu

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$> 65$	Sangat Tinggi	1	6,25
2	55 - 65	Tinggi	3	18,75
3	45 - 54	Sedang	6	37,50
4	35 - 44	Kurang	6	37,50
5	$< 35$	Sangat kurang	0	0
Jumlah			16	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power* otot lengan dan bahu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebanyak 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 3 siswa (18,75%) berada pada kategori tinggi, 6 siswa (37,50%) berada pada kategori sedang, 6 siswa (37,50%) berada pada kategori kurang dan tidak ada siswa pada kategori sangat kurang (0,00%). Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Kemampuan *Power* Otot Lengan dan Bahu

### c) Kemampuan Kelincahan yang diukur dengan *Zig-Zag Run*

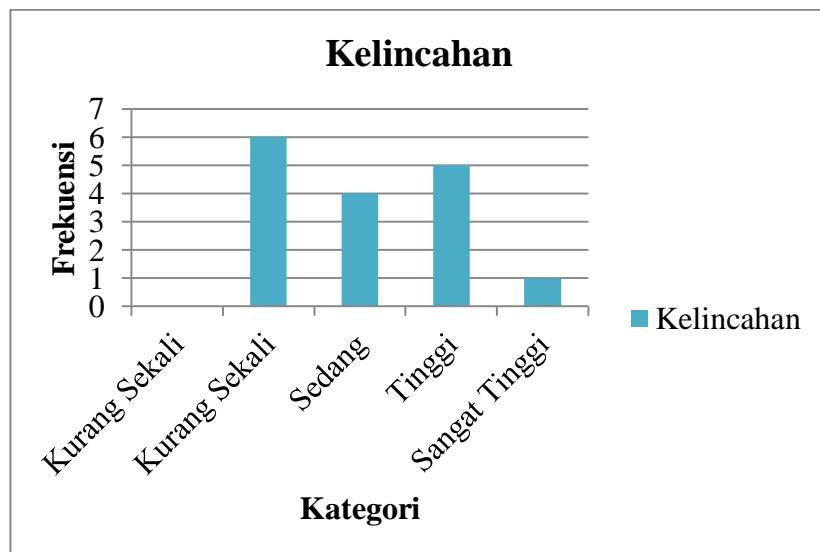
Berdasarkan dari tes *Zig-Zag Run* diperoleh skor maksimal 65,51; skor minimal sebesar 35,96;  $mea\ n$  (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 35,96; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Kemampuan Kelincahan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$> 65$	Sangat Tinggi	1	6,25
2	55 - 65	Tinggi	5	31,25
3	45 - 54	Sedang	4	25,00
4	35 - 44	Kurang	6	37,50
5	$< 35$	Sangat kurang	0	0,00
Jumlah			16	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebanyak 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 siswa (31,25%) berada pada kategori tinggi, 4 siswa (25,00%) berada pada kategori sedang, 6 siswa (37,50%) berada pada kategori kurang dan tidak ada siswa pada kategori sangat kurang (00,00%).

Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Kemampuan Kelincahan

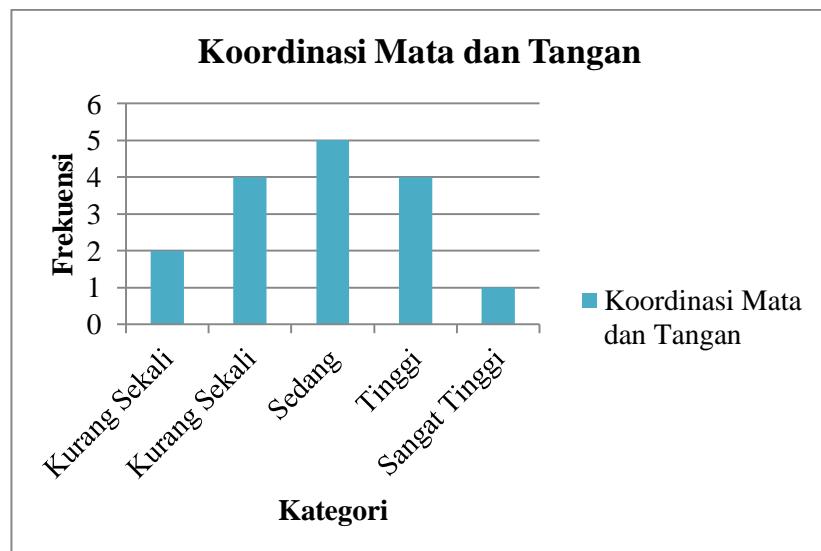
**d) Kemampuan Koordinasi Tangan dan Mata yang diukur dengan *Wall Pass***

Berdasarkan dari tes *Wall Pass* diperoleh skor maksimal 65,08; skor minimal sebesar 31,10; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 44,69; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan koordinasi tangan dan mata siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$> 65$	Sangat Tinggi	1	6,25
2	55 – 65	Tinggi	4	25,00
3	45 – 54	Sedang	5	31,25
4	35 – 44	Kurang	4	25,00
5	$< 35$	Sangat kurang	2	12,50
Jumlah			16	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebanyak 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25,00%) berada pada kategori tinggi, 5 siswa (31,25%) berada pada kategori sedang, 4 siswa (25,00%) berada pada kategori kurang, 2 siswa (12,50) berada pada kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil diatas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan

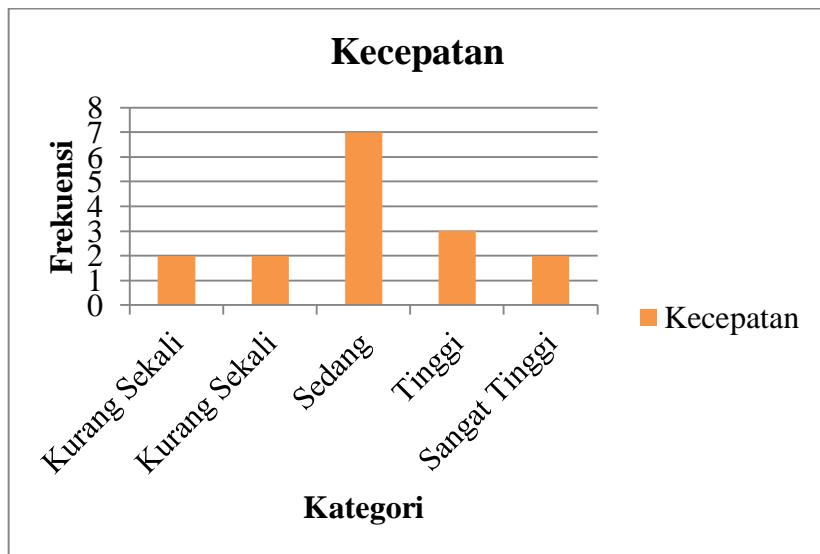
e) **Kemampuan Kecepatan yang diukur dengan Lari 60 yard dash**

Berdasarkan dari tes lari 60 yard dash diperoleh skor maksimal 66,53; skor minimal sebesar 32,86; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 32,86; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Kemampuan Kecepatan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$> 65$	Sangat Tinggi	2	12,50
2	55 – 65	Tinggi	3	18,75
3	45 – 54	Sedang	7	43,75
4	35 – 44	Kurang	2	12,50
5	$< 35$	Sangat kurang	2	12,50
Jumlah			16	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebanyak 2 siswa (12,50 %) berada pada kategori sangat tinggi, 3 siswa (18,75%) berada pada kategori tinggi, 7 siswa (43,75%) berada pada kategori sedang, 2 siswa (12,50%) berada pada kategori kurang, 2 siswa (12,50) berada pada kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Kemampuan Kecepatan

f) Komponen **Power Otot Lengan** yang diukur dengan **Medicine Ball Put**

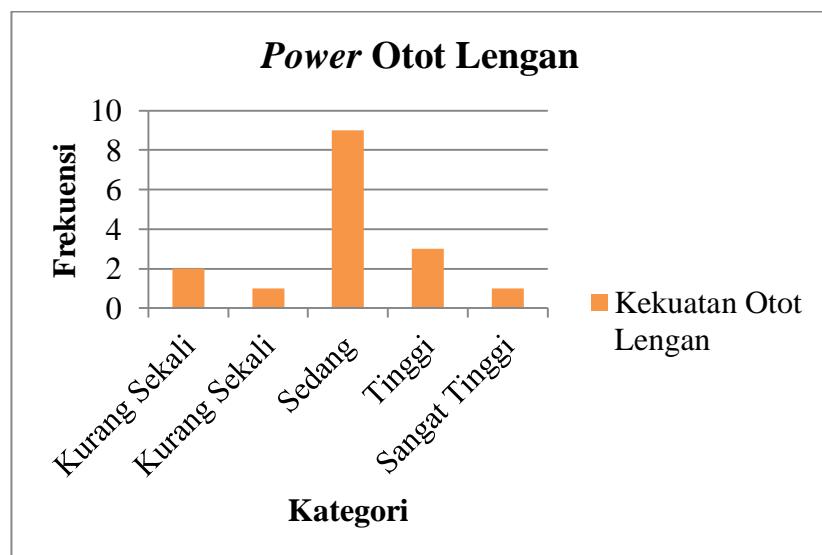
Berdasarkan dari tes *medicine ball put* diperoleh skor maksimal 67,83 skor minimal sebesar 30,92; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 30,92; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan *power* otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan *power* otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Kemampuan *Power Otot Lengan*

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$> 65$	Sangat Tinggi	1	6,25
2	55 - 65	Tinggi	3	18,75
3	45 – 54	Sedang	9	56,25
4	35 - 44	Kurang	1	6,25
5	$< 35$	Sangat kurang	2	12,50
Jumlah			16	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat di jelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power* otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebanyak 1 siswa (6,25 %) berada pada kategori sangat tinggi, 3 siswa (18,75%) berada pada kategori tinggi, 9 siswa (56,25%) berada pada kategori sedang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori kurang, 2 siswa (12,50) berada pada kategori sangat kurang.

Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Kemampuan *Power* Otot Lengan

## B. Pembahasan

Kemampuan motorik adalah merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan berbagai keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan otot-otot. Baik atau tidaknya kemampuan motorik seseorang bisa dilihat dari keberhasilanya menyelesaikan aktivitas atau tugas gerak, seseorang yang memiliki tingkat kemampuan yang baik akan mendukung seseorang tersebut dalam melakukan aktivitas dan begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu,

kemampuan gerak dari seseorang dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan atau menampilkan tugas gerak.

Berdasarkan dari tes yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati yang di dapatkan dari tes *Barrow Motor Ability Tes*, yang terdiri dari 6 tes antaralain: *Standing Broad Jump, Wall Pass, Lari 60 Yard Dash, Zig-Zag Run, Medicine Ball Put, Soft Ball Throw*. Berdasarkan dari hasil tes tersebut siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati memperoleh hasil 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25%) berada pada kategori tinggi, 6 siswa (37,50) berada pada kategori sedang, 4 siswa (25%) berada pada kategori kurang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat kurang. Dengan hasil ini maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan kemampuan motorik siswa sejak dini, karena akan membuat lebih besar peluang untuk terampil dalam bermain sepakbola.

Dari data hasil tes yang diperoleh tingkat kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati masuk dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan karena setiap siswa memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda. Perkembangan motorik setiap siswa akan berbeda-beda satu dengan lainnya, ada yang memiliki kemampuan motorik tinggi dan sebaliknya. Menurut Cureton yang dikutip oleh Toho Cholik Mutohir (2001: 51) bahwa fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu akan

mempunyai dasar atau landasan untuk melalukan ketrampilan secara khusus yang baik pula.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati, diantaranya:

1. Waktu dan frekuensi latihan yang dilakukan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati kurang, hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu. Sehingga membuat latihan yang minim dan program latihanya kurang.
2. Sebagian peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebelumnya belum pernah mengikuti Sekolah Sepak Bola (SSB) sehingga pengalaman geraknya kurang.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati diharapkan kepada guru/pembina ekstrakurikuler memberikan aktivitas jasmani yang tepat kepada siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan dirinya masing-masing. Jadi, semakin sering melakukan aktivitas gerak, maka unsur-unsur motoriknya akan terus terlatih dan akan menambah kematangan gerak motoriknya.

Bagi pelatih setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati, diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi acuan dan juga pedoman bagi pelatih untuk menentukan program latihan yang tepat kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola sehingga membuat kemampuan motorik dari masing-masing siswa meningkat. Karena dengan program latihan yang tepat akan menambah kematangan gerak motoriknya masing-masing.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis telah melakukan dengan semaksimal mungkin supaya hasil penelitian bisa berhasil dengan baik. Tetapi ada beberapa kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Faktor cuaca yang panas karena pada saat penelitian dilakukan pada jam ekstrakurikuler sepabola yaitu pada jam 14.00 WIB
2. Keterbatasan alat ukur ters kemampuan motorik sehingga menjadi penghambat pada saat melakukan penelitian
3. Tidak diketahuinya kondisi siswa sebelum pelaksanaan tes yang akan mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan diketahui bahwa 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25%) berada pada kategori tinggi, 6 siswa (37,50%) berada pada kategori sedang, 4 siswa (25%) berada pada kategori kurang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat kurang.

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

Berdasarkan dari hasil penelitian kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati. Penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai guru/pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati untuk memilih pemain yang memiliki tingkat motorik yang baik.
- b. Hasil penelitian ini bisa menjadi masukan dan acuan bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati agar bisa lebih meningkatkan kemampuan motorik agar bisa lebih terampil dalam bermain sepakbola.
- c. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan dalam memilih program latihan ekstrakurikuler sepakbola agar bisa meningkatkan kemampuan motorik siswa.

### **C. Saran**

Bedasarakan dari kesimpulan di atas, saran yang diberikan oleh penulis antara lain:

a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Diharapkan untuk lebih mengoptimalkan jam ekstrakurikuler dan hasil penelitian ini bisa dijadikan tolak ukur dalam memberikan program latihan kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola agar bisa tercapainya prestasi.

b. Bagi siswa

Setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik masing-masing diharapkan agar lebih meningkatkan kemampuan motoriknya dengan melakukan latihan-latihan sehingga bisa tercapainya prestasi dalam cabang olahraga sepakbola.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler dengan memberikan saran dan prasarana yang baik sehingga bisa menunjang kemampuan siswa menjadi lebih baik dan bisa tercapainya prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Farida, A. (2016). *Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini*. Jurnal. UIN Sumatera Utara.
- Karyono, T. & Fadillah, K. (2010). *Ekstrakurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di lingkungan Pendidikan Sekolah*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kiram, Y. (2016). *Belajar Ketrampilan Motorik (Edisi Revisi)*. UNP Press.
- Ma'mun, A. & Yudha, M.. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: Depdikbud.
- Nasution, A. (2018). *Survei Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa SMKT Opu Kabupaten Gowa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makasar.
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Perdama, M.. & Mulyana, E. (2017). *Permainan Bola Kecil Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Pada Kelompok B Di TK Pertiwi DWP Kota Tasikmalaya*. Jurnal PAUD Agapedia, 1, 53-65.
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 64, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler*.
- Permendiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 39, Tahun 2008, tentang Pembinaan Kesiswaaan*.
- Pradipta, Randy. (2014). *Pengembangan Model Permainan Sepakbola Gawang Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Tubanan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara 2012/2013*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. Universitas Negeri Semarang.
- Pranata, I A & Primasoni, N. (2019). *Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Sepakbola (Passing, Dribbling, Shooting) Siswa SSB Baturetno Usia 11-12 Tahun*. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY
- Putra, Arya. (2017). *Survei Ketrampilan Dasar Sepakbola Siswa Putera Usia 10-12 Tahun Di SD Muhammadiyah Siraman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Rini, E. (2007). *Perkembangan Motorik* (diklat). Yogyakarta: FIK UNY.
- Rohendi, A. & Endang, K. (2017). *Belajar Gerak*. Bandung: Alfabeta.

- Rusli, L. (2000). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Saputra, Y.. & Mahendra, A. (2006). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sriwahyuniati. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjino, Anas. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartini, B & Prasetyo, A. (2014). *Kemampuan Motorik Pesert Eksrakulikuler Bola Basket SMA N 3 Bantul*. Jurnal Medikora. Yogyakarta: FIK UNY
- Sujarwo & Widi, C.P. (2015). *Kemampuan Motorik Kasar Dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 11, Nomor 2, Tahun 2015. Yogyakarta:FIK UNY.
- Wibowo, Ari & Firtria, D.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yudanto. (2011). *Survai Kemampuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY*. Jurnal Olahraga Prestasi. Volume 7, Nomor 1, Januari 2011. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudanto. (2016). *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3, Nomor 3, November 2016. Yogyakarta: FIK UNY
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Pengajuan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 6/POR/I/2019  
Lamp. : 1 benda  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

9 Januari 2020

Yth. Sujarwo, M.Or.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : ANANG BAGAS PRAKOSA  
NIM : 16601241026  
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 MLATI

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001.



## Lampiran 2. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Anang Bagas Prakosa  
 NIM : 16601241026  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Sujarno, S.Pd., J.M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	3 Mei 2019	BAB I / modul	 
2.	2 Januari 2019	Kajian Peri	
3.	7 Januari 2019	Metode / cara alat.	
4.	13 Jan 2020	Ijin Penelitian	 
5.	22 Jan 2020	BAB II	
6.	27 Jan 2020	BAB II berasi tidak ada kempulir sayur!	 
7.	03 Feb 2020	Berasi referensi yg diambil dalam 2000	 
8.	06 Feb 2020	Draf m. pertama 18pu sudah telah penulisan	 
9.	10 Feb 2020	all refiri	

Ketua Jurusan POR,

  
 Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001



### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 72/UN34.16/PP.01/2020

15 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP NEGERI 2 MLATI  
Jl.Perkutut, Sinduadi, Mlati, Sleman

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

Nama : Anang Bagas Prakosa  
NIM : 16601241026  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 2 MLATI  
Waktu Penelitian : 15 Januari - 29 Februari 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :

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

#### Lampiran 4. Surat Bukti Penelitian Dari Sekolah

 **PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMP NEGERI 2 MLATI**  
Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta Telp. 586711 Kode Pos : 55284

---

**SURAT KETERANGAN**  
No. 077/800 / 2020

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Nursidi Winarta, S.Pd
NIP	:	19611219 198412 1 001
Pangkat / Gol Ruang	:	Pembina / IVa
Jabatan	:	Kepala SMP Negeri 2 Mlati

menerangkan bahwa :

Nama	:	Anang Bagas Prakosa
NIM	:	16601241026
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta

yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Mlati, pada tanggal 17 Januari 2020 yang berjudul: "Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

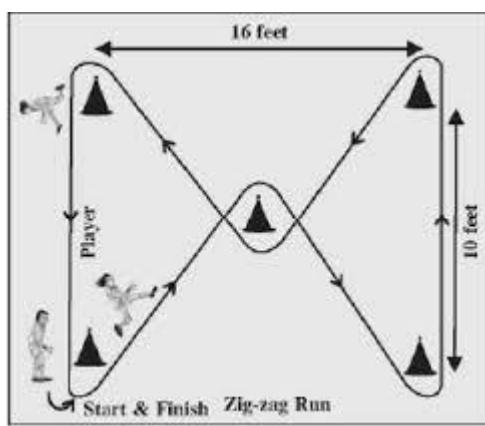
Mlati, 06 Februari 2020  
Kepada Sekolah,  
  
Nursidi Winarta, S.Pd  
Pembina ,IV/a  
NIP. 19611219 198412 1 001

## **Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES**

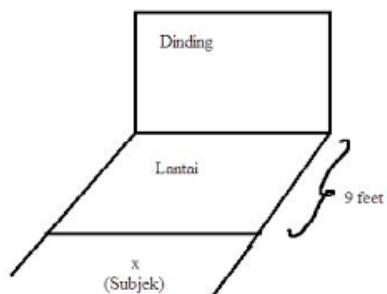
1. *Standing Broad Jump*
  - a) Tujuan : Mengukur komponen otot tungkai
  - b) Alat : Pita ukur/meteran, bak pasir/matras, bendera juri
  - c) Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut di tekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$  kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba di beri 3 (tiga) kali percobaan.
  - d) Skor : Jarak lompatan terbaik yang di ukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekan dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.
2. *Soft Ball Throw*
  - a) Tujuan : Mengukur Power Otot Lengan
  - b) Alat/Fasilitas : (a) Bola Soft ball (b) Pita Pengukur
  - c) Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek di beri kesempatan melempar sebanyak 3 tiga kali lemparan.
  - d) Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.
3. *Zig-zag Run*
  - a) Tujuan : Mengukur kelincahan gerak
  - b) Alat : Stopwatch,tonggak/kun dan digram

- c) Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” subyek lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish, subyek di beri kesempatan 3 (tiga) kali percobaan. Gagal apabila subyek menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tersebut.
- d) Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat sampai 1/10 detik.



#### 4. Wall Pass

- a) Tujuan : Mengukur koordinasi mata tangan
- b) Alat : bola basket, stopwatch dan tembok
- c) Pelaksanaan : subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket, bila ada aba-aba “ya” maka subyek segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 15 detik.



5. *Medicine Ball-Put*

- a) Tujuan : Mengukur power otot tangan
- b) Alat/fasilitas : Bola medicine, pita ukuran, bendera juri (6 pound)
- c) Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong  $\pm 45^\circ$  . kemudian bola di dorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 kali lemparan.

6. Lari 60 Yard

- a) Tujuan : Mengukur kecepatan
  - b) Alat : Stopwatch dan litaran lari berjarak 60 yard
  - c) Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter, subyek di berikan kesempatan tes ini hanya satu kali percobaan.
  - d) Skor : Waktu mulai aba-aba “ya” sampai subyek melewati garis finish.
- Waktu di catat sampai 1/10 detik.

**Lampiran 6. Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik**

No	Tes Kemampuan Motorik													
	Standing Board Jump			Soft Ball Throw			Zig-Zag Run			Wall Pass	Medicine Ball Put			Lari 50 Meter
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	2	3	1
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

**Lampiran 7. Hasil Olah Data**

**DATA HASIL PENELITIAN**

No	<i>Standing Board Jump (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Soft Ball Throw (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Zig-zag Run (s)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Wall Pass (kali)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Medicine Ball Put (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Lari 60 Yard Dash (s)</i>	<i>T-Score</i>
1	1.90	53.61	18.05	44.05	8.47	41.83	8	41.29	4.36	54.43	8.76	51.67
2	1.62	41.64	15.15	37.54	8.26	46.23	5	31.10	2.50	30.92	9.41	45.96
3	1.85	51.47	31.7	74.69	7.82	55.45	13	58.28	3.97	49.50	7.24	65.03
4	1.83	50.61	18.4	44.84	8.2	47.49	5	31.10	2.55	31.55	7.07	66.53
5	1.67	43.78	16	39.45	8.75	35.96	9	44.69	3.96	49.38	10.7	34.61
6	1.63	42.07	25	59.65	8.7	37.01	11	51.49	3.50	43.56	9.71	43.32
7	1.94	55.32	27.22	64.64	8.42	42.87	12	54.88	4.00	49.88	9.05	49.12
8	1.55	38.65	16	39.45	8.21	47.28	14	61.68	4.65	58.10	10.14	39.54
9	1.38	31.38	17.2	42.14	8.28	45.81	9	44.69	3.70	46.09	9.51	45.08
10	2.19	66.00	20	48.43	7.42	63.83	10	48.09	5.42	67.83	7.51	62.66
11	1.90	53.61	20.22	48.92	8.36	44.13	15	65.08	4.85	60.63	8.73	51.93
12	2.16	64.72	21	50.67	7.34	65.51	13	58.28	3.75	46.72	8.12	57.30
13	1.58	39.93	19.8	47.98	8.45	42.25	12	54.88	4.33	54.05	9.2	47.80
14	2.08	61.30	24.3	58.08	7.38	64.67	9	44.69	3.83	47.73	10.9	32.86
15	1.74	46.77	19.7	47.76	7.53	61.53	13	58.28	5.06	63.28	8.15	57.03
16	2.03	59.16	21.46	51.71	7.69	58.17	11	51.49	3.72	46.34	9	49.56
SD	0.23	10.00	4.45	10.00	0.48	10.00	2.94	10.00	0.79	10.00	1.14	10.00
Mean	1.82	50.00	20.70	50.00	8.08	50.00	10.56	50.00	4.01	50.00	8.95	50.00

## Lampiran 8. Hasil Olah Data

### HASIL UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

#### Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	16	100.0
Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.698	6

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kekuatan_otot_tungkai	250.0000	990.625	.547	.619
kekuatan_otot_lengan_dan_bahu	250.0012	1075.402	.396	.669
koordinasi_mata_dan_tangan	250.0019	1062.191	.419	.662
kelincahan_lari_zig_zag	250.0000	1008.503	.514	.630
kecepatan_lari	250.0012	1120.185	.321	.692
medicine_ball_put	250.0019	1083.894	.382	.673

## Lampiran 9. Hasil Olah Data

### HASIL UJI KATEGORISASI

#### kekuatan\_otot\_tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
Tinggi	4	25.0	25.0	31.2
Sedang	5	31.2	31.2	62.5
Kurang	5	31.2	31.2	93.8
Sangat Kurang	1	6.2	6.2	100.0
Total	16	100.0	100.0	

#### kekuatan\_otot\_lengan\_dan\_bahu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
Tinggi	3	18.8	18.8	25.0
Sedang	6	37.5	37.5	62.5
Kurang	6	37.5	37.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	

#### koordinasi\_mata\_dan\_tangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
Tinggi	4	25.0	25.0	31.2
Sedang	5	31.2	31.2	62.5
Kurang	4	25.0	25.0	87.5
Sangat Kurang	2	12.5	12.5	100.0

### koordinasi\_mata\_dan\_tangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
Tinggi	4	25.0	25.0	31.2
Sedang	5	31.2	31.2	62.5
Kurang	4	25.0	25.0	87.5
Sangat Kurang	2	12.5	12.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	

### kelincahan\_lari\_zig\_zag

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
Tinggi	5	31.2	31.2	37.5
Sedang	4	25.0	25.0	62.5
Kurang	6	37.5	37.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	

### kecepatan\_lari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	2	12.5	12.5	12.5
Tinggi	3	18.8	18.8	31.2
Sedang	7	43.8	43.8	75.0
Kurang	2	12.5	12.5	87.5
Sangat Kurang	2	12.5	12.5	100.0
Total	16	100.0	100.0	

**kekuatan\_otot\_lengan\_medicine\_ball\_put**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
	Tinggi	3	18.8	18.8	25.0
	Sedang	9	56.2	56.2	81.2
	Kurang	1	6.2	6.2	87.5
	Sangat Kurang	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

**total\_kemampuan\_motorik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	1	6.2	6.2	6.2
	Tinggi	4	25.0	25.0	31.2
	Sedang	6	37.5	37.5	68.8
	Kurang	4	25.0	25.0	93.8
	Sangat Kurang	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Hasil Olah Data

### HASIL UJI DESKRIPTIF

#### Statistics

	kekuatan_otot_tungkai	kekuatan_otot_lengan_dan_bahu	koordinasi_mata_dan_tangan	kelincahan_lari_zig_zag	kecepatan_lari	medicine_ball_put
N	Valid	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0
Mean	50.0013	50.0000	49.9994	50.0012	50.0000	49.9994
Median	51.0400	48.2050	51.4900	46.7550	49.3400	49.4400
Mode	53.61	39.45	44.69 <sup>a</sup>	35.96 <sup>a</sup>	32.86 <sup>a</sup>	30.92 <sup>a</sup>
Std. Deviation	10.00000	10.00034	10.00031	9.99955	9.99881	10.00023
Minimum	31.38	37.54	31.10	35.96	32.86	30.92
Maximum	66.00	74.69	65.08	65.51	66.53	67.83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 11. Dokumentasi

### DOKUMENTASI



Gambar 1. Pemberian Pengarahan Sebelum Tes



Gambar 2. Pemanasan Sebelum Melakukan Tes

## DOKUMENTASI



Gambar 3. *Wall Pass*



Gambar 4. *Medicine Ball Put*

## DOKUMENTASI



Gambar 5. *Soft Ball Throw*



Gambar. 5. *Standing Broad Jump*

## DOKUMENTASI



Gambar 6. Zig-Zag Run



Gambar 7. Foto Bersama

## DOKUMENTASI



Gambar 8. Lari 60 Yard Dash