

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 PIYUNGAN
KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Maysa Arya Bima
NIM 16601244050

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

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 PIYUNGAN

Disusun Oleh:

Maysa Arya Bima

16601244050

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

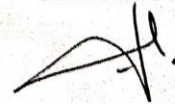
Yogyakarta, 21 April 2020

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 PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maysa Arya Bima

NIM : 16601244050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan

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

Yogyakarta, 7 April 2020

Yang menyatakan



Maysa Arya Bima

NIM 16601244050

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 PIYUNGAN KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:
Maysa Arya Bima
NIM 16601244050

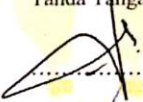


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 April 2020


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, M.Or. Ketua Penguji		04/06/2020
Dr. Yudanto, MPd. Sekretaris Penguji		14/05/2020
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji Utama		04/06/2020

Yogyakarta, Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Sumaryanto, M. Kes.
NIP 19650301 199001 1 001

MOTTO

“Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah selalu bersama kita”. Ketika kita menghadapi suatu ujian, tak perlu bersedih hati, kebahagiaan dan kesedihan kadang datang silih berganti tergantung bagaimana kita menghadapinya dan mengambil pelajaran darinya. Kembalikan segalanya padan sang pencipta bahwa segala yang terjadi adalah ketetapan terbaik dari-Nya (QS. At Taubah: 40)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur bismillah, segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya penelitian ini peneliti persembahkan kepada orang-orang yang peneliti sayangi:

- Kedua orang tua saya, Wahyudi dan Marfuah yang sangat saya sayangi, yang sudah berjuang untuk saya hingga sampai saat ini yang selalu mendoakan setiap langkah, yang selalu mendukung serta memberikan motivasi kepada saya.
- Kepada ketiga kakak saya Iswantoro, Dian Rahmawati, Yeni tri Yuliana yang selalu mensupport saya dalam menyelesaikan skripsi.
- Kepada teman saya Luthfan Qaedi Wicaksono dan ABDUROCHIN yang selalu support dan menemani dalam pengerjaan skripsi.

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 PIYUNGAN
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Maysa Arya Bima
NIM 16601244050

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode cluster sampling dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul yang berjumlah 165 siswa dan dalam sampelnya berjumlah 37 siswa. Instrumen kemampuan motorik yaitu Barrow motor ability test yang meliputi tes (1) *standing board jump*, (2) *zig-zag run*, (3) *medicine ball-put*, (4) *softball throw*, (5) *wall pass*, dan (6) *lari 60 yard dush* atau 50 meter. Teknik analisa data pada penelitian ini adalah deskriptif dengan perhitungan menggunakan bantuan program computer *Microsoft excel dan SPSS.23*.

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul pada kategori kategori Baik Sekali sebanyak 8 siswa (21,6%), berada pada kategori Baik sebanyak 6 siswa (16,2%), pada kategori Sedang 7 siswa (18,9%), berada pada kategori Kurang sebanyak 10 siswa (27,0%), pada kategori Kurang Sekali sebanyak 6 siswa (16,2%).

Kata Kunci : *kemampuan motorik, melatih*

LEVEL OF STUDENTS MOTOR ABILITY WHO FOLLOW
EXTRACURRICULARS IN JUNIOR HIGH SCHOOL PIYUNGAN, BANTUL
DISTRICT

By:

Maysa Arya Bima

NIM 16601244050

ABSTRACT

This study aims to determine the ability of students who take extracurricular activities in junior high school Piyungan Bantul.

This research is a quantitative descriptive find out about with cluster sampling approach with test and measurement techniques. The populace in this study were all students who took extracurricular activities at in junior excessive faculty Piyungan Bantul with a whole of one hundred sixty five students and a pattern of 37 students. Instruments of motor potential was once Barrow motor ability test which consists of checks (1) standing board jump, (2) zig-zag run, (3) remedy ball-put, (4) softball throw, (5) wall pass, and (6) run 60 yards dush or 50 meters. The records analysis technique in this learn about was once descriptive with calculations the use of the assist of Microsoft Excel and SPSS.23 laptop programs.

The consequences showed that the motor abilities of college students who took extracurricular things to do at in junior excessive college Piyungan Bantul in the gorgeous class had been 8 students (21.6%), had been in the Good class as many as 6 junior students (16.2%), in the Medium class 7 junior students (18.9%), in the Less category as many as 10 junior students (27.0%), in the Less as soon as category as many as 6 students (16.2%).

Keywords: motor ability, train

Yogyakarta, Juni 2020

Mengetahui
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO.
NIP. 1972203 199903 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Sujarwo, M.Or
NIP. 198303142008011012

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul", dapat berjalan lancar dan dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Skripsi ini diselesaikan guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Sujarwo, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran dan kritik dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberi bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Warsito, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Piyungan Bantul yang telah memberikan ijin untuk penelitian.

5. Ibu Nur Hayati, S.Pd selaku guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu dalam penelitian ini.
6. Sahabat terdekat saya Luthfan Qaedi Wicaksono yang ada pada saat pengerjaan skripsi dan membantu dalam pengambilan data dalam penelitian ini.
7. Teman-teman PJKR E 2016 terimakasih telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini
8. Terimakasih kepada teman-teman PLP UNY 2019 yang telah memberikan semangat dan mau menemani dalam pengambilan data skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tgas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang ingin membaca dan membutuhkan.

Yogyakarta, April2020
yang Menyatakan,

Maysa Arya Bima
NIM.16601244050

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRA.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	8
2. Kemampuan Gerak Dasar.....	9
3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik	11
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	12
5. Hakikat Ekstrakurikuler	14
6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP	16

B. Kajian Penelitian yang Relevan	17
C. Kerangka Berfikir.....	18
BAB III	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Defenisi Operasi Variabel Penelitian	20
C. Latar Penelitian	21
D. Populasi dan Sample Penelitian	21
E. Intrumen penelitian	21
1. Instrumen penelitian	21
2. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan Peneliti.....	41
BAB V.....	42
KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Implikasi Hasil Penelitian	42
C. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Keseluruhan Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul:	27
Tabel 2. Data Hasil Tes Kecepatan (60 yard dash)	28
Tabel 3. Distribusi Tes Kecepatan (60 Yard Dash)	29
Tabel 4. Data Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Tungkai	30
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Tungkai (<i>Standing Board Jump</i>) ..	30
Tabel 6. Data Hasil Tes Kelincahan (<i>Zig-zag Run</i>)	31
Tabel 7. Distribusi frekuensi Tes Kelincahan (<i>Zig-Zag Run</i>)	32
Tabel 8. Data Hasil Tes Power Otot Lengan (<i>Medicine Ball Put</i>)	33
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan (<i>Medicine Ball Put</i>)	34
Tabel 10. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (<i>Softball Throw</i>)	35
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Lengan (<i>Softball Throw</i>)	36
Tabel 12. Data Hasil Tes Koordinasi	37
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Wall Pass	38

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Diagram batang kemampuan motorik keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul..... 28
- Gambar 2. Diagram batang distribusi frekuensi Kecepatan (60 yard Dash) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul..... 29
- Gambar 3. Diagram batang distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (Standing Board Jump) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. 31
- Gambar 4. Diagram batang distribusi frekuensi Keincahan (Zig-zag Run) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul..... 33
- Gambar 5. Diagram batang distribusi frekuensi Kemampuat Otot Lengan (*Medicine Ball Put*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. 35
- Gambar 6. Diagram batang distribusi frekuensi Kekuatan Otot Lengan (Softball Throw) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. 37
- Gambar 7. Diagram batang distribusi frekuensi Koordinasi (Wall Pass) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul..... 39

DAFTAR LAMPIRA

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin	47
Lampiran 2. Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	48
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	49
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	50
Lampiran 5. Data Penelitian KEmampuan Motorik	53
Lampiran 6. Data T-score	54
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Intrumen	58
Lampiran 8. Deskriptif Statistik	59
Lampiran 9. Dokumentasi	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah salah satu penentu kesuksesan dalam hidup, tanpa pendidikan, manusia tidak dapat hidup seimbang dan harmonis. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan sekolah adalah dengan meningkatkan proses belajar mengajar. Upaya untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar, baik dalam kurikulum maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler, harus seimbang. Kegiatan di sekolah yang dimaksud adalah kegiatan belajar mengajar yang berlangsung selama jam pelajaran, dan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan informal formal yang dilakukan siswa di luar jam belajar kurikulum reguler. Peran luar sekolah dapat membantu mengembangkan dan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa tentang mata pelajaran sesuai dengan kurikulum. Untuk tujuan kegiatan ekstrakurikuler, diharapkan untuk mempromosikan penciptaan dan penciptaan nilai bagi kepribadian siswa dan untuk menghasilkan benih untuk atlet.

Ketika melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tentu saja harus didukung oleh faktor-faktor seperti minat siswa, dan ketersediaan alat dan fasilitas. Selain kecukupan, kemampuan guru di luar sekolah untuk memberikan bahan dan kemampuan kepada siswa saat berpartisipasi dalam pembelajaran, dan kemampuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, kegiatan di luar sekolah memainkan upaya pelatihan, stabilisasi, dan kemampuan serta

membentuk nilai pribadi. Kegiatan ini dimaksudkan untuk merangsang atlet yang sangat baik. Karena hasil tidak dihasilkan dengan cepat, diperlukan proses.

SMP Negeri 1 Piyungan yang terletak di Jl. Wonosari km No.14, Sandeyan, Srimulyo Piyungan, Bantul, D.I Yogyakarta merupakan salah satu SMP Negeri di Kabupaten Bantul. Sekolah memiliki banyak fasilitas dan fasilitas olahraga untuk mendukung kegiatan belajar dan ekstrakurikuler. Di SMP Negeri 1, Piyungan menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kepanduan dan seni. Di bidang olahraga ekstrakurikuler, ada bola voli, bola basket, futsal, sepak bola, dan pencak silat, dan kegiatan ekstrakurikuler ini berlangsung sepanjang sekolah.

Kemampuan motorik siswa SMP bervariasi tergantung pada pendidikan jasmani, tetapi ada juga yang baik, sedang dan kurang beruntung. Kemampuan motorik yang baik membantu siswa mengikuti proses pendidikan pendidikan jasmani di sekolah. Karena itu, siswa dengan kemampuan motorik yang sangat baik lebih mudah untuk fokus pada materi pengajaran yang diajarkan guru lebih dari siswa dengan kemampuan motorik yang buruk.

SMP Negeri 1 Piyungan Bantul terletak di Jl. Wonosari km No.14, Piyungan Bantul, Yogyakarta. SMP Negeri 1 Piyungan Bantul Salah satu sekolah negeri dengan kemampuan meningkatkan sumber daya manusia. Sekolah itu adalah Sekolah Standar Nasional (SSN), salah satu sekolah utama di kecamatan Piyungan, Bantul. Melakukan kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk siswa yang memilih berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Implementasi sekolah

dilakukan dalam dua cara: kegiatan non-olahraga dan kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga di luar sekolah dilakukan oleh sekolah untuk mengisi waktu luang mereka dan mencari siswa olahraga yang berbakat. Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa, memperdalam pengetahuan siswa tentang kemampuan masing-masing sektor olahraga, membentuk nilai-nilai kepribadian siswa, dan mengeluarkan bakat unggul siswa di bidang ini. Dapat disebarkan.

Pada dasarnya, tujuan Penjas di sekolah adalah untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan dan kemampuan motorik dasar. Tetapi saat melihat diperkirakan bahwa, penjas, yang hanya berlangsung tiga jam seminggu, tidak memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk mencapai tujuan fisik dan kesehatan dari pendidikan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani dalam olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan gerakan dasar kemampuan bermain siswa. Oleh karena itu, kegiatan olahraga ekstra kurikuler adalah salah satu cara untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani ini.

Pendidikan jasmani khususnya berfokus pada pengembangan aspek perilaku etis melalui aktivitas fisik, olahraga, pemikiran kritis, stabilitas emosi, kemampuan sosial, pemikiran, dan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani melibatkan siswa dalam aktivitas fisik, termasuk kemampuan motorik. Karena itu, banyak yang mengatakan mereka percaya pendidikan jasmani adalah bagian dari keseluruhan pendidikan dan memiliki potensi strategis untuk pendidikan.

Pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam proses pengembangan siswa. Ini berarti menawarkan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara sistematis dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain, dan kegiatan olahraga. Ini adalah cara untuk mempromosikan pengembangan kemampuan dan kemampuan motorik. Membiasakan diri dengan tubuh, pengetahuan, pemikiran, penghargaan (nilai, mental, emosional, mental, sosial) dan gaya hidup sehat seharusnya mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kapasitas SMP dalam pendidikan jasmani beragam, baik, sedang dan buruk. Keahlian motorik yang baik membantu siswa mengikuti proses pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, siswa dengan kemampuan motorik baik lebih cenderung berfokus pada bahan ajar yang disediakan oleh guru dari pada siswa dengan kemampuan motorik rendah.

Berdasarkan apa yang para peneliti PLP lakukan di SMP N 1 Piyungan Bantul, para peneliti mensurvei area tersebut secara langsung dan memperhatikan pada saat implementasi bahwa pendidikan jasmani menggunakan fasilitas dan infrastruktur. Halaman, lapangan sepak bola, dan fasilitas lengkap. Pendidikan jasmani adalah salah satu topik yang disukai siswa, tetapi pada kenyataannya banyak siswa tidak terlalu aktif dalam pembelajaran praktis di bidang ini. Ketika tubuh menjadi panas, hal itu dapat memengaruhi aktivitas fisik karena siswa tampak sehat-sehat saja.

Kemampuan motorik siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul tidak diketahui. Ini adalah dasar bagi peneliti yang mempelajari kemampuan motorik siswa di SMP N 1 Piyungan Bantul sebagai sumber untuk mempelajari kemampuan motorik siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

B. Identifikasi Masalah

Tergantung pada latar belakang masalah, masalah di atas dapat dipindahkan sebagai berikut:

1. Mengetahui kemampuan motorik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP N 1 Piyungan Bantul.
2. Faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler.
3. Bagaimana kemampuan pelatih dalam memberikan metode dalam latihan saat ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, masalah dalam penelitian ini terbatas pada kemampuan motorik siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan di Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, peneliti dapat merumuskan pertanyaan "Seberapa baik kemampuan motorik siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 PIYUNGAN?".

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji tingkat kemampuan motorik siswa SMP N 1 PIYUNGAN.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Secara teori, manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan pembelajaran ilmiah bagi guru pendidikan jasmani untuk belajar tentang masalah kemampuan motorik siswa.
- b. Menambahkan wawasan ke dunia pendidikan jasmani untuk pentingnya pengetahuan tentang kemampuan motorik siswa.

2. Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Setelah mengetahui kemampuan motorik dari setiap siswa, setiap siswa diharapkan untuk mengembangkan kemampuan untuk bergerak sesuai dengan kemampuannya sendiri.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Setelah menyelesaikan penelitian ini, guru pendidikan jasmani membuat kurikulum untuk setiap tutorial Penjas yang disesuaikan dengan kemampuan siswa.

c. Bagi Sekolah

Setelah menyelesaikan penelitian ini, diharapkan bahwa sekolah akan menggunakannya sebagai panduan untuk merancang kurikulum dan materi Penja berdasarkan kemampuan motorik siswa.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bertujuan untuk memberi masyarakat pengetahuan tentang status kemampuan motorik anak. Selain itu, masyarakat dapat membantu meningkatkan status kemampuan motorik anak.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris, adalah *Motor Ability*. Performa motorik adalah aktivitas yang sangat penting bagi manusia. Dengan kemampuan motorik, orang dapat mencapai apa yang diharapkan. Gerakan adalah apa yang sebenarnya diungkapkan. Sriwahyuniati (2017: 36) menunjukkan bahwa kemampuan motorik adalah istilah yang digunakan dalam berbagai kemampuan yang mengarah pada pembelajaran kemampuan motorik dasar dari kegiatan kebugaran.

Kemampuan motorik terkait dengan perilaku gerakan individu dalam kehidupan sehari-hari, baik olahraga non-olahraga atau olahraga, serta kemampuan motorik / kematangan olahraga. Kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan gerakan tubuh (Zulkifli 2005: 3). Kemampuan motorik memiliki pemahaman yang sama dengan kemampuan motorik dasar. Gambaran umum tentang kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas. Kegiatan-kegiatan ini dapat mempengaruhi perkembangan anak. Pengembangan motorik ditentukan oleh dua faktor: faktor pertumbuhan dan faktor pengembangan (Sukintaka, 2004: 47).

Kemampuan motorik adalah kemampuan yang diperoleh dari kemampuan motorik umum dan membentuk dasar peningkatan pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan motorik (Pratiwi dan Kristanto, 2015: 2).

Seseorang dengan kemampuan motorik yang lebih tinggi dapat diartikan memiliki kemampuan atau kemampuan untuk berolahraga lebih dari seseorang dengan kemampuan motorik yang lebih rendah.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kualitas latihan dasar atau konsekuensi dari latihan yang terjadi di dalam atau di luar individu dan menunjukkan lemahnya kemampuan motorik yang dapat ditingkatkan dengan berolahraga. Ketika bergerak, tindakan dan reaksi terjadi sebagai respons terhadap respons stimulus. Dalam hal ini ada ahli dan ahli, tetapi beberapa anak bereaksi lambat terhadap rangsangan. Kemampuan motorik bervariasi dari orang ke orang dan tergantung pada pengalaman pelatihan yang terkontrol.

2. Kemampuan Gerak Dasar

Penguasaan gerakan dasar yang berhasil dalam urutan pertumbuhan dan perkembangan mengarah pada aktivitas fisik yang sukses. (Ma'mum dan Saputra, 2000: 20), kemampuan mobilitas dasar terbagi dalam tiga kategori:

a. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan Lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk melompat dan mengangkat tubuh sebagai lompatan. Kemampuan mobilitas lainnya termasuk berjalan, berlari, melompat, melompat, skating dan berlari.

b. Kemampuan Non-lokomotor

Kekuatan non-lokomotor di lokasi dan tidak ada cukup kebebasan bergerak. Kemampuan non-olahraga terdiri dari menekuk dan meregangkan, menarik dan

menarik, mengangkat, melipat dan menggeser, mengocok, berputar, dan berbaring.

c. Kemampuan Manipulatif

Ketika seorang anak mempelajari hal-hal yang berbeda, kemampuan untuk bekerja berkembang. Kemampuan manipulatif mencakup lebih banyak tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh lainnya juga dapat digunakan. Berurusan dengan benda jauh lebih baik daripada koordinasi mata-mata, yang sangat penting untuk elemen. Berjalan(bergerak). (Langkah-langkah) Bentuk kemampuan manipulatif adalah 1) gerakan dorongan (melempar, memukul, menendang), 2) bergerak menerima (terkangkap) dapat dipindahkan dengan bantalan karet (bola medis) atau jenis bola penting lainnya 3) memindahkan bola lompat atau menghindari.

Otot-otot besar di masa kanak-kanak berkembang sangat cepat, tetapi fungsi organ-organ tubuh bervariasi dari anak ke anak. Faktor-faktor dalam pengalaman saat bertumbuh anak di masa kanak-kanak memiliki dampak besar pada pengembangan kemampuan motorik dasar untuk mencapai kemampuan motorik yang terkoordinasi dengan baik.

Menurut (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 57) bahwa unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu: (a) Ketahanan (Endurance), (b) Kekuatan, (c) Kecepatan, (d) Fleksibilitas, dan (e) Koordinasi. 1) Ketahanan (Endurance). Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja

organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama.

3. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda bergantung pada banyaknya pengalaman dirangkum menjadi lima komponen yaitu : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Muthohir dan Gusril dalam Kornalius (2016: 13-14) yaitu:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menghasilkan energi selama kontraksi. Anak harus memiliki kekuatan otot pada usia muda. Jika anak tidak memiliki kekuatan tertentu, mereka tidak dapat berjalan, melompat, melempar, memanjat, menggantung, atau mendorong secara fisik.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan atau memisahkan dua tugas kerja yang kompleks, dengan asumsi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak-anak perlu memperbaiki aspek dan menyesuaikan semua aspek yang terlihat.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk fleksibel dalam satuan waktu tertentu. Dalam empat detik, semakin besar jarak, semakin cepat kecepatannya.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk membawa tubuhnya di tempat yang berbeda. Keseimbangan dibagi menjadi dua bentuk: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan yang stabil menunjukkan bahwa tubuh Anda dipertahankan di mana pun Anda berdiri. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh ketika berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dengan cepat dan akurat mengubah arah dan posisi tubuh ketika bergerak dari satu titik ke titik lainnya. Ketika berlari, mobilitas meningkat seiring waktu.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik seseorang. Menurut Elyonara, E (2012: 15), ada dua faktor ialah:

a) Faktor Biologis

Yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik ialah:

1) Faktor ukuran tubuh saat lahir

Faktor ukuran sangat mempengaruhi kemampuan motorik untuk melemahkan kemampuan motorik yang memiliki keturunan yang baik dibandingkan dengan siswa tubuh normal.

2) Faktor keturunan (genetika)

Genetika yang dapat mendukung perkembangan motorik, seperti otot yang kuat, saraf dan kecerdasan yang baik, dapat mengembangkan kemampuan motorik manusia dengan baik dan cepat.

3) Jenis Kelamin

Faktor gender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana motivasi dan kemampuan anak untuk bergerak berkembang.

4) Dasar Kedewasaan

Kematangan primer sangat memengaruhi kemampuan motorik anak. Ketika seseorang dewasa, kemampuan motoriknya meningkat.

b) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik ialah:

- (1) Faktor budaya (bahasa, seni, ekonomi, politik, pandangan hidup dan keagamaan).
- (2) Faktor kondisi normal juga mempengaruhi kemampuan motorik. Misalnya, anak-anak yang tinggal di daerah pegunungan tentu memiliki kemampuan olahraga yang berbeda dari anak-anak yang tinggal di daerah pantai.
- (3) Faktor Gaya Hidup Keluarga Faktor gaya hidup keluarga tidak diragukan lagi sangat memengaruhi kemampuan motorik anak. Ini karena keluarga yang berbeda memiliki kebiasaan yang berbeda.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Definisi Ekstrakurikuler

Memahami kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan aturan budaya pendidikan (2014: 2) berarti bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikulum yang siswa lakukan di luar jam sekolah untuk mempelajari kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan kurikulum bersama di bawah pengawasan dan pengawasan unit pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler ini diperlukan untuk setiap mata pelajaran karena waktu belajar yang terbatas, yang sangat mendukung keberhasilan belajar siswa. Selain itu, Wibowo dan Andriyani (2015: 2) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam sekolah untuk mengembangkan dengan mempertimbangkan kemampuan, minat, dan bakat siswa. Kurikulum ekstrakurikuler Wibowo dan Andiyani (2015: 2) jatuh ke dalam kategori yang berbeda: olahraga, seni bela diri, kesehatan, bahasa, dan ilmu ekstrakurikuler. Kegiatan olahraga ekstrakurikuler adalah kegiatan pelatihan

Sekolah mendukung olahraga tertentu. Implementasi berlangsung di sekolah dan waktu implementasi di luar jam sekolah (Wibowo dan Andiyani, 2015: 2). Aturan Dasar hukum untuk kegiatan olahraga ekstrakurikuler mengacu pada perintah yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39, 2008 tentang pendidikan siswa. Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga ekstrakurikuler adalah sarana untuk mencapai tujuan. Kegiatan ini memiliki nilai dan memiliki aspek-aspek seperti disiplin, keberanian, dan kerja sama. Bantu dan sportif dalam olahraga.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan pengembangan masalah siswa terkait dengan kegiatan olahraga ekstrakurikuler berdasarkan Pasal 39 Pasal 1 Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia 2008, yaitu:

- 1) Mengembangkan potensi siswa dengan cara yang ideal dan terintegrasi, termasuk bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Meningkatkan kepribadian siswa untuk mencapai fleksibilitas sekolah sebagai lingkungan pendidikan, menghindari upaya dan efek negatif, dan bertentangan dengan tujuan pendidikan
- 3) Mencapai kemampuan siswa untuk mencapai kemampuan yang luar biasa berdasarkan bakat dan minat mereka
- 4) Mempersiapkan siswa untuk menghormati orang yang mulia, demokratis dan hak asasi manusia untuk mencapai masyarakat sipil.

Menurut Hidayat (2010: 13), kegiatan ekstrakurikuler dalam olahraga adalah bentuk kegiatan di mana peran olahraga diklasifikasikan sebagai metode tambahan pertumbuhan fisik, mental, sosial dan dalam arah positif yang harus tumbuh dan berkembang. Kesimpulan bahwa kegiatan olahraga ekstrakurikuler adalah sarana untuk mencapai tujuan. Kegiatan ini mencakup nilai-nilai, disiplin, keberanian, kerja sama, dan aspek lain yang membantu dan mempromosikan olahraga.

6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

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

Menurut Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. mengungkapkan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan

kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berikut adalah temuan terkait dengan survei ini:

1. Elyonara (2012) dengan judul “kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping”, instrumen yang digunakan yaitu Barrow motor ability 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif 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 motorik 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. Febri Nurcahyo (2013) dengan judul “tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman”, instrumen yang digunakan yaitu Barrow mottor ability test yang meliputi: standing board jump, zig-zag run, dan medicine ball put. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman yang berjumlah 30 peserta didik. Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Sleman secara rinci sebagai berikut: kategori sangat baik ada 0 peserta didik (0%), kategori baik ada 4 peserta didik (13,3%), kategori Sedang ada 23 peserta didik (76,7%), kategori Kurang ada 3 peserta didik (10%), dan kategori Kurang sekali ada 0 peserta didik (0%). Nilai rerata sebesar 151,5 terletak pada interval 130-180, maka tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mempunyai ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman adalah Sedang.

C. Kerangka Berfikir

Kemampuan motorik adalah bagian penting dari mempelajari gerakan dasar dalam gerakan yang lebih kompleks. Perkembangan motorik terkait dengan pergerakan anggota tubuh yang terkoordinasi melalui saraf, saraf, dan pusat otot yang terkoordinasi. Kemampuan motorik adalah alami dan bawaan. Oleh karena itu, faktor utama dalam membentuk kemampuan motorik tergantung pada

pengalaman motorik dasar seseorang di masa kecil. Semakin bervariasi pengalaman gerakan selama perkembangan anak, semakin baik kemampuan motorik anak.

Kemampuan yang diperoleh pada usia pertumbuhan dan perkembangan bisa sangat berguna dalam mempelajari teknik latihan saat mempelajari pendidikan jasmani. Jadi siapa yang punya

Kemampuan motorik yang baik membuatnya lebih mudah untuk melakukan tugas-tugas mekanik dalam hal kualitas dan kuantitas. Selain mampu menahan periode aktivitas yang lebih lama daripada mereka yang tidak memiliki kemampuan motorik.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Kemampuan motorik terbaik dicapai ketika kegiatan atau latihan dilakukan secara teratur dan terus menerus. Oleh karena itu, evaluasi dengan pengukuran diperlukan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Arikunto (2016: 234), tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan gejala saat ini. Ini adalah kondisi yang hadir pada saat penelitian. Ini berarti bahwa penelitian ini hanya menggambarkan situasi saat ini tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yang memperoleh data menggunakan teknik tes pengukuran. Penelitian dilakukan di SMP N 1 Piyungan Bantul.

B. Defenisi Operasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik siswa yang mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler SMP N 1 Piyungan Bantul. Kemampuan motorik dalam penelitian ini berarti peristiwa potensial, termasuk seluruh proses pengendalian fungsi tubuh dan regulasi fisiologis dan psikologisnya oleh manusia, menciptakan gerakan yang lebih kompleks dan dapat dikelola. Melalui pembelajaran kinetik yang dapat diamati dalam metode yang dijelaskan. Semakin tinggi kapasitas logo, semakin baik tenaga kerja dan sebaliknya. Papan loncatan berdiri, lemparan bola *softball*, *zigzag run*, *wall pass*, *medicine ball-put*, berlari sejauh 55 meter.

C. Latar Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 2 kali pertemuan pada hari Sabtu, tanggal 29 Februari dan 7 Maret 2020. Waktu penelitian adalah pukul 07.00-11.00 W.I.B pada masing-masing harinya. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Piyungan Bantul.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini terdiri dari siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul, yang masih aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 165 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga ekstra kurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. Metode yang digunakan dalam survei adalah metode survei cluster. Menurut Sugiyono (2016: 83-91), model massa adalah metode pengambilan sampel ketika populasi memiliki kelompok dengan karakteristik yang unik. Oleh karena itu, sampel terdiri dari 37 siswa yang berpartisipasi dalam olahraga ekstra kurikuler, yaitu, kegiatan olahraga ekstra kurikuler.

E. Instrumen penelitian

1. Instrumen penelitian

Adapun instrumen yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing board jump, softball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball-put, lari 50 meter*. (Nurhasan 2007;130) bahwa *Borrow Motor Ability Tes* tujuannya untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi, dengan level Mahasiswa, Sekolah Sedang Atas dan Sekolah Sedang Pertama.”Artinya tes

ini digunakan untuk membuat klasifikasi bimbingan dan prestasi mulai dari level SMP,SMA sampai level Mahasiswa.

Borrow Motor Ability Test untuk level SMP terdiri dari enam macam bentuk tes. Menjelaskan bahwa, “tes ini terdiri dari beberapabutir tes diantaranya ialah *Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put* dan lari 50 meter. Instrumen ini sudah teruji yaitu: (1) standing board jump 0,784. (2) zig-zag run 0,654. (3) medicine ball put 0,861. (4) softball throw 0,399. (5) wall pass 0,726 dan (6) lari 55 meter 0,811. Sedang reabilitasnya (1) standing board jump 0,744. (2) zig-zag run 0,785. (3) medicine ball put 0,715. (4) softball throw 0,850. (5) wall pass 0,763 dan (6) lari 50 meter 0,732. Alat yang digunakan dalam pengambilan data yaitu (stopwatch digital, ukuran panjang/meteran), yang telah ditera dan hasil sertifikat peneraan ada di dalam lampiran.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah ini untuk mengumpulkan data sebagai berikut:

- a. Persiapan fasilitas dan infrastruktur untuk tes kemampuan motorik.
- b. Instruksi tentang pengumpulan, persiapan, pemanasan, dan mengambil tes motorik siswa.
- c. Setelah membagi siswa menjadi enam kelompok, masing-masing kelompok mengikuti tes Kemampuan motorik dengan enam petugas. Setiap siswa diuji dalam urutan kekuatan otot, kekuatan lengan , fleksibilitas, koordinasi tangan-mata, kekuatan otot dan kecepatan sesuai dengan skema yang ditugaskan.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data tersedia, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari studi yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif menggunakan persentase.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, dapat dilihat persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing komponen dalam uji kemampuan motorik. Hasil dari setiap ujian yang diselesaikan oleh setiap siswa yang mengikuti tes disebut sebagai nilai di seluruh kelas. Karena satuan ukuran untuk setiap tes tidak sama, tidak mungkin untuk secara langsung menilai kemampuan motorik anak dari hasil tes.

1. Dalam tes kekuatan kaki dengan lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m).
2. Kekuatan lengan diperoleh dengan melempar bola dengan tangan terkuat dengan satuan meter (m).
3. Kemampuan dapat diperoleh dengan menjalankan lari zig-zag dengan satuan detik (s).
4. Sesuaikan mata dan tangan Anda dengan melemparkan bola ke dinding.
5. Kekuatan otot lengan dicapai dengan mendorong bola ke depan secepat mungkin dengan satuan meter (m).
6. Kecepatan mencapai dalam beberapa detik dalam jarak dekat 55 meter. Hasil perkiraan dari enam benda uji harus dibandingkan dengan hasil *t-score*. Rumus *t-score* yang akan digunakan yaitu:

- a. Semakin pendek waktu yang dibutuhkan, semakin sedikit kombinasi *t-score* dari zig-zag dan lari 55 m perhitungan dengan satuan waktu.

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

- b. Rumus *t-score* untuk tes *standing board jump, softball throw, wall pass, medicine ball-put, Hitung dalam satuan* Semakin besar jumlah atau satuan yang diperoleh, semakin baik hasilnya. Rumus untuk skor-t adalah:

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

Sumber: Sudijono (2015: 176)

Keterangan:

M = Mean (nilai rata-rata)

X = Skor yang diperoleh S

D = Standar Deviasi

Hasil perkiraan yang dimodifikasi dirangkum sebagai *t-score* untuk enam elemen uji dan dibagi dengan jumlah elemen uji yang tersedia. Hasil split digunakan sebagai dasar untuk menentukan kemampuan motorik. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 1 PIYUNGAN Bantul. Azwar (2017: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor, ada 5 kategori: sangat bagus, bagus, sedang, kurang, sangat kurang. Dengan menggunakan rumus, klasifikasikan kemampuan motorik siswa sebagai berikut:

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

Setelah data tersedia, langkah selanjutnya adalah mencari tahu jumlah kategori kemampuan motorik untuk setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul, Menggunakan rumus deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2010: 245-246) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi N : Jumlah siswa

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. Kemampuan motorik siswa diamati melalui serangkaian tes yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan *lari 60 yard dash*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu Baik sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang. Pengategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk T-score dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal 62,76; skor minimal 36,22; mean (rata-rata) sebesar 49,49; dan standar deviasi 4,42.

Kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul sebagai berikut:

Tabel 1. **Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Keseluruhan Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul:**

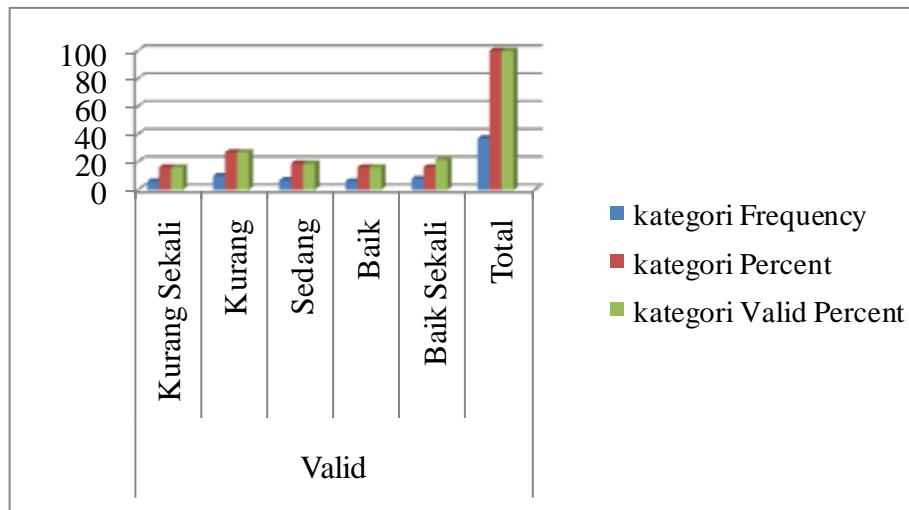
Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>
Baik Sekali	8	21.6	21.6
Baik	6	16.2	16.2
Sedang	7	18.9	18.9
Kurang	10	27	27
Kurang Sekali	6	16.2	16.2
Total	37	100	100

di atas

Dari tabel kemampuan

motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik Sekali sebanyak 8 siswa (21,6%), berada pada kategori Baik sebanyak 6 siswa (16,2%), pada kategori Sedang 7 siswa (18,9%), berada pada kategori Kurang sebanyak 10 siswa (27,0%), pada kategori Kurang Sekali sebanyak 6 siswa (16,2%).

Berdasarkan keterangan data di atas, kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram batang kemampuan motorik keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

Berikut ini adalah hasil dari setiap item tes pengukuran dari power tungkai, power lengan, kelincahan, koordinasi mata tangan, power otot lengan, kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

a. Komponen Kecepatan (60 yard dash)

Komponen ini diukur menggunakan tes Lari 60 yard Dash. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Tes Kecepatan (60 yard dash)

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	66,83
2	Nilai Minimum	29,75
3	Rata-rata	48,29
4	Standar deviasi	6,17

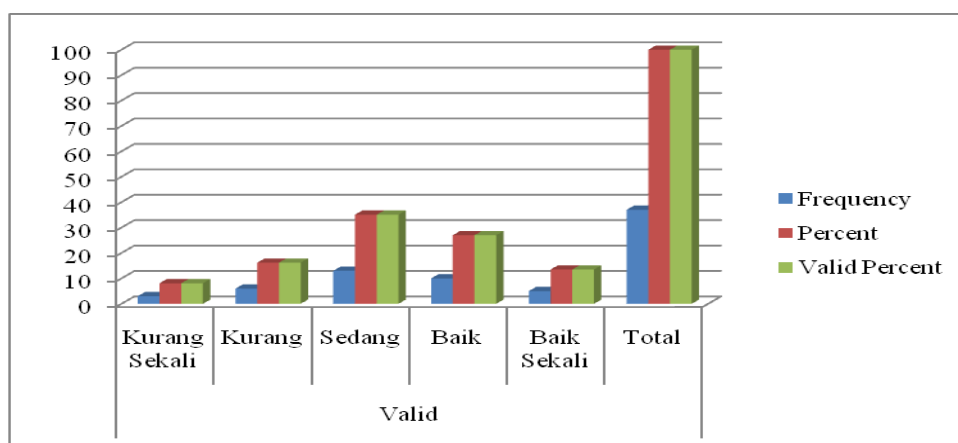
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dilihat dari komponen kecepatan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Tes Kecepatan (60 Yard Dash)

<i>Kategori</i>	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	
Baik Sekali	5	13.5	13.5
Baik	10	27.0	27.0
Sedang	13	35.1	35.1
Kurang	6	16.2	16.2
Kurang Sekali	3	8.1	8.1
Total	37	100.0	100.0

Dari tabel kecepatan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 5 siswa (13,5%), pada kategori Baik sebanyak 10 siswa (27,0%), pada kategori Sedang sebanyak 13 siswa (35,1%), pada kategori Kurang sebanyak 6 siswa (12,2%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 3 siswa (8,1%).

Berdasarkan keterangan, dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram batang distribusi frekuensi Kecepatan (60 yard Dash) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

b. Komponen Power Otot Tungkai

Komponen power otot tungkai di ukur dengan tes *Standing Board Jump*. Berdasarkan hasil tes standing board jump diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Pengukuran Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	74,9
2	Nilai Minimum	32,8
3	Rata-rata	53,85
4	Standar deviasi	7,01

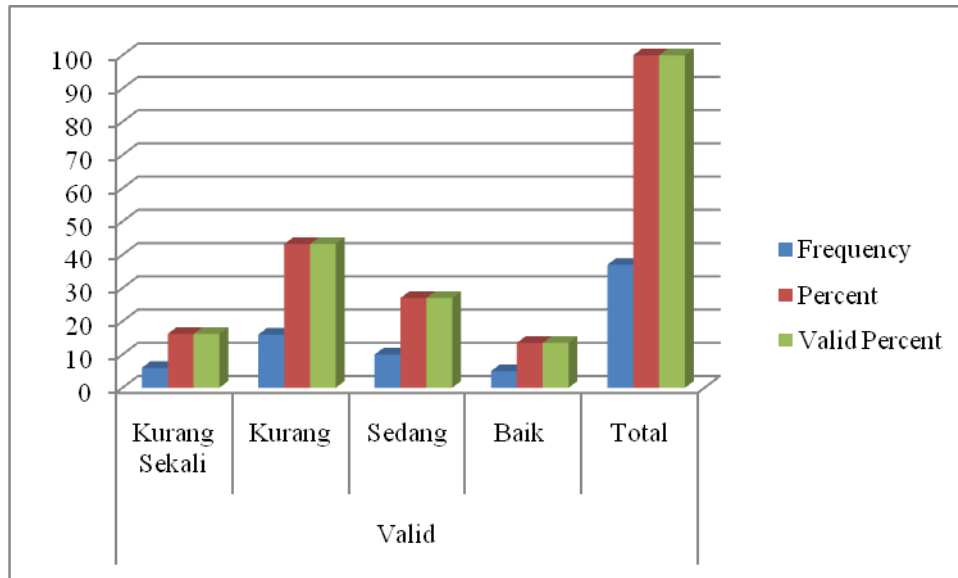
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dilihat dari tes kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>
Baik	5	13.5	13.5
Sedang	10	27.0	27.0
Kurang	16	43.2	43.2
Kurang Sekali	6	16.2	16.2
Total	37	100.0	100.0

Dari tabel kekuatan otot tungkai siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sebanyak 5 siswa (13,5%), pada kategori Sedang sebanyak 10 siswa (27,0%), pada kategori Kurang sebanyak 16 siswa (43,2%), pada kategori Kurang sebanyak 6 siswa (16,2%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa (3,33%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram batang distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (*Standing Board Jump*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

c. Komponen Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Komponen ini diukur menggunakan tes *Zig-zag Run*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 6. Data Hasil Tes Kelincahan (*Zig-zag Run*)

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	69,06
2	Nilai Minimum	26,37
3	Rata-rata	47,72
4	Standar deviasi	7,1

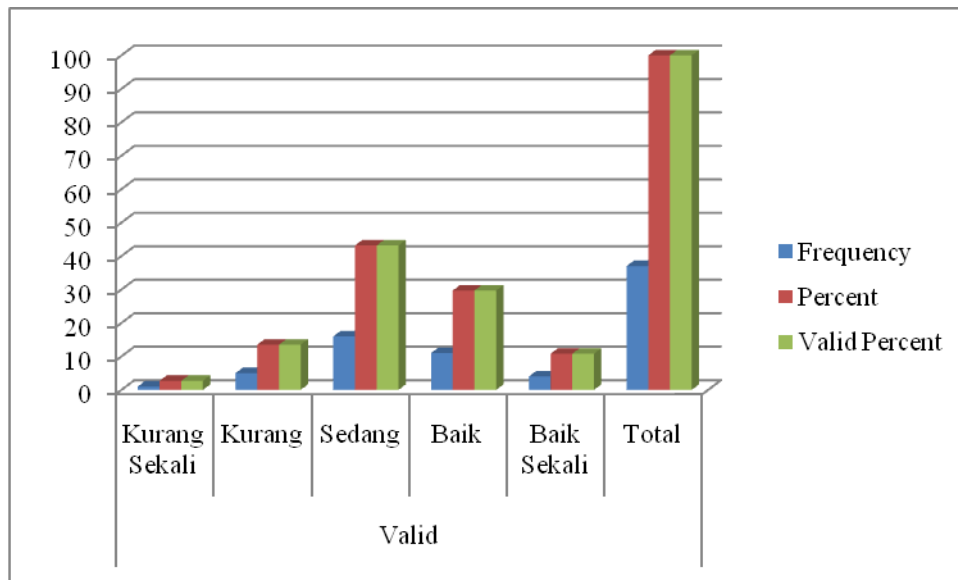
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dilihat dari tes kelincahan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi Tes Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>
Baik Sekali	4	10.8	10.8
Baik	11	29.7	29.7
Sedang	16	43.2	43.2
Kurang	5	13.5	13.5
Kurang Sekali	1	2.7	2.7
Total	37	100.0	100.0

Dari tabel kelincahan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 4 siswa (10,8%), pada kategori Baik sebanyak 11 siswa (29,7%), pada kategori Sedang sebanyak 16 siswa (43,2%), pada kategori Kurang sebanyak 5 siswa (13,5%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa (2,7%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram batang distribusi frekuensi Keincahan (*Zig-zag Run*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

d. Komponen Power otot Lengan (*Medicine Ball Put*)

Komponen ini diukur menggunakan tes *Medicine Ball Put*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 8. Data Hasil Tes Power Otot Lengan (*Medicine Ball Put*)

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	66,09
2	Nilai Minimum	30,53
3	Rata-rata	48,33
4	Standar deviasi	5,9

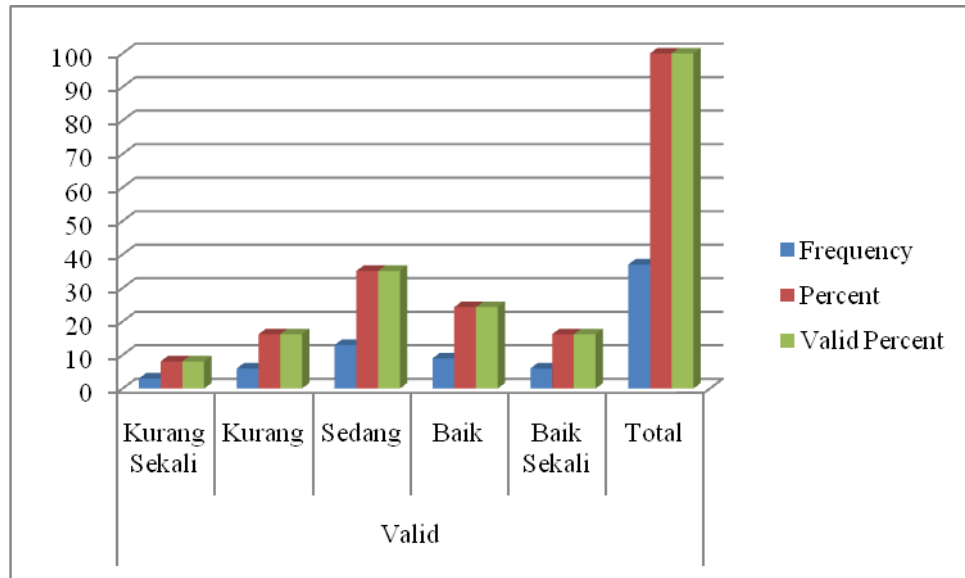
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dilihat dari komponen power otot lengan adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan (*Medicine Ball Put*)

Kategori	<i>Frekuensi</i> <i>y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid</i> <i>Percent</i>
Baik Sekali	6	16.2	16.2
Baik	9	24.3	24.3
Sedang	13	35.1	35.1
Kurang	6	16.2	16.2
Kurang Sekali	3	8.1	8.1
Total	37	100.0	100.0

Dari tabel power lengan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 6 siswa (16,2%), pada kategori Baik sebanyak 9 siswa (24,3%), pada kategori Sedang sebanyak 13 siswa (35,1%), pada kategori Kurang sebanyak 6 siswa (16,2%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 3 siswa (8,1%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram batang distribusi frekuensi Kemampuan Otot Lengan (*Medicine Ball Put*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

e. Komponen Power Otot Lengan (*Softball Throw*)

Komponen ini diukur menggunakan tes *Softball Throw*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 10. Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (*Softball Throw*)

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	67,56
2	Nilai Minimum	28,12
3	Rata-rata	47,84
4	Standar deviasi	6,57

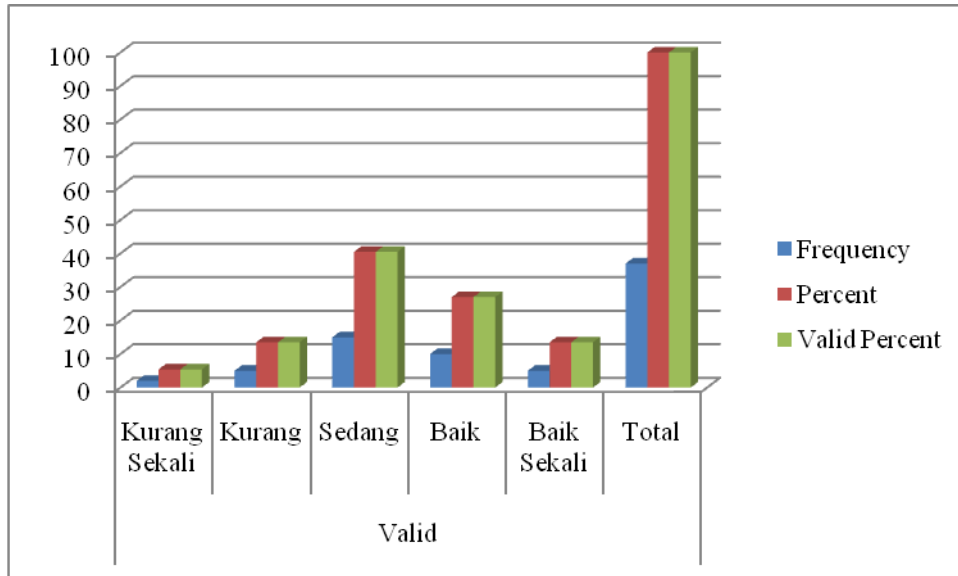
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dilihat dari tes kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Lengan (*Softball Throw*)

Kategori	<i>Frekuensi</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>
Baik Sekali	5	13.5	13.5
Baik	10	27.0	27.0
Sedang	15	40.5	40.5
Kurang	5	13.5	13.5
Kurang Sekali	2	5.4	5.4
Total	37	100.0	100.0

Dari tabel kekuatan otot lengan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 5 siswa (13,5%), pada kategori Baik sebanyak 10 siswa (27,0%), pada kategori Sedang sebanyak 15 siswa (40,5%), pada kategori Kurang sebanyak 5 siswa (13,5%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 2 siswa (5,4%).

Berdasarkan keterangan dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram batang distribusi frekuensi Kekuatan Otot Lengan (*Softball Throw*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul.

f. Komponen Koordinasi (*Wall Pass*)

Komponen ini diukur menggunakan tes *Wall Pass*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 12. Data Hasil Tes Koordinasi

No	Data	Nilai
1	Nilai Maksimum	71,76
2	Nilai Minimum	32,59
3	Rata-rata	52,8
4	Standar deviasi	6,5

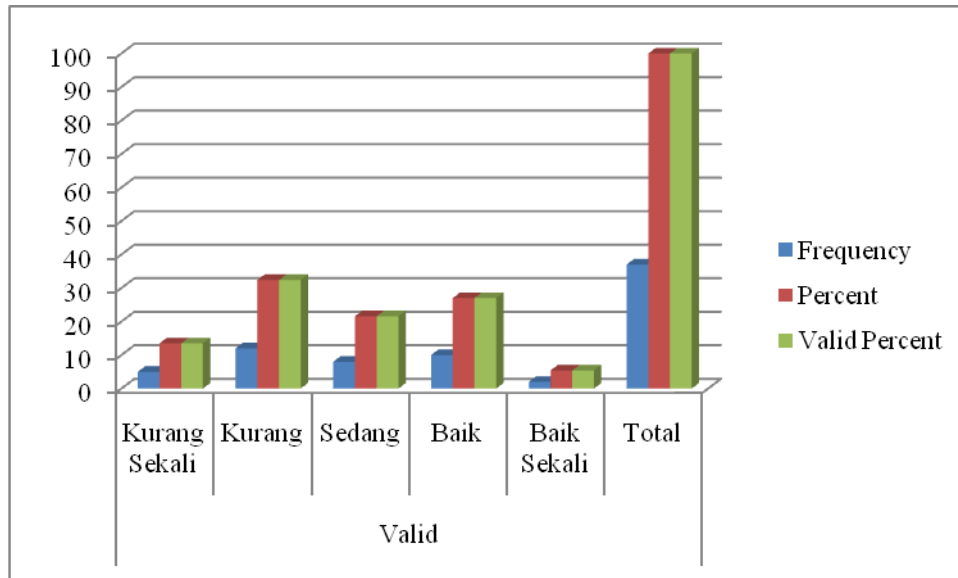
Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul dilihat dari tes koordinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi *Wall Pass*

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>
Baik Sekali	2	5.4	5.4
Baik	10	27.0	27.0
Sedang	8	21.6	21.6
Kurang	12	32.4	32.4
Kurang Sekali	5	13.5	13.5
Total	37	100.0	100.0

Dari tabel koordinasi siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 2 siswa (5,4%), pada kategori Baik sebanyak 10 siswa (27,00%), pada kategori Sedang sebanyak 8 siswa (21,6%), pada kategori Kurang sebanyak 12 siswa (32,4%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 5 siswa (13,5%).

Berdasarkan keterangan dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram batang distribusi frekuensi Koordinasi (*Wall Pass*) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 8 siswa (21,6%), berada pada kategori Baik sebanyak 6 siswa (16,2%), berada pada kategori Sedang sebanyak 7 siswa (18,9%), berada pada kategori Kurang sebanyak 10 siswa (27,0%), dan berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 6 siswa (16,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori Sedang.

Hal ini merupakan keragaman kategori kemampuan motorik siswa yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut. Yudanto (2006: 50) unsur-unsur dalam kemampuan motorik adalah kekuatan, kecepatan, kelibcahan, keseimbangan, dan koordinasi. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak berpengaruh bagi perkembangan kemampuan motorik kasar anak, karena anak akan Kurang memiliki pengalaman gerak. Untuk anak yang seumur, biasanya anak laki-laki lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang selalu dihadapi, karena kemampuan motorik anak laki-laki biasanya lebih baik daripada anak perempuan. Tetapi tidak selalu demikian, Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan kemampuan motorik tetapi bukan satu-satunya, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk dapat mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu unsur saja, akan tetapi juga melalui berbagai unsur-unsur lainnya. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan guru/pelatih memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah direncanakan oleh peneliti dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, tetapi peneliti tentunya tidak luput dari kesalahan dan khilaf karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti tes pengukuran kemampuan motorik telah mempersiapkan dirinya untuk mengikuti tes fisik atau tidak sebelumnya.
2. Dalam pelaksanaan tes ada salah satu tempat untuk item *wall pass* dipakai untuk lahan parkir.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik umum siswa, jumlah siswa sangat baik mencapai 8 siswa (21,6%), 6 siswa pada kategori baik (16,2%) dan 7 siswa pada kategori sedang (18,9%), 10 siswa pada kategori Kurang (27,0%), 6 siswa pada kategori Sangat Kurang (16,2%).

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul termasuk dalam kategori Kurang (27,0%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Kemampuan motorik siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul sudah dikenal luas, sehingga mayoritas tidak kurang. Ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk program yang dijalankan secara bersamaan untuk mengatur program pelatihan. Pemahaman yang kuat tentang kondisi aktual siswa memudahkan guru dan pelatih ekstrakurikuler untuk mengidentifikasi penyimpangan dan penyimpangan dalam kegiatan pelatihan.

C. Saran

Bergantung pada hasil penelitian, peneliti dapat membuat berbagai saran:

1. Bagi siswa

Setelah mempelajari kemampuan motorik siswa sendiri, saya ingin memperluas dan meningkatkan kemampuan motorik sesuai dengan kemampuan saya dengan berbagi kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru

Kami berharap bahwa data yang diperoleh akan membantu dalam merancang dan mengembangkan tutorial yang disesuaikan dengan kapasitas setiap siswa dan berdasarkan pada kemampuan motorik masing-masing siswa.

3. Bagi sekolah

Karena penelitian ini mengidentifikasi kemampuan motorik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul, data dari penelitian ini digunakan sebagai pedoman untuk desain kurikulum dan materi program pelatihan berdasarkan kemampuan motorik siswa untuk mendukung pengembangan motorik siswa. Diharapkan untuk meningkatkan peralatan yang harus dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina Aksara.
- Cerika Rismayanthi. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulus Motorik bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomer 1.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). Memahami perkembangan fisik remaja. Yogyakarta: Kanisius.
- Elyonara. E. (2012).” Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler bola voli di smp negeri 3 gamping”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hidayat, A A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ma'mun, Amang dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press
- Muthohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2017:130). *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Sriwahyu niati, F. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudijono, A. (2015). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyanto, (2003). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfaberta
- Sujarwo, & Cukup Pahala Widi. (2015). Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomer 2.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Solo: Esa Grafis.

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

Zulkifli. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin



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 : 146/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

20 Februari 2020

Yth . Kepala SMP Negeri 1 Piyungan

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


Nama : Maysa Arya Bima
NIM : 16601244050
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 PIYUNGAN
Waktu Penelitian : 24 Februari - 24 Maret 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 2. Surat Keterangan telah melaksanakan peneliti


DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA KABUPATEN BANTUL
SMP NEGERI 1 PIYUNGAN
Jl. Yogya -Wonosari km 14 Srimulyo, Piyungan, Bantul Kode
Pos 55792 Telp. (0274) 4353240

SURAT KETERANGAN
Nomor : 422 / 069

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a	: W A R S I T O, S.Pd.
N I P	: 19600603 198303 1 025
Pangkat / Golongan Ruang	: Pembina, IV/a
J a b a t a n	: Kepala Sekolah
Satuan Organisasi	: SMP Negeri 1 Piyungan

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :


N a m a	: MAYSA ARYA BIMA
NIM/No. KTP	: 16601244050
Asal Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Piyungan pada tanggal 24 Februari 2020 s.d. 24 Maret 2020 dengan Judul :

"TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 PIYUNGAN"

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Piyungan, 12 - 03 - 2020
Kepala Sekolah


W A R S I T O, S.Pd.
NIP. 19600603 198303 1 025

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan adalah Barrow Motor Ability Test

- (1) standing board jump
- (2) zig-zag run
- (3) medicine ball put
- (4) softball throw
- (5) wall pass
- (6) lari 55 meter (60 Yard)

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

PETUNJUK PELAKSANAAN BARROW MOTOR ABILITY TEST

1. Standing Broad Jump

- a. Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai
- b. Alat dan fasilitas: pita pengukur, bakpasir/matras, benderajuri.
- c. Pelaksanaan: orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak 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, daari 3 kali percobaan.

2. Soft ball throw

- a. Tujuan : Mengukur power lengan
- b. Peralatan : bola soft ball, 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 terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati "feet".

3. Zig-zag Run

- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Alat/ fasilitas : Alat pencatat, kerucut, stopwatch, diagram.
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish. Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 (tiga) kali kesempatan. Gagal bila menggerserkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram testersebut.
- d. Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.

4. Wall Pass

- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan
- b. Alat/fasilitas : Bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik. d. Skor : Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.

5. Medicine Ball-Put

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

6. Lari cepat 60 yard Dash

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan
- b. Peralatan : Stop watch, lintasan yang berjarak \pm 80 yard.
- c. Pelaksanaan : subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.
- d. Skor: Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 5. Data Penelitian KEMampuan Motorik

DATA PENELITIAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTAKURIKULER

Nama Siswa	wall pas	Lari 60 cepat	Zig-Zag Run	Standing Boardjump	Softball Throw	Medicine Ball Put
zain	21	8.12	4.86	8.19	47.2	2.48
bima	20	8.1	4.91	6.98	36.6	2.65
anggita	15	10.65	5.68	6.7	42.7	1.96
mira	17	11.08	5.32	6.34	45.8	2.13
icha	19	12.01	5.4	6.72	39.2	1.83
cindy	17	9.24	4.93	5.34	37.9	2.2
nela	16	11.05	5.53	5.1	41.17	2.13
zahwa	16	10.38	5.7	6.13	38.32	1.9
lintang	16	10.59	5.4	7.33	35.2	1.85
salfa	13	11.26	5.88	5.6	33.8	1.45
faza	20	8.4	5.45	8.02	43.28	2.1
adit	19	7.25	4.18	9.62	30.1	2.72
irfan	17	7.84	4.93	7.96	34.9	2.31
andre	16	9.17	4.85	7.1	23.2	2.29
mulkam	19	8.28	4.71	8.02	43.92	2.53
fina	16	9.91	5.72	5.16	38.5	1.82
seila	14	10.78	6.31	4.48	32.5	1.58
kanaya	13	10.54	5.79	5.48	24.7	1.9
chelsea	15	11.01	5.43	8.18	28.85	1.85
clara	15	10.36	5.49	5.28	39.98	1.91
nafis	15	11.29	5.16	5.1	39.5	1.59
nisa	14	10.05	5.19	5.4	27.1	1.75
rista	13	11.03	5.27	5.58	39.5	1.52
tama	18	8.74	4.87	6.97	37.47	2.58
okta	20	8.41	5.27	7.58	34.8	2.49
adeffa	16	8.32	4.03	6.8	38.79	2.54
zidan	16	8.4	4.41	6.5	40.1	2.43
fazan	16	8.02	5.05	7.3	43.78	1.93
rafif	13	8.2	4.45	5.2	24.56	2.24
agus	15	8.97	4.95	6.33	37.2	1.99
rizky	16	8.47	4.54	7.1	41.1	2.34
lindu	12	8.87	4.57	5.4	33.8	2.21
restu	13	9.11	4.57	6.2	30.27	2.43
adi	14	9.48	4.27	7.13	28.58	2.62
faizal	16	8.2	4.54	6.88	39.4	2.61

rafli	14	9.02	4.33	5.28	34.9	1.92
doni	17	7.58	4.84	8.98	42.3	2.6

Lampiran 6. Data T-score

No	60 Yard	Zig-zag	Wall pass	Standing Boardjump	Softball Throw	Medicin e Ball Put	Total TScor e
1	60.05	53.52	71.76	63.19	67.56	59.37	375.4 5
2	60.21	52.59	67.41	53.28	50.14	64.13	347.7 5
3	40.34	38.17	45.65	50.98	60.17	44.81	280.1 2
4	36.99	44.91	54.35	48.03	65.26	49.57	299.1 2
5	29.75	43.41	63.06	51.15	54.42	41.17	282.9 5
6	51.33	52.21	54.35	39.84	52.28	51.53	301.5 4
7	37.23	40.98	50	37.88	57.65	49.57	273.3 1
8	42.45	37.79	50	46.31	52.97	43.13	272.6 5
9	40.81	43.41	50	56.14	47.84	41.73	279.9

							4
10	35.59	34.42	36.94	41.97	45.54	30.53	225.0 1
11	57.87	42.47	67.41	61.79	61.12	48.73	339.4
12	66.83	66.25	63.06	74.9	39.46	66.09	376.5 8
13	62.23	52.21	54.35	61.3	47.35	54.61	332.0 5
14	51.87	53.71	50	54.26	28.12	54.05	292.0 1
15	58.8	56.33	63.06	61.79	62.17	60.77	362.9 3
16	46.11	37.42	50	38.37	53.27	40.89	266.0 5
17	39.33	26.37	41.29	32.8	43.41	34.17	217.3 8
18	41.2	36.11	36.94	40.99	30.59	43.13	228.9 6
19	37.54	42.85	45.65	63.1	37.41	41.73	268.2 8
20	42.6	41.73	45.65	39.35	55.7	43.41	268.4 4
21	35.36	47.9	45.65	37.88	54.91	34.45	256.1

							5
22	45.02	47.34	41.29	40.34	34.53	38.93	247.4
							5
23	37.38	45.85	36.94	41.81	54.91	32.49	249.3
							8
24	55.22	53.33	58.71	53.19	51.57	62.17	334.2
25	57.79	45.85	67.41	58.19	47.19	59.65	336.0
							7
26	58.49	69.06	50	51.8	53.74	61.05	344.1
							5
27	57.87	61.95	50	49.34	55.89	57.97	333.0
							2
28	60.83	49.96	50	55.9	61.94	43.97	322.6
29	59.43	61.2	36.94	38.7	30.36	52.65	279.2
							7
30	53.43	51.84	45.65	47.95	51.13	45.65	295.6
							4
31	57.32	59.51	50	54.26	57.54	55.45	334.0
							8
32	54.21	58.95	32.59	40.34	45.54	51.81	283.4
							4
33	52.34	58.95	36.94	46.89	39.74	57.97	292.8
							3

34	49.46	64.57	41.29	54.5	36.96	63.29	310.0 8
35	59.43	59.51	50	52.46	54.74	63.01	339.1 5
36	53.04	63.45	41.29	39.35	47.35	43.69	288.1 7
37	64.26	53.9	54.35	69.66	59.51	62.73	364.4

Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Correlations

		X001	X002	X003	X004	X005	X006	TOTAL
X001	Pearson Correlation	1	.695**	.384*	.554**	.054	.781**	.818**
	Sig. (2-tailed)		.000	.019	.000	.752	.000	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37
X002	Pearson Correlation	.695**	1	.082	.353*	-.075	.719**	.654**
	Sig. (2-tailed)	.000		.630	.032	.657	.000	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37
X003	Pearson Correlation	.384*	.082	1	.643**	.481**	.491**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.019	.630		.000	.003	.002	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37
X004	Pearson Correlation	.554**	.353*	.643**	1	.174	.601**	.784**
	Sig. (2-tailed)	.000	.032	.000		.303	.000	.000
	N	37	37	37	37	37	37	37
X005	Pearson Correlation	.054	-.075	.481**	.174	1	.059	.399*
	Sig. (2-tailed)	.752	.657	.003	.303		.730	.014
	N	37	37	37	37	37	37	37
X006	Pearson Correlation	.781**	.719**	.491**	.601**	.059	1	.861**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.730		.000
	N	37	37	37	37	37	37	37
TOTAL	Pearson Correlation	.818**	.654**	.726**	.784**	.399*	.861**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.014	.000	
	N	37	37	37	37	37	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.800	6

Lampiran 8. Deskriptif Statistik
60 yard

kategori

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	5	13.5	13.5	13.5
Baik	10	27.0	27.0	40.5
Sedang	13	35.1	35.1	75.7
Kurang	6	16.2	16.2	91.9
Kurang Sekali	3	8.1	8.1	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Zig-zag Run

kategori

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	4	10.8	10.8	10.8
Baik	11	29.7	29.7	40.5
Sedang	16	43.2	43.2	83.8
Kurang	5	13.5	13.5	97.3
Kurang Sekali	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Standing Board Jump

kategori

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	13.5	13.5	13.5
Sedang	10	27.0	27.0	40.5
Kurang	16	43.2	43.2	83.8
Kurang Sekali	6	16.2	16.2	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Softball Throw

kategori

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	5	13.5	13.5	13.5
Baik	10	27.0	27.0	40.5
Sedang	15	40.5	40.5	81.1
Kurang	5	13.5	13.5	94.6
Kurang Sekali	2	5.4	5.4	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Wall pas

kategori

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	2	5.4	5.4	5.4
Baik	10	27.0	27.0	32.4
Sedang	8	21.6	21.6	54.1
Kurang	12	32.4	32.4	86.5
Kurang Sekali	5	13.5	13.5	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Medicine Ball Put

kategori

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	6	16.2	16.2	16.2
Baik	9	24.3	24.3	40.5
Sedang	13	35.1	35.1	75.7
Kurang	6	16.2	16.2	91.9
Kurang Sekali	3	8.1	8.1	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Kesimpulan

kategori

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik Sekali	8	21.6	21.6	21.6
Baik	6	16.2	16.2	37.8
Sedang	7	18.9	18.9	56.8
Kurang	10	27.0	27.0	83.8
Kurang Sekali	6	16.2	16.2	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Lampiran 9. Dokumentasi











