

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN  
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 GAMPING**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Nica Beta Ayu P.R

16601241019

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN  
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 GAMPING**

Disusun Oleh :

Nica Beta Ayu P.R

NIM. 16601241019

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan

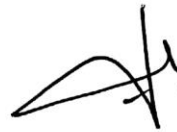
Yogyakarta, 8 Mei 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nica Beta Ayu P.R  
NIM : 16601241019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping

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

Yogyakarta, 8 Mei 2020

Yang menyatakan,



Nica Beta Ayu P.R

NIM. 16601241019

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN  
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 GAMPING**

Disusun Oleh  
Nica Beta Ayu P.R  
NIM. 16601241019

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 27 Mei 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Sujarwo, M.Or  
Ketua Penguji/pembimbing  
Ahmad Rithaudin, M.Or  
Sekretaris Penguji  
Dr.Sugeng purwanto, M.Pd  
Penguji

Tanda Tangan



Tanggal

3/6 2020

2/6/2020

2/6 2020

Yogyakarta, 3 Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

“Pasanglah target setinggi mungkin dan jangan berhenti sampai kau memenuhinya “( Bo Jackson, 1987-1994)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, tulisan ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan YME yang sudah memberikan berkat dan kekuatan kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Orang tua saya, Bapak Waluyo Jati dan Ibu Paikem. Saya tahu pasti, perjuanganmu untuk saya tidak pernah berhenti.
3. Keluarga saya, kakak dan adik-adik yang dengan segala caranya menyayangi saya.
4. Dany krismanto, terimakasih untuk energi positifnya.
5. Teman-teman, khususnya PJKR A 2016. Terima kasih untuk segala bentuk kebaikan, bantuan, dan semangatnya.
6. Teman-teman lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak untuk segala dukungannya.

# HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 GAMPING

Oleh  
Nica Beta Ayu P.R  
16601241019

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI SMA N 1 Gamping.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Desain penelitian adalah korelasi dengan teknik analisis data uji Normalitas, uji Linearitas, dan korelasi product moment karl person. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI SMA N 1 Gamping dengan mengambil sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah siswa 37 orang. Instrumen kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani diukur dengan *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16-19 tahun* dan kemampuan motorik siswa dengan tes *Barrow motor ability*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,851 ( $r_{xy} = 0,851$ ) nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,851 > 0,324$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $p < 0,000$ , yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan (2) hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,725; nilai tersebut berarti 72,5% perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 27,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, kemampuan motorik, siswa SMA kelas XI

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, atas limpahan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Gamping”.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Sujarwo, S.Pd.,Jas.M.Or., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
5. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru SMA N 1 Gamping yang sudah banyak membantu selama proses penelitian.

6. Teman-teman PJKR A 2016 FIK UNY, terimakasih untuk dukungan, bantuan, dan kebersamaannya.
7. Sahabat-sahabat saya, feby, Hikmah, kristi, dan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih sudah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu saya menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semuapihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR IS

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian teori.....	9
1. Motorik.....	9
a. Pengertian Kemampuan Motorik .....	10
b. Unsur Kemampuan Motorik .....	10
c. Faktor Kemampuan Motorik.....	13
d. Karakteristik Kemampuan Motorik .....	17
2. Kesegaran jasmani.....	20
a. Hakekat Kebugaran Jasmani .....	20
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
c. Latihan Kebugaran Jasmani .....	26
d. Manfaat Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Disekolah.....	27
e. Peranan Kebugaran Jasmani .....	27
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis.....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Penelitian .....	34
C. Populasi & Sampel Penelitian.....	35
D. Instrumen & Teknik Pengumpulan Data .....	35

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	44
a. Deskripsi Data Penelitian.....	44
b. Hasil Uji Analisis .....	46
c. Pengujian Hipotesis.....	48
B. Pembahasan.....	51

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	54
B. Manfaat Hasil Penelitian .....	54
C. Keterbatasan Peneliti.....	55
D. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.Rumus Pengkategorian Motorik .....	39
Tabel 2.Nilai Tes Kebugaran Jasmani .....	40
Tabel 3.Klasifikasi KebugaranJasmani .....	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Motorik .....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	47
Tabel 6.Uji Normalitas.....	48
Tabel 7.Uji Liniaritas .....	49
Tabel 8.Hasil Korelasi.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian.....	34
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani.....	46
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Motorik.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Bimbingan .....	60
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3.Instrumen Petunjuk Penelitian.....	62
Lampiran 4.Data Kasar .....	74
Lampiran 5.Hasil Olah Data .....	80
Lampiran 6.Norma Penilaian .....	82
Lampiran 7.Rumus Olah Data .....	83
Lampiran 8.Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	86
Lampiran 9.Kartu Bimbingan .....	87
Lampiran 9.Surat Dokumentasi .....	88

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses aktivitas jasmani yang berada dalam suatu lembaga untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui pengalaman pendidikan jasmani, peserta didik mampu memperoleh pengalaman untuk kehidupan seperti terfokus pada aspek kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, stabilitas emosional, kerjasama, kecerdasan, penalaran, perhatian, tindakan moral dan penghayatan nilai-nilai. Hal tersebut mendorong peserta didik untuk melakukan kemampuan individu baik dari ranah psikomotorik (keterampilan gerak), kognitif (pengetahuan/intelektual), maupun efektif (perasaan/emosi/sikap), bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak itu sendiri (Harfian, 2005: 1). Menurut Samsudin (2013) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya disajikan dalam bentuk teoritis atau pelajaran di kelas saja, namun lebih mengutamakan aktivitas jasmani melalui keterampilan gerak. Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan siswa untuk menghadapi kehidupannya dimasa mendatang.

Melalui kegiatan olahraga juga mampu merangsang siswa untuk mengembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga seperti kerjasama, kejujuran, kedisiplinan, menghargai lawan, dan bersedia berbagai dengan yang lain. Melalui aktivitas gerak tubuh manusia dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan serta berusaha untuk dapat meraih sesuatu yang diinginkan.

Aktivitas fisik yang dipilih dan dilakukan didalam pendidikan jasmani secara seksama tujuannya dapat dicapai dengan baik. Sebagai bagian dari pendidikan, pendidikan jasmani juga mempunyai fungsi tertentu untuk mencapai dari tujuan pendidikan. Menurut Adang Suherman (2000:23) bahwa, secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori yaitu :

1. Perkembangan Fisik.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2. Perkembangan Gerak (Motorik).

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.

3. Perkembangan Mental.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembang, sikap, dan tanggung jawabnya.

#### 4. Perkembangan Sosial.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada kelompok atau masyarakat. Kebugaran jasmani dapat dilakukan seseorang terutama dalam dunia pendidikan melalui berbagai aktivitas olahraga, diharapkan pendidikan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat memperhatikan perkembangan dan kemajuan kesegaran jasmani para peserta didik. Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia, melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan dengan menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mengembangkan kesehatan, kecerdasan dan perilaku peserta didik yang berkarakter.

Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari salah satunya adalah untuk meningkatkan kinerja dalam melakukan tugas-tugasnya bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat menyelesaikan semua tugas secara optimal dalam pemenuhan target yang akan dicapai. Dengan ini perlu adanya suatu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah kemampuan motorik peserta didik.

Kemampuan motorik sangatlah penting dan menjadi salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh para peserta didik karena pada dasarnya suatu aktivitas

yang tidak akan terlepas dari namanya gerak dan setiap orang melakukan aktivitas gerak sesuai dengan tingkat kemampuannya masing-masing. Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan berangsur-angsur secara bertahap. Karenanya apabila anak kurang melakukan gerak dalam sebuah aktivitas jasmani maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya, tetapi sebaliknya jika seorang anak aktif dalam sebuah kegiatan yang akan membuat badan bergerak maka anak itu akan terkoordinasi dengan baik. Mengingat pentingnya kemampuan motorik sangat berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukannya berhubungan dengan ranah psikomotorik.

Kemampuan motorik siswa sekolah menengah atas (SMA) bermacam-macam, ada siswa yang mempunyai kemampuan motorik baik, sedang, dan kurang baik. Apabila siswa mempunyai kemampuan motorik yang baik akan membantu dalam pembelajaran penjas sehingga lancar dan tersampaikan tujuannya sedangkan siswa yang kemampuan motoriknya kurang atau lambat akan menghambat jalannya proses pembelajaran sehingga akan terlambat dalam materi selanjutnya.

SMA N 1 Gamping terletak di dusun Tegaliyoso, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta. SMA N 1 Gamping ini merupakan sekolah yang mempunyai potensi sumber daya manusia yang sangat berpotensi. SMA N 1 Gamping terbagi menjadi dua jurusan yaitu IPA dan IPS dengan masing-masing kelas dua IPA dan dua IPS. Mata pelajaran PJOK masuk dalam pembelajaran intrakurikuler di sekolah tersebut. Pada tiap-tiap kelas melaksanakan pembelajaran PJOK seminggu sekali

sesuai jadwal yang sudah ditetapkan. Pembelajaran penjas disekolah sendiri memiliki fungsi dan tujuan kepada kemampuan anak. Keberhasilan pendidikan jasmani di SMA N 1 Gamping sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti: siswa, Guru, kurikulum, serta sarana dan prasarana. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti selama melaksanakan PLP disekolah tersebut Permasalahan yang terkait dengan kemampuan motorik peserta didik di SMA N 1 Gamping seiring berjalannya waktu dan kemajuan teknologi yang membuat pola hidup anak cenderung diam, pasif dan malas melakukan kegiatan selain itu juga sarana dan prasarana Pembelajaran jasmani yang jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah anak sehingga menyebabkan selalu mengantri saat proses pembelajaran, selain itu banyak anak yang mudah lelah ketika mengikuti pembelajaran PJOK karenanya keaktifan gerak siswa bisa dijadikan gambaran akan kemampuan motorik peserta didik disekolah tersebut. Padahal dalam proses pengembangan kemampuan motorik peserta didik diperlukan suatu proses yang sesuai dengan perkembangan dengan perkembangan usianya. Namun pada kenyataannya yang terjadi perkembangan gerak yang belum sepenuhnya sesuai dengan usianya. Berdasarkan pengamatan dalam pembelajaran olahraga di sekolah tersebut terlihat jelas adanya kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang sangat signifikan dari masing-masing peserta didik. Hal ini menjadi kendala bagi guru penjas dalam memberikan suatu pembelajaran karena keterampilan peserta didik selalu melibatkan komponen kebugaran jasmani yang ada didalamnya.

Sejalan dengan uraian diatas, hasil observasi selama satu bulan kegiatan PLP juga menunjukkan pada saat jam olahraga berjalan, banyak peserta didik yang

terlihat enggan dan bermalas-malasan dalam melakukan praktik di luar kelas. Sebagian peserta didik kurang bersemangat dan terlihat lesu dalam mengikuti pembelajaran baik di kelas maupun diluar yang ditunjukkan dengan peserta didik enggan mengikuti dan merasa mengantuk serta merasa kurang sehat. Selain itu siswa yang lainnya yang semangat mengikuti pembelajaran dan memiliki kebugaran jasmani yang baik pada akhirnya terpengaruh dengan anak yang bermalas-malasan.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas menunjukkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik, maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA NEGERI 1 Gamping”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Penampilan gerak para siswa pada saat olahraga yang masih terlihat pasif
2. Masih terlihat beberapa siswa yang terlihat bermalas-malasan dalam melakukan olahraga.
3. Guru PJOK SMA N 1 Gamping belum memiliki data yang kongkrit tentang tingkat kebugaran dan kemampuan motoriksiswanya
4. Belum diketahui sejauh mana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI SMA N 1 Gamping.

### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian di batasi pada hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Adakah hubungan Antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI?”.

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan beberapa permasalahan yang dirumuskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI.

### **F. Manfaat penelitian**

Setelah melihat latar belakang ,identifikasi masalah ,batasan masalah,rumusan masalah maka dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pembaca baik secara teoritis maupun praktis antara lain digunakan sebagai :

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

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan untuk Guru PJOK dalam mempelajari masalah kemampuan motorik pada anak .Dapat memberi masukan kepada Guru ataupun siswa untuk mengetahui perkembangan kemampuan motorik setiap anak .

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi sekolah

Dapat dijadikan bahan acuan yang diharapkan sekolah selalu memperhatikan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa khususnya berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan motorik

### b. Bagi siswa

Dapat mengetahui seberapa tingkat motorik siswa sehingga masing-masing siswa dapat termotivasi meningkatkan kebugaran jasmaninya dalam berbagai aktivitas.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **a. Kajian Teori**

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

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

Sukintaka (2001: 47) menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerja akan menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan gerak dapat dipandang sebagai sumber keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan gerak. Berdasarkan Williams dan Monsma (2006: 397) motorik dapat didefinisikan sebagai akuisisi dari penggunaan massa otot besar dan kecil. Menurut Yulianto (2010: 5) yang dimaksud motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh.

Menurut Abdurrahman (2012: 106) mengatakan bahwa kesulitan belajar yang bersifat perkembangan tersebut mencakup keterampilan motorik, perseptual, bahasa, kognitif, dan sosial. Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Jamaris (2013: 22) kemampuan motorik merupakan salah satu bagian dari perkembangan fisiologis pada proses perkembangan

manusia. Dimana terdapat perkembangan gerak motorik kasar, dan gerak motorik halus. System motorik atau *motor system* merupakan suatu subsistem yang ada di dalam susunan saraf pusat manusia yang membuat individu mampu memberikan respons secara motorik.

Berdasarkan Prasetyo & Suhartini (2014:2) kemampuan motorik penting dipelajari dalam pelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotor. Ada tiga komponen dasar yang dominan pada psikomotor, yaitu domain yang bersifat jasmani (*physical*) terkait dengan status anatomis atau struktural, kebugaran (*fitness*) menunjuk pada kuantitas gerakan, dan domain permainan (*play*) menyajikan akumulasi perkembangan pada domain psikomotor. Menurut Sukadiyanto dalam Sriwahyuniati (2017: 36) bahwa, kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik merupakan suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan baik dari otot besar atau kecil yang dari kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas baik secara olahraga maupun bukan olahraga makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerja akan menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan gerak dapat dipandang sebagai sumber keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan.

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

Kemampuan motorik pada masing-masing anak sangatlah berbeda beda tergantung dari banyaknya pengalaman dalam melakukan gerakanya, hal ini akan mempengaruhi kemampuan motorik pada setiap anak sehingga dapat meningkat seiring berjalannya waktu. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik Menurut Prasetyo & Suhartini (2014: 2) unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Menurut Imam Yanuar (2010: 10) ada 5, yaitu:

#### 1) Kekuatan

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

#### 2) Koordinasi

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

#### 3) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatanya.

#### 4) Keseimbangan

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

#### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya. Menurut widiastruti (2015: 137 ), dalam melatih kebugaran jasmani ,kelincahan dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik Menurut Aida Farida (2016: 6), menjelaskan unsur-unsur kemampuan motorik meliputi :

##### 1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki anak-anak sejak dini, apabila anak-anak tidak memiliki kekuatan otot, maka anak tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan mendorong.

##### 2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas yang kompleks. Misalnya, dalam melakukan sebuah lemparan anak harus memiliki koordinasi seluruh anggota tubuh yang baik.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan yang didasarkan pada kelenturan dalam satuan waktu tertentu. Contohnya, berapa jarak yang ditempuh seorang anak dalam melakukan lari dengan waktu 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin tinggi juga kecepatannya.

4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat dari satu titik ke titik yang lain. Contohnya dalam permainan kucing dan tikus, permainan menjala ikan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia (2008: 315 ) bahwa perkembangan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani, keterampilan, dan kontrol motorik. sejalan dengan pendapat Muthoir yang dikutip S.Sepriadi (2017: 194-206), mengungkapkan bahwa kemampuan motorik merupakan landasan keberhasilan seseorang dalam melakukan keterampilan, di duga bahwa semakin tinggi kemampuan motorik seseorang maka makin tinggi pula keterampilan seseorang yang di pengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani.

**c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

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

- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan berkembangnya fisik dan motorik seseorang menurut Corbin (1987: 198), yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat 2 faktor yaitu:

#### 1) Faktor Biologis

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

##### a) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.

Faktor ukuran tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa, siswa yang bertubuh gemuk akan terhambat kemampuan motoriknya dibandingkan dengan siswa yang bertubuh normal.

##### b) Faktor keturunan (genetika).

Faktor keturunan yang dapat menunjang perkembangan motorik misal otot kuat, syaraf baik, dan kecerdasan yang menyebabkan perkembangan kemampuan motorik seseorang tersebut menjadi baik dan cepat.

c) Faktor jenis kelamin.

Faktor jenis kelamin sangat mempengaruhi motivasi dan metode perkembangan kemampuan gerak anak.

d) Dasar kedewasaan.

Dasar kedewasaan sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak, semakin kedewasaan seseorang bertambah maka akan semakin baik juga kemampuan motoriknya.

2) Faktor Lingkungan

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

a) Faktor budaya (bahasa, seni, ekonomi, politik, pandangan, hidup, dan keagamaan).

Peraturan daerah setempat dapat mempengaruhi motorik anak misalnya daerah yang tidak mengizinkan anak putri naik sepeda maka tidak akan diberi pelajaran naik sepeda.

b) Faktor keadaan alam.

Faktor keadaan alam juga berpengaruh terhadap kemampuan motorik, sebagai contoh anak yang tinggal di daerah pegunungan pasti akan berbeda kemampuan motoriknya dengan anak yang tinggal di daerah pantai.

c) Faktor kebiasaan keluarga.

Faktor kebiasaan keluarga tentu akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak karena setiap keluarga memiliki kebiasaan yang berbeda-beda.

d) Faktor kesukaan.

Anak yang memiliki kesukaan melakukan aktivitas fisik tentu akan memiliki kemampuan motorik yang baik di bandingkan dengan anak yang tidak suka melakukan aktivitas fisik.

e) Faktor sosial/masyarakat (keluarga, kelompok bermain, organisasi)

Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk bergaul dengan teman sebayanya.

Menurut Sukintaka (2001: 47) Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luarnya seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

d. **Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas**

Akhir masa remaja umumnya terjadi antara usia 17 dan 21 tahun dan ditandai dengan individu mencapai fisik penuh dan jatuh tempo perkembangan atau dewasa muda (Hartini, 2017, p.34). Umumnya usia anak SMA merupakan masa remaja akhir setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Menengah. Usia remaja akhir atau SMA yaitu berkisar 15-17 tahun. Pada usia remaja akhir, perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMA ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan baik badan dan berat badan. Pada usia 15-17 tahun atau lebih cepat dan lebih lambat dari itu, siswa mengalami pertumbuhan cepat. Tulang rangka mengalami perubahan semakin keras. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda, sehingga proporsi antaranggota tubuh kelihatan tidak sempurna. Kondisi ini menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk, sehingga terkadang menjadi kendala partisipasinya dalam aktivitas jasmani.

pada usia SMA kemampuan motoriknya sudah mulai meningkat jika dibandingkan dengan siswa SMP. Kemampuan dalam melakukan gerakan pada umumnya sudah lebih baik, hal ini dikarenakan pemahaman mereka tentang gerak sudah lebih baik termasuk mengetahui cara untuk melakukan gerakan dari awalan, dan juga akhiran gerakan agar hasil dapat lebih efektif dan efisien.

Perubahan-perubahan dalam hal penampilan keterampilan gerak dasar antara pria dan wanita semakin meningkat, anak laki-laki terus mengalami peningkatan yang berarti sedangkan pada wanita menunjukkan peningkatan yang tidak begitu mencolok/signifikan dan bahkan menurun setelah umur menstruasi.

Koordinasi gerak pada anak laki-laki pada awal pubertas mengalami perubahan sedikit sekali, tetapi sesudah itu perkembangannya semakin cepat. Sedangkan pada anak perempuan tidak berkembang setelah umur 14 tahun. ( Pramono, 2014, p.29).

Menurut Rori lanun (2007: 19-20) karakteristik anakSMA umur 16-18 tahun antara lain :

**a) Jasmani**

1. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
2. Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
3. Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
4. Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
5. Mampu menggunakan energi dengan baik.
6. Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

**b) Psikis atau Mental**

1. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
2. Mental menjadi stabil dan matang.
3. Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
4. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila

memutuskan masalah-masalah sebagai berikut :

- a. Pendidikan
- b. Pekerjaan
- c. Perkawinan

d. pariwisata dan politik, dan kepercayaan

**c) Sosial**

1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
2. Lebih bebas.
3. Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
4. Senang pada perkembangan sosial.
5. Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
6. Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik.
7. Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
8. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

**d) Perkembangan Motorik**

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masadewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

**2. Kebugaran Jasmani**

**a. Hakekat kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai

cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan di lain waktu. Dengan kata lain kebugaran dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerjakan sesuatu walaupun dalam keadaan sulit, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Menurut Giri Wiarto (2015:55) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007: 57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran atau kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya dengan keadaan yang masih bugar (Irianto, 2004: 2).

Berahim dan Kasim (2016) menyatakan bahwa *“Fitness is defined as the condition that allows an individual to lead a perfect life and to deliver his tasks efficiently, and in turn produces useful contributions and services. Fitness consists of five components, which are physical, emotional, spiritual, intellectual, and social fitness. All the five components of fitness need to be adjusted and balanced in order for an individual to get on with his daily life”*.

Maksudnya kebugaran jasmani sebagai kondisi yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang sempurna dan untuk melakukan tugasnya secara efisien, dan pada gilirannya menghasilkan kontribusi dan layanan yang bermanfaat. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar.

Berdasar beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan pada diri seseorang untuk melakukan suatu usaha dalam kegiatan sehari-hari tanpa timbul adanya kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain.

#### **b. Komponen kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh berfungsinya kerja komponen-komponen yang ada. Unsur-unsur kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan baik dalam peningkatan maupun pemeliharaannya. Agar seseorang dikatakan bugar jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) Kebugaran jasmani diuraikan menjadi dua golongan yakni komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Menurut

Ngatman & Andriyani (2017:128-136) komponen kebugaran terbagi menjadi : daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory endurance) kekuatan otot (strenght), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), daya ledak (power. kelincahan (agility)Keseimbangan (balance). Dengan memahami beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran dapat dikelompokkan menjadi dua yakni yang berkaitan dengan keterampilan dan yang berkaitan dengan kesehatan.

a. Daya Tahan Jantung dan Paru (Cardiorespiratory Endurance)Adalah kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Ngatman & Andriyani (2017:128).Daya tahan jantung dan paru merupakan tolak ukur dari tingkat kebugaran jasmani seseorang. Ini artinya, jikakondisi jantung dan paru baik, maka akan tercermin kebugaran jasmani yang baik pula. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

b) Kekuatan Adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban, Ngatman & Andriyani (2017:130).Kekuatan otot merupakan unsur dasar dari kemampuan gerak atau kesegaran jasmani seseorang. Pada saat menjalani aktivitas sehari-hari seseorang selalu menghadapi beban tertentu. Faizal Chan (2012) menjelaskan strength atau kekuatan,yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalampeningkatan prestasi belajar gerak.Untuk dapat

mengatasi beban yang dihadapi, mutlak diperlukan kekuatan otot yang memadai. Kekuatan otot juga mempengaruhi berfungsinya komponen-komponen fisik yang lain seperti daya tahan, daya ledak, kecepatan dan kelincahan. Untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari kekuatan otot yang dimiliki harus dikembangkan.

c) **Fleksibilitas** Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Ngatman & Andriyani, 2017: 133). Lebih jelasnya bahwa semakin luas ruang gerak sendi dan lentur otot-otot gerak seseorang dapat dikatakan fleksibilitasnya semakin bagus. demikian juga sebaliknya jika ruang gerak dan luas gerak sendi sempit maka pertanda bahwa fleksibilas sendinya jelek.

d) **Kecepatan (speed)** Adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ngatman & Andriyani, 2017:133).

e. **Power (Eksplorisif/ Daya Ledak)** Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan (Ngatman & Andriyani, 2017:134).

f. **Kelincahan (Agility)** Adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Ngatman & Andriyani (2017:136)

g. **Keseimbangan (balance)** Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau saat melakukan gerak (dynamic balance) Ngatman & Andriyani (2017:136)

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness) Untuk mencapai sukses dalam olahraga diperlukan lebih dari sekedar

suatu tingkat optimal kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Seseorang harus memiliki sifat-sifat yang berfungsi untuk melakukan keterampilan olahraga dengan baik. Sejalan dengan yang diungkapkan Winarto (2015: 56-58) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan. Komponen-komponen tersebut adalah:

- 1) Komposisi tubuh, dapat diukur dengan skinfold alipers, dan IMT ( Indeks Massa Tubuh).
- 2) Kelenturan/fleksibilitas tubuh, dapat diukur dengan duduk tegak depan (Sit and reach test) dan Flexometer.
- 3) Kelincahan, dapat diukur dengan tes Shuttle run.
- 4) Kekuatan Otot, dapat diukur dengan dinamometer.
- 5) Daya tahan jantung paru (VO<sub>2</sub> Maks), dapat diukur dengan tes lari 2,4 KM dan Multi Fitness Test (MFT).
- 6) Kecepatan, dapat diukur dengan tes lari 60 meter.
- 7) Daya tahan otot, dapat diukur dengan push up, sit up, naik turun bangku.

Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat keterampilan di dalamnya terdapat beberapa unsur fisik. Jika unsur kebugaran jasmani dalam keadaan yang baik, maka kemampuan motoriknya juga dalam kondisi yang baik. Hal ini karena kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik di dalamnya (M. Sajoto, 1995 :36). Menurut Sepriadi (2017: 197) kemampuan motorik adalah kemampuan-kemampuan unjuk kerja

atau tampilan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor-faktor kekuatan, kecepatan daya tahan dan koordinasi, dengan demikian akan lebih mempermudah dalam melakukan kemampuan gerak.

c. **Latihan Kebugaran Jasmani**

Roji (2006: 91) menyatakan bahwa agar latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu memperhatikan rumusan latihan sebagai berikut:

1) Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan, namun untuk mendapatkan kebugaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kebugaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihan macam latihan yang mudah dan murah, seperti jogging dan jalan kaki.

2) Volume Latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

3) Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

4) Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus  $DNM = 220 - \text{Umur}$ .

**d. Manfaat kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah**

Bagi siswa sekolah, kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan. Perlu ditegaskan lagi bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam olahraga saja tetapi berfungsi secara menyeluruh. Berdasarkan fungsinya kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa mempengaruhi kemampuan belajar sedangkan bagi orang dewasa untuk kesehatan seperti mengontrol kegemukan, plasma lemak dan perasaannya atau bebas dari kecemasan. Bagi siswa sekolah kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Dengan kebugaran jasmani siswa akan mampu melaksanakan tugas dalam belajar, baik tanpa ada kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Disamping itu juga, dengan tubuh yang masih bugar siswa mampu berfikir secara jernih, penuh kreativitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala tugas studinya, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajarnya lebih optimal.

**e. Peranan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik**

Kita tahu bahwa semua orang termasuk anak-anak dan usia remaja sangatlah butuh namanya dengan bergerak aktif karena dengan melihat tingkah laku dan pola akan menandakan derajat kesehatan mereka semakin mereka aktif maka semakin pula tingkat kebugaran akan terlihat, anak yang bugar akan lebih terlihat lebih riang gembira di banding dengan anak yang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Aktivitas gerak dapat membantu siswa mencapai yang terbaik dalam kehidupannya. Peranan Olahraga sangatlah penting karena dengan melalui suatu aktivitas jasmani maka perkembangan dan pertumbuhan Motoriknya akan berjalan sejalan sesuai dengan umurnya. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktivitas, dan sikap sportif, kecerdasanemos. Kebugaran jasmani adalah kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang. Kualitas kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh terhadap penampilan gerak atau aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang menjadi terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya

Kemampuan motorik adalah gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun dari luar individu yang mengacu pada keterampilan gerak yang rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Motorik sendiri menurut Yudha M saputra dan Rudyanto (2005:118) kemampuan anak dalam beraktifitas dengan menggunakan otot-otot seperti menulis, meremas, menggenggam, menyusun balok dan memasukan kelereng Seperti dikemukakan YS.Santoso Giriwijoyo dalam Seri Bahan Kuliah Olahraga

ITB (1992:51) bahwa,“Sungguh tak mungkin orang memperoleh peningkatan kemampuan gerak, jika dia tidak mau menggerakkan jasmaninya atau tidak mau mengolah raganya.Wujud pembinaan kebugaran jasmani yaitu olahraga dan olahraga merupakan kegiatan yang mengandung potensi besar untuk meningkatkan kemampuan motorik”.Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan motorik tinggi yang didukung dengan faktor kebugaran jasmaninya sehingga dapat memiliki kemampuan yang berkualitas seiring berkembangnya kemampuan motorik baik secara kasar maupun halus Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, antara kebugaran jasmani dan kemampuan motorik saling berkaitan satu dengan lainnya. Hal ini karena, latihan yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani maka akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan geraknya.

## **B. Penelitian Relevan**

Adapun penelitian relevan yang digunakan dalam penelitian dan mampumendukung hasil penelitian ini yaitu:

- a. Penelitian Anang Awan Gita(2015)dengan judul Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Sd Negeri Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten SlemanHasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V di SD N Tlogoadi, Mlati, Sleman, yang ditunjukkan dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ( $0,527 > 0,339$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ )

b. Penelitian Gazali Abas Adnan (2017) dengan Judul hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di Smp Negeri 2 Klaten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan motorik yang dilihat dalam Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,561 > 0,195$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ ; yang berarti kurang dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ).

### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam kajian teori, dapat disusun kerangka berpikir bahwa kemampuan gerak merupakan inti dari program Penjas. Konsep dasar pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah mampu memberikan kesempatan bergerak yang seluas-luasnya kepada siswa. Pembelajaran penjas pada dasarnya diorientasikan kepada upaya pengembangan pribadi anak yang menyeluruh. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah melaksanakan tugas gerakannya, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Kemampuan motorik merupakan gerak dasar yang dilalui sebelum masa remaja awal, yaitu masa kanak-kanak. Kemampuan motorik sangat penting diketahui sejak dini, karena merupakan modal awal agar kemampuan anak dapat dimaksimalkan. Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang mendasar dari gerak yang dibawa sejak lahir dan bersifat umum atau fundamental yang berperan untuk melakukan gerak (Rusli Lutan, 2002: 96)

Kemampuan motorik yang besar akan lebih mudah melakukan tugas gerakan di dalam proses pembelajaran PJOK dan dapat mengembangkan keterampilan gerak yang dimiliki. Kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran yang dapat tercapai secara optimal jika aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur, dan terus menerus, maka oleh sebab itu perlu adanya proses pengukuran dan tes disetiap tahunnya agar terpantau juga perkembangannya melalui pembelajaran penjas. Kemampuan motorik berkembang secara otomatis sesuai tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan anak. Dalam perkembangan kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa unsur diantaranya tingkat kebugaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja secara terus menerus dan efisien tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Kesegaran jasmani sangat berperan penting untuk penampilan motorik seseorang. Dengan jasmani yang bugar berarti tampilannya akan menjadi lebih baik.

Kemampuan motorik yang ditampilkan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja secara terus menerus dan efisien tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani sangat berperan penting untuk penampilan motorik seseorang karena dengan kebugaran yang bugar berarti tampilannya akan menjadi lebih baik. Tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan komponen yang saling berkaitan satu sama lainnya. Kemampuan motorik yang ditampilkan

seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani menggambarkan derajat kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara terus-menerus tanpa merasa lelah dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

#### **D.HIPOTESIS**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti, yang diuji kebenarannya. Hipotesis akan dinyatakan diterima dan ditolak. Menurut Sugiyono (2010) hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaandari hubungan antara dua atau lebih variabel. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ha : Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI SMA N 1 Gamping

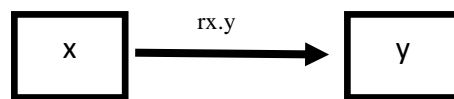
### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan fenomena tertentu (Maksum, 2012: 16). Penelitian ini merupakan kumpulan angka-angka yang mendeskripsikan suatu kesimpulan dari permasalahan yang diambil. Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2012: 95).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. "Penelitian Korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut". (Maksum, 2008: 17) dalam hal ini, peneliti ingin mencari tahu ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping. Penelitian ini menggunakan dua variabel, terdiri dari 1 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan motorik. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh pengukur terhadap subjek. Subjek

penelitian ini adalah Peserta didik SMA N 1 Gamping yang berjenis kelamin laki-laki dengan usia 16-19 tahun.



Gambar 1.Desain Penelitian

Keterangan :

X : variabel bebas kebugaran jasmani siswa

Y : variabel terikat kemampuan motorik

rx.y : hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik

## **B. Definisi Operasional Penelitian**

Untuk menghindari salah pengertian tentang variabel dalam penelitian ini maka perlu batasan operasional sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan siswa kelas XI SMA N 1 Gamping dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang anak harus diukur dengan item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)2010 usia 16-19 tahun yang terdiri atas lari 60m,gantung angkat tubuh,baring duduk (sitt up),loncat tegak ,dan lari 1200m.

2. Kemampuan motorik yaitu kualitas hasil gerak siswa kelas XI SMA N 1 Gamping dalam melakukan penunjang kegiatan berolahraga yang diukur dengan tes kemampuan dengan jenis tes barrow motor ability tes yang merupakan tes yang terdiri dari 6 butir tes, untuk mengukur motor ability beberapa aspek yang harus di tes seperti yang dikemukakan oleh Johnson dan Nelson (1996) dalam modul tes pengukuran olahraga Nurhasan (2007:207) mengemukakan :

“*Tes motor ability* terdiri dari beberapa jenis tes yang mengukur mengenai aspek kecepatan, daya, kelincuhan, koordinasi mata dan tangan, dan keseimbangan. Disamping itu kadang-kadang terdapat butir-butir tes yang mengukur aspek kekuatan dan endurance.”

Tes motor ability terdiri atas lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter(m), kelincuhan dengan zig-zag run dengan satuan detik(s), melempar bola dengan satuan meter(m), koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding selama 15 detik, kecepatan dengan melalui lari jarak 60m dengan satuan detik.

#### **d. Populasi & Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 117). Populasi dalam penelitian ini peserta didik kelas XI di SMA N 1 Gamping yang berjumlah 113 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil

menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakilipopulasinya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017: 118). Pengambilan sampel ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Hal ini dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gamping
- 2) Jenis kelamin laki-laki
- 3) Memiliki usia yang relatif sama 16-17 tahun.

Dari kriteria tersebut maka jumlah peserta didik yang memenuhi kriteria ada 37 orang .

#### **e. Instrumen penelitian & Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arkunto (2010: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu kesegaran jasmani dan kemampuan motorik.

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

Instrumen pada kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping diukur dengan Barrow Motor Ability Test yang dikutip oleh Nurhasan (2007: 207) meliputi: standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60m.

##### **b. Kebugaran Jasmani**

Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada buku TKJI dengan batas usia 16 tahun hingga 19 tahun bagi siswa SMA (Depdiknas, 2010). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan dengan tes lari 60 meter, kekuatan dengan tes gantung siku tekuk 60 detik, tes baring duduk 60 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak, dan daya tahan jantung dengan tes lari 1200 meter.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

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

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik dan tes kebugaran jasmani.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik dan tes kebugaran jasmani kepada siswa.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik didampingi dengan 3 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan pada tes kemampuan motorik dan tes kebugaran jasmani yang sudah ditetapkan peneliti dan guru.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

### **f. Teknik Analisis Data**

#### **1. Analisis Deskriptif Data**

- a. Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kategori tingkat kemampuan motorik siswa yang akan dihitung meliputi tes standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, *medicine ball put*, dan lari 60 yard dash. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam T-Score. Berikut ini rumus untuk mencari T-score:

a. Rumus T-Score untuk tes zig-zag run dan lari 60 yard dash.

Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus Tscorenya sebagai berikut:

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

b. Rumus T-Score untuk tes standing board jump, soft ball throw, wall pass, dan *medicine ball put*.

Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus T-Scorenya sebagai berikut:

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

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

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

SD = Standar Deviasi

Penghitungan T-Score dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik siswa. Untuk mempermudah dalam mendistribusikan data, maka data dikolerasikan dengan skor ideal menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2010:175-176) untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma sebagai berikut: Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 1. Rumus pengkategorian motorik

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

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa, menggunakan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998) dalam Dwi Astuti (2007:36) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P: Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Siswa

#### b. Kebugaran Jasmani

Analisis data pada tingkat kebugaran jasmani siswa meliputi:

kecepatan dengan tes lari 60 meter, kekuatan dengan tes gantung siku kekuatan dengan tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, daya ledak dengan tes loncat tegak, dandaya tahan jantung dengan tes lari 1200 meter. Penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa didasarkan pada nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja pada usia 16 tahun hingga 19 tahun yang ditetapkan oleh Kemdiknas (2010). Adapun sebagai berikut :

Tabel 2. Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”

<b>2</b>	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” 6’33”	–
<b>1</b>	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” <b>dst</b>	

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010)

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah mengkonversi data berdasarkan tabel 1 di atas supaya memudahkan peneliti dalam menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Data yang sudah di konversi berdasarkan nilai pada Tabel 1 lalu di kategorisasikan berdasarkan tabel klasifikasi yang merujuk pada Kemdiknas (2010), adapun sebagai berikut.

Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

<b>No</b>	<b>Jumlah nilai</b>	<b>Klasifikasi Kesegaran Jasmani</b>
1.	22 – 25	Baik sekali ( <b>BS</b> )
2.	18 – 21	Baik ( <b>B</b> )
3.	14 – 17	Sedang ( <b>S</b> )
4.	10 – 13	Kurang ( <b>K</b> )
5.	5 – 9	Kurang sekali ( <b>KS</b> )

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010)

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik. Teknik analisis statistik dimaksudkan untuk menentukan hubungan antara kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik. Sebelum dilakukan analisis data agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya perlu dilakukan uji persyaratan.

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Menurut Sudjana (2002: 151),

asumsi normalitas dipakai, namun terlebih dahulu perlu diselidiki apakah asumsi itu dipenuhi atau tidak agar langkah selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan. Jika ternyata asumsi yang diambil tidak benar atau menyimpang langkah yang diambil dalam penelitian juga tidak dapat dipertanggungjawabkan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, dengan bantuan program SPSS.

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

1) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

2) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2011: 42).

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) mempunyai hubungan linear atau tidak. Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.

2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear

## 2. Pengujian Hipotesis

### a. Teknik Korelasi Product Moment

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka digunakan rumus korelasi product moment dari Pearson yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa komputer seri SPSS. Adapun rumus korelasi product moment adalah:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara X dan Y

N : jumlah subjek

$\sum X$  : jumlah skor subjek

$\sum X^2$  : jumlah skor kuadrat

$\sum Y$  : jumlah skor subjek

$\sum Y^2$  : jumlah skor kuadrat

Setelah diperoleh hasil perhitungan, kemudian  $r_{xy}$  hitung dikonsultasikan dengan r tabel taraf signifikan 5%.

a. Jika nilai r hitung  $\geq$  r tabel dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI SMA N 1 Gamping.

b. Jika nilai  $r$  hitung  $\leq r$  tabel dan nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka tidak ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI SMA N 1 Gamping.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN**

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

##### **a. Deskripsi data penelitian**

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment. Data kemampuan motorik terlebih dahulu dibuat dalam bentuk T-Score, sedangkan data tingkat kebugaran jasmani di konversi berdasarkan penilaian dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010).

Hal ini dilakukan untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk T-Score dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian

tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA Negeri 1Gamping sebanyak 37 siswa. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 67 ; skor minimal sebesar 37; mean (rata-rata) sebesar 50 ; median sebesar 49.30 ; dan standar deviasi sebesar 7.

Kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA Negeri 1Gamping, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA Negeri 1Gamping sebagai berikut :

Tabel 4. distribusi frekuensi kemampuan motorik

No	Interval skor	Kategori	frekuensi	Presentase(%)
1.	$X \geq 60,5$	Baik sekali	3	8.1
2.	$53,5 < X < 60,5$	Baik	10	27.0
3.	$46,5 < X < 53,5$	Sedang	10	27.0
4.	$39,5 < X < 46,5$	Kurang	11	29.7
5.	$X < 39,5$	Kurang sekali	3	8.1
	<b>Jumlah</b>		37	100.00

Dari tabel di atas kemampuan motorik siswa secara keseluruhandiketahui bahwa berada pada kategori sangat baik sebanyak 3 siswa(8.1%), berada pada kategori baik sebanyak 10 siswa (27.0%), beradapada kategori sedang sebanyak 10 siswa (27.0%), berada pada kategori kurang sebanyak 11 siswa (29.7%), dan berada pada kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa(8.1%). Dari keterangan di

atas kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping tahun



2020/2021 dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Batang kemampuan motoric siswa

### **b. Tingkat Kebugaran Jasmani**

Data tingkat kebugaran jasmani diperoleh dari hasil konversi berdasarkan penilaian dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010). Hasil skor tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 21 ; skor minimal sebesar 6 ; mean (rata-rata) sebesar 13,89 ; median sebesar 14 ; dan standar deviasi sebesar 4.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis

data hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping sebagai berikut:

Tabel 5.distribusi frekuensi kebugaran jasmani

No	Interval skor	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
1.	22-25	Baik sekali	0	0.00
2.	18-21	Baik	10	27.0
3.	14-17	Sedang	12	32.4
4.	10-13	Kurang	9	24.3
5.	5-9	Kurang sekali	6	16.2
	<b>Jumlah</b>		37	100.00

Dari tabel di atas tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan diketahui bahwa tidak ada yang berada pada kategori baik sekali dan baik (27.0%), berada pada kategori sedang sebanyak 12 siswa (32.4%), berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (24.3%), dan berada pada kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa (16.2%). Dari keterangan di atas tingkatkebugaran jasmanisiswa kelas IX di SMA Negeri 1 Gamping dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram batang kebugaran jasmani siswa

### c. Pengujian Prasyarat Analisis

Uji statistik pada variabel kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani ditempuh dengan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Adapun uraiannya sebagai berikut.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov dengan hasil dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi hasil analisis lebih besar dari 0.05 ( $\text{sig} > 0.05$ ). Perhitungannya menggunakan program SPSS 20 for windows. Hasil uji normalitas untuk variabel penelitian disajikan berikut ini.

Table 6 . hasil uji Normalitas

Variabel	signifikasi	Keterangan
Tingkat kebugaran jasmani	0.573	Normal
Kemampuan motorik	0.958	Normal

Sumber : Data Primer 2020

Hasil uji normalitas di atas dapat diketahui bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variable bebas dan variabel terikat mempunyai pengaruh yang linier apa tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  pada nilai taraf signifikansi 0,05, maka hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat adalah linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan berikut ini:

Tabel 7. Hasil uji linieritas

Variabel	Df	Harga F		Sig	Keterangan
		Hitung	Tabel		
Tingkat kebugaran jasmani Kemampuan motorik	13:22	2.469	3.246	0.030	Linier

Sumber : Data Primer

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}(2,469 < 3.246)$  dan signifikansi sebesar  $0,030 > 0,05$ , sehingga variabel penelitian dapat dikatakan linier.

### d. pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment dari Karl Person. Hipotesis dalam penelitian ini adalah **“terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas IX SMA N 1 Gamping”**. Dasar pengambilan keputusan menggunakan koefisien korelasi

( $r_{xy}$ ). Jika koefisien korelasi bernilai positif maka dapat dilihat adanya hubungan yang positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan untuk menguji signifikansi adalah dengan membandingkan nilai r hitung dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r hitung lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  maka hubungan tersebut signifikan. Sebaliknya jika nilai r hitung lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka hubungan tersebut tidak signifikan. Untuk menguji hipotesis tersebut maka digunakan analisis korelasi Product Moment dari Karl Person.

Table 8. Hasil Korelasi Product Moment dari Karl Person (X-Y)

Variabel	r-hit	r-tab	Sig	R <sup>2</sup>
Tingkat kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik	0.851	0.324	0.00	0.725

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,851 > 0,324$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini **diterima**. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan terdapat **hubungan yang signifikan** antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI SMA N 1 Gamping”.

Sementara itu, berdasarkan hasil analisis dari aplikasi spss versi 20 menunjukkan nilai  $R^2$  adalah 0.725. Nilai tersebut berarti sebesar 72.5% ada perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat

kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 27.5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan signifikan antara tingkat kebugaran dengan kemampuan motorik. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Gamping.

Hal ini ditunjukkan dari nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0.851 > 0.324$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0.00; yang berarti kurang dari 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ). Dengan demikian penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI SMA N 1 Gamping.

Menurut Ciptadi (2013), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani yang prima akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, peningkatan kekuatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincuhan tubuh, selain itu berdampak pada terjadinya peningkatan kemampuan gerak secara efisien dan efektif. Sejalan dengan Masakke dan Priharno (2017) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari memberi pengaruh terhadap kemampuannya untuk melakukan aktivitas pekerjaannya tersebut dari pagihari hingga sore hari sampai

malam hari. Seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan maksimal apabila memiliki fisik yang bugar dan sehat sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas dalam bekerja dan belajar.

Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan di dalamnya terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Jika unsur-unsur kebugaran jasmani dalam kondisi baik, maka kemampuan motoriknya juga baik. Hal ini karena kebugaran jasmani selalu melibatkan aspek fisik yang ada di dalamnya. Seperti yang dikatakan oleh Hartono dan dkk (2013: 21) “kebugaran secara signifikan tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik. Artinya aspek fisik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara hubungan tubuh, keterampilan gerak, dan kontrol gerak, keterampilan gerak anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol gerak. Kontrol gerak tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh.”.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak oleh seseorang dalam melakukan suatu gerakan, semakin tinggi tingkat kemampuan gerak maka dapat dikatakan seseorang itu mempunyai daya kerja yang baik dan sebaliknya. Maka dari itu, keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dapat dipandang keberhasilan dalam melakukan keterampilan. Motorik pada seseorang itu berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman yang dikuasainya dalam

melakukan suatu gerakan. Pada dasarnya kemampuan motorik itu memiliki fungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk guna untuk mempertinggi keterampilan daya kerja.

Dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Guru dapat memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik akan mampu melaksanakan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas dapat mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih optimal.

Tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik merupakan suatu komponen yang sangat berkaitan satu sama lainnya. Kemampuan motorik yang dilihat oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani juga dapat menggambarkan tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau kerja secara terus-menerus tanpa ada rasa lelah yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani pada diri seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kemampuan motorik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas XI SMA N 1 Gamping". yang ditunjukkan dengan nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0.851 > 0.324$ ) dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ , yang berarti kurang dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ).
2. Hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,0.725$ ; nilai tersebut berarti  $72.5\%$  perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan sisanya  $27.5\%$  dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Manfaat**

Berdasarkan kesimpulan diatas , penelitian ini mempunyai beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memilih peserta didik pada cabang-cabang olahraga , sehingga peserta didik memiliki kemampuan motorik yang baik dan lebih diprioritaskan Tim dalam cabang olahraga tertentu.
2. Dapat dijadikan pedoman baik kepada Guru sebagai pemilihan olahraga yang tepat untuk anak didiknya dan pada siswa memberikan mereka motivasi agar lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik.

### **C.Keterbatasan Penelitian**

Walaupun Dalam penelitian ini berhasil mengetahui hubungan positif dan signifikan serta bernilai antara kebugaran jasmani dengan tingka kemampuan motorik. Bukan berarti penelitian ini tidak terlepas dari dari keterbatasan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tidak menutup kemungkinan para peserta didik yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti tes kesegaran jasmani dan kemampuan motorik.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor eksternal dan internal yang dapat mempengaruhi hasil tes.

### **D.Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas , saran yang dapat disampaikan diantaranya :

1. Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam pembelajaran baik secara teori ataupun praktik agar waktu yang tersedia dapat memberikan manfaat dan tujuan dari suatu pembelajaran dapat tercapai dengan baik sesuai harapan

2. Bagi Siswa

Diharapkan peserta didik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya agar memiliki kemampuan motorik yang baik sesuai umurnya.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarna yang memadai sehingga para peserta didik dapat mengembangkan keterampilan

dan semua pembelajaran baik secara teori maupun praktek dapat tercapai sesuai harapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. (2012) . *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar : Teori,Diagnosa dan Remediasinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Adang suherman . (2000).*pendidikan jasmani*. jakarta : Depdiknas. Cendikia.
- Ciptadi ,Z.D. (2013). *Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Gama Usia 13-14 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Diane E. Papalia, Dkk. (2008). *Human development*, Terjemahan A.K. Anwar. Jakarta : Kencana.
- Djoko Pekik Irianto. ( 2004). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Endang,R.S.(2007).*Perkembangan Motorik (bahan Perkuliahan)*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Farida, Aida. (2016). *Urgensi Perkembangan Motorik Kasar*. Jurnal Tarbiyah Unisu. 4(2): 6.
- Imam Yanuar. (2010). *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah*. Tamantirto Kasihan Bantul. Jurnal. Yogyakarta: FIK UniversitasNegeri Yogyakarta.
- Irianto, D.P. (2004).*Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yokyakarta: ANDI Ofset.
- Lutan,R.(2000).*Belajar Keterampilan Motorik Pengantar teori dan metode*.Jakarta:P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Maksum, A . (2008). *Statistik dalam Olahraga* :Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2012).*Metodologi Penelitian*. Surabaya:Unesa University Press.
- Martini, Jamaris. (2013). *Kesulitan Belajar*. Ghalia Indonesia: Jakarta
- Meitasari Tjandrasa dan muchlihah Zarkasih). Jakarta : PT.Gelora Akasara Pratama Williams,H.G.,& Monsma E.V.(2006).*Assessment of gross motor development*.*Journal motor development*,397.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikn Jasmani dan Olahraga*, Yogyakarta : Fadila Tama.

- Nugroho, S. (2005). Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung.
- Prasetyo, A & Suhartini, B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 3 Bantul. *Jurnal Medikora*, XII, (01), 2.
- Rori Iaun. (2007). *Presepsi Siswa Sma Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli*. Skripsi S1. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Rusli lutan. ( 2002). *pembaharuan pendidikan jasmani di indonesia*. Jakarta : Direktur Jendral Olahraga
- Sajoto. M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Samsudin. (2013). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: UNJ Press.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesehatan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (02), 197.
- Sriwahyuniati, F. (2017). *Belajar motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Bermain*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Yayasan Nuansa
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Panjagra Sindo Persada
- Widiastuti, (2015). *Tes Pengukuran olahraga*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Winarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.

# LAMPIRA

## Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing



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

20 Januari 2020

Nomor : 13.d/POR/I/2020  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

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 : NICA BETA AYU P.  
NIM : 16601241019  
Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI DI SMA N 1 GAMPING TAHUN AJARAN 2020/2021.

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.Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 360, 357, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 84/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

10 Februari 2020

Yth . Kepala SMA N 1 Gamping  
Jl. Tegalyoso, Banyuraden, Kec.Gamping, Kab. Sleman, Yogyakarta

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

Nama : Nica Beta Ayu Pancariska  
NIM : 16601241019  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA N 1 Gamping Tahun Ajaran 2020/2021  
Waktu Penelitian : 16 Februari - 30 April 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.



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

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP-19720310 199903 1 002

### **Lampiran 3.** Petunjuk instrumen Pelaksanaan Tes

Penelitian “Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI SMA N 1 Gamping tahun ajaran 2020/2021” instrumen yang digunakan adalah survey dan tes .Untuk mengukur hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik dibutuhkan petunjuk pelaksanaan dan alat-alat yang digunakan. Berikut penjelasan secara rinci petunjuk pelaksanaan dan alat-alat yang dibutuhkan.

#### **A.TES KESEGARAN JASMANI(16-19 tahun)**

Petunjuk Pelaksanaan Tes

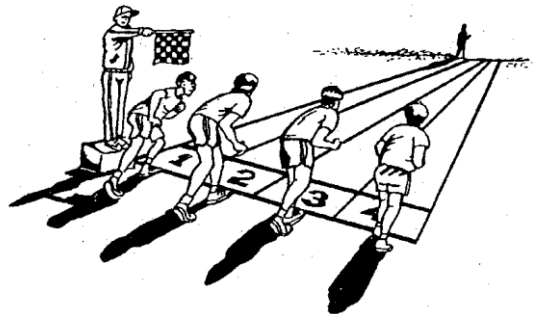
##### 1. Lari 50 / 60 Meter

###### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

###### b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stop watch
- 6) Serbuk kapur



Gambar 1. Posisi lari 60m( TKJI 2010)

7) Formulir TKJI

8) Alat tulis

c. Petugas Tes

1) Petugas pemberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap

untuk lari

b) pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :

a) mencuri start

b) tidak melewati garis finish

c) terganggu oleh pelari lainnya

d) jatuh / terpeleset

4) Pengukuran waktu Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish

5) Pencatat hasil

1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik

2) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

## 2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra bahu

a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

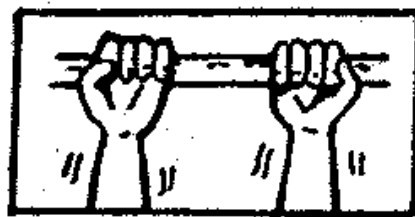
c. Petugas Tes Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

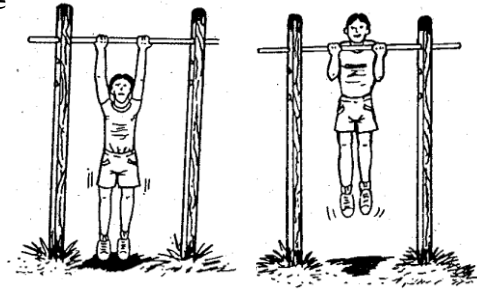
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (lihat gambar 2).



Gambar 2. Sikap permulaan gantung siku tekuk (TKJI, 2010)

## 2) Gerakan (Untuk Putra)

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 3) kemudian kembalike sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kakitetáp merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik (lihat gambar 2)



Gambar 3. Sikap bergantung siku tekuk

(TKJI, 2010: 9)

### e. Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol).

### 3. Baring duduk 30 detik

#### a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

#### b. Alat dan fasilitas

1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih

2) Stopwatch

3) Formulir tes dan alat tulis

4) Nomor dada

5) Alas/ tikar/ matras

#### c. Petugas tes

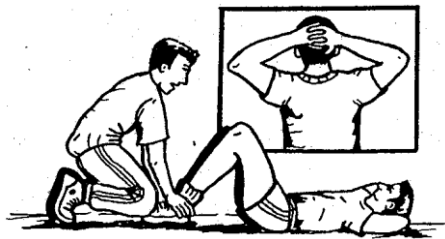
1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

#### d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$ , kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. (lihat gambar 4)



Gambar 4. Sikap permulaan baring duduk(TKJI, 2010: 11)

b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

## 2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (lihat gambar 5), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (lihat gambar 6)



Gambar 6. Gerakan baring duduk (TKJI, 2010)

b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik).

Catatan :

- Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

## e. Pencatat hasil

1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

#### 4. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tersebut adalah 150 cm.

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

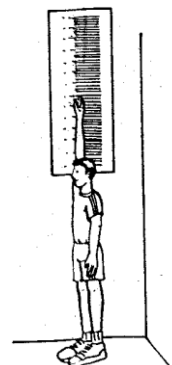
a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur magnesium karbonat

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada

pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

Gambar 7. Sikap menentukan raihan tegak (TKJI, 2010)

2) Gerakan



a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papandangan tanganyang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

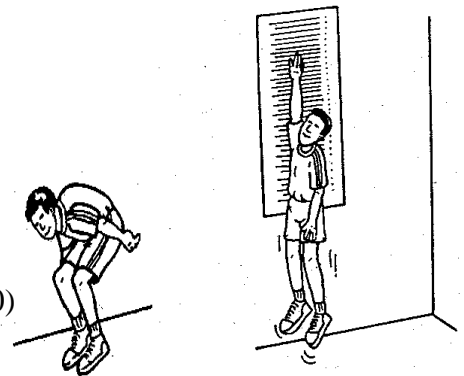
b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

e. Pencatatan Hasil

1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

2) Ketiga selisih hasil tes dicatat

3) Masukkan hasil selisih yang paling besar



Gambar 8. gerakan melompat tegak, (TKJI, 2010)

## 5. Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra

a. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lari

2) Stopwatch

3) Bendera start

4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil

d. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



Gambar 9. sikap awal start dan masuk finish ( TKJI, 2010)

## B. 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 ditekan sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , kedua lengan lurus ke belakang 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, dari 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”.

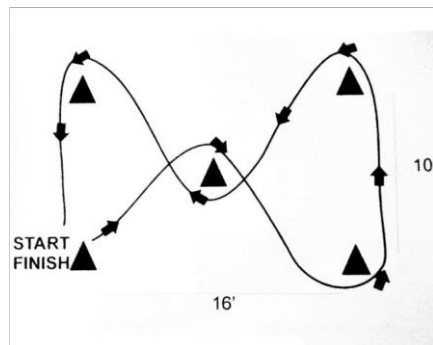
## **3. Zig-zag Run**

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 tester tersebut.

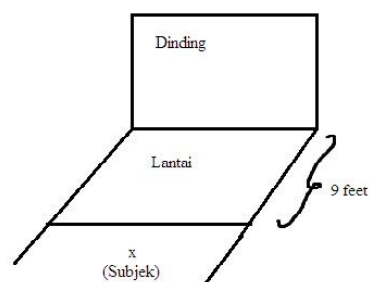
d. Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.



Gambar 11. kelincahan ( zig-zag run)

#### 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.



Gambar 12. Tes Wall Pass

#### 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 bolamedicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condongkurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dankuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan, masing-masing 15 detik.

d. Penilaian : Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul kedinding, selama15 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 60yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.

d. Skor: Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai testi tersebut melewati garisfinis

**Lampiran 4.Data penelitian kasar**

**DATA PENELITIAN TKJI**

No	Nama	Umur	Item Tes TKJI					Jumlah Nilai	Kategori
			Lari 60 Meter	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1600		
1.	Arda	17	8.63''	6	35	51	9'03''	16	Sedang
2.	Dewandar	17	9.50''	3	35	44	9'20''	11	Kurang
3.	Dicky	16	10.41''	1	33	43	9'30''	11	Kurang
4.	Dimas	17	9.33''	5	23	52	10'04'	12	Kurang
5.	Ilhan	17	11.03''	2	28	48	9'40	9	Kurang Sekali
6.	Kevin	17	9.25''	5	31	52	5'10''	14	Sedang
7.	Yoga	16	9.20''	4	27	40	4'58''	13	Kurang

8.	Zidane	17	8.10''	5	43	64	4'20''	19	Baik
9.	Zulfikar	17	9.58''	3	25	50	4.58''	14	sedang
10.	Andri	18	7.26''	11	44	64	4'11''	21	Baik
11.	Aryo	17	9.30''	0	37	28	9'20''	10	Kurang
12.	Gabriel	17	7.44''	12	41	55	5'10''	18	Baik
13.	Jerico	17	9.24''	7	37	62	5'03''	16	Sedang
14.	M.Evran	16	10.11''	3	39	50	6'22''	10	Kurang
15.	Nicodemu	16	9.17''	7	42	60	4'19''	18	Baik
16.	Reghy	16	8.50''	6	45	68	4'38''	18	Baik
17.	Rikardus	18	8.15''	15	52	57	4'13''	20	Baik
18.	Aloysius	17	11.33''	0	20	33	10'01''	6	Kurang Sekali
19.	Alvito	17	8.12''	8	45	51	5'58''	18	Baik
20.	C.Adyatm	16	8.48''	6	42	51	7'40''	14	Sedang
21.	Dewangga	16	8.20''	6	55	61	7'10''	18	Baik
22.	Prananda	16	8.47''	2	45	50	4'10''	18	Baik

23.	Ovit	16	9.24''	3	30	56	7'45''	14	Sedang
24.	Tri	17	8.08''	10	39	56	7'10''	15	Sedang
25.	Yosep	16	9.20''	5	36	49	9'20''	12	Kurang
26.	Aditya a	17	11.58''	0	30	49	8'40''	10	Kurang
27.	Alief	17	8.20''	2	48	60	5'57''	18	Baik
28.	Averos	17	9.12''	0	34	45	8'20''	11	Kurang
29.	Bagastama	16	8.25''	2	33	54	4'26''	16	Sedang
30.	Beta	17	10.20''	0	14	37	9'55''	8	Kurang Sekali
31.	Siddiq	17	7.50	5	35	49	7'10''	14	Sedang
32.	Evani	17	10.36''	0	37	41	7'48''	9	Kurang Sekali
33.	Gilang	16	8.10''	11	58	51	5'07''	17	Baik
34.	Hasan	16	9.42''	4	16	56	7'27''	9	Kurang Sekali
35.	Rekhana	17	7.47''	5	28	52	5'28''	14	Sedang
36.	Shaka	17	8.34''	5	37	49	5'40''	14	Sedang
37.	Rifky	17	15.20''	0	35	47	8'20''	9	Kurang

### Data penelitian Tes Motor Ability

No	Nama	umur	Item Tes Motor Ability												T-Score/6
			Standing Broad	T-score	Soft Ball Throw	T-score	Lari Zig-Zag	T-score	Wall Pass	T-score	Medicine Ball Put	T-score	Lari 60 Yard	T-score	
1.	Arda	17	2.00	47.15	29.06	55.67	7.50	64.41	11	51.28	7	46.73	9.10''	50.08	52.56
2.	Dewandar	17	1.90	44.06	24.90	48.97	10.20	38.63	9	42.66	5	31.62	10.50''	40.51	41.08
3.	Dicky	16	1.70	37.89	19.50	40.27	11.20	29.08	11	34.04	6	39.18	10.41''	41.13	36.93
4.	Dimas	17	1.81	41.29	20.45	41.80	9.35	46.75	9	42.66	5	31.62	9.33''	48.51	42.10
5.	Ilhan	17	1.88	43.45	23.50	46.71	9.40	46.27	11	51.28	10	61.84	11.03''	36.89	47.74
6.	Kevin	17	1.78	40.36	23.60	46.88	8.50	54.86	11	51.28	9	61.84	9.25''	49.06	50.71
7.	Yoga	16	1.65	36.35	18	37.85	9.35	46.75	11	51.28	8	54.29	9.20''	49.40	45.99
8.	Zidane	17	2.50	62.57	33.80	63.31	7.25	66.80	12	55.59	11	76.95	8.10''	56.92	63.69
9.	Zulfikar	17	2.10	50.23	20.85	42.44	9.45	45.79	11	51.28	8	54.29	9.58''	46.80	48.47

10.	Andri	18	2.44	60.72	35,54	66.11	7.50	64.41	18	81.46	10	69.40	7.26"	62.66	67.46
11.	Aryo	17	1.52	32.34	19.60	40.43	9.33	46.94	9	55.59	6	46.73	9.30"	48.72	45.13
12.	Gabriel	17	2.15	51.78	34.50	64.44	7.45	64.89	12	55.59	7	46.73	7.44"	61.43	57.48
13.	Jerico	17	1.97	46.22	20.50	41.88	8.79	52.10	12	55.59	8	54.29	9.24"	49.13	49.87
14.	M.Evran	16	2.05	48.69	21.00	42.69	9.40	46.27	7	34.04	7	46.73	10.11"	43.18	43.60
15.	Nicodemu	16	2.46	61.34	30.50	57.99	8.30	56.77	12	55.59	7	46.73	9.17"	49.60	54.67
16.	Reghy	16	2.42	60.11	31.30	59.28	9.02	49.90	11	51.28	7	46.73	8.50"	54.18	53.58
17.	Rikardus	18	2.30	56.40	36.55	67.74	9.25	47.70	12	55.59	7	46.73	8.15"	56.58	55.12
18.	Aloysius	17	1.50	31.72	14.10	31.57	10.35	37.20	10	46.97	6	39.18	11.33"	34.84	36.91
19.	Alvito	17	2.46	61.34	35.20	65.56	8.14	58.30	10	46.97	8	54.29	8.12"	56.78	57.21
20.	C.Adyatm	16	1.90	44.06	23.10	46.07	9.52	45.13	8	38.35	7	46.73	8.48"	54.32	45.78
21.	Dewangg	16	2.54	63.81	28.70	55.09	8.90	51.05	10	46.97	8	54.29	8.20"	56.24	54.57
22.	Prananda	16	2.46	61.34	27.20	52.68	8.35	56.30	11	51.28	8	54.29	8.47"	54.39	55.05
23.	Ovit	16	2.33	57.33	17.80	37.53	10.45	36.25	12	55.59	8	54.29	9.24"	49.40	48.40
24.	Tri	17	2.00	47.15	23.60	46.88	8.45	55.34	9	42.66	7	46.73	8.08"	57.06	49.30

25.	Yosep	16	1.90	44.06	22.10	44.46	9.58	44.55	8	38.35	6	39.18	9.20"	49.40	43.33
26.	Aditya a	17	1.90	44.06	18.90	39.30	9.50	45.32	5	25.42	7	46.73	11.58"	63.07	43.98
27.	Alief	17	2.60	65.66	27.50	53.16	8.45	55.34	12	55.59	8	54.29	8.20"	49.13	55.53
28.	Averos	17	2.10	50.23	29.10	55.74	9.45	45.79	7	34.04	5	31.62	9.12"	49.95	44.56
29.	Bagastam	16	2.45	61.03	31.25	59.20	8.25	57.25	13	59.90	10	69.40	8.25"	55.89	60.45
30.	Beta	17	1.50	31.72	13.96	31.33	10.30	37.68	9	42.66	6	39.18	10.20"	42.56	37.52
31.	Siddiq	17	2.40	59.49	22.70	45.43	10.25	38.15	11	51.28	8	54.29	7.50	61.02	51.61
32.	Evani	17	2.30	56.40	21.30	43.17	11.03	30.71	12	55.59	8	54.29	10.36"	41.47	46.94
33.	Gilang	16	2.50	62.57	36.00	66.85	7.43	65.08	13	59.90	8	54.29	8.10"	56.92	60.94
34.	Hasan	16	1.70	37.89	24.80	48.81	9.72	43.22	11	51.28	7	46.73	9.42"	47.90	45.97
35.	Rekhana	17	2.20	53.32	29,30	56.06	7.27	66.61	14	64.21	8	54.29	7.47"	61.23	59.29
36.	Shaka	17	2.15	51.78	25,21	49.47	8.48	55.06	12	55.59	7	46.73	8.34"	55.28	52.32
37.	Rifky	17	1.90	44.06	30.00	57.19	8.24	57.35	11	51.28	7	46.73	15.20"	8.38	44.17

**Lampiran 5. Data hasil olah**

Rangkuman Hasil Perhitungan Kategorisasi

No	Kemampuan Motorik	KTG	TKJ	KTG	No	Kemampuan Motorik	KTG	TKJI	KTG
1	52.56	Sedang	16	Sedang	21	54.57	Baik	18	Sedang
2	41.08	Kurang	11	Kurang	22	55.05	Baik	18	Sedang
3	36.93	Sangatkurang	11	Kurang	23	48.40	Sedang	14	Kurang
4	42.10	Kurang	12	Kurang	24	49.30	Sedang	15	Sedang
5	47.74	Kurang	9	Kurang Sekali	25	43.33	Kurang	12	Kurang
6	50.71	Sedang	14	Sedang	26	43.98	Kurang	10	Kurang
7	45.99	Kurang	13	Sedang	27	55.53	Baik	18	Sedang
8	63.69	Sangatbaik	19	Baik	28	44.56	Kurang	11	Kurang
9	48.47	Sedang	14	Kurang	29	60.45	Sangatbaik	16	Sedang
10	67.46	Sangatbaik	21	Baik	30	37.52	Kurangsekali	8	Kurang Sekali
11	45.13	Kurang	10	Kurang	31	51.61	sedang	14	Kurang

12	57.48	Baik	18	Baik	32	46.94	Kurang	9	Kurang Sekali
13	49.87	Sedang	16	Sedang	33	60.94	Sangatbaik	17	Sedang
14	43.60	Kurang	10	Kurang	34	45.97	Kurang	9	Kurang Sekali
15	54.67	Baik	18	Baik	35	59.29	Baik	14	Sedang
16	53.58	Baik	18	Baik	36	52.32	Sedang	14	Kurang
17	55.12	Baik	20	Baik	37	44.17	Kurang	9	Kurang
18	36.91	Kurangsekali	6	Kurang Sekali					
19	57.21	Baik	18	Sedang					
20	45.78	Kurang	14	Sedang					

## Lampiran 6. Norma penilaian

### RUMUS PERHITUNGAN KATEGORISASI

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	Baik Sekali (BS)
18-21	Baik (B)
14-17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemdiknas, 2010)

Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Rumus kemampuan motorik	
<b>M</b>	<b>= 50.00</b>
<b>SD</b>	<b>=49.30</b>
Baik sekali	: $X \geq M + 1,5 SD$
Baik	: $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	: $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang	: $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Kurang sekali	: $X \leq M - 1,5 SD$
<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Baik sekali	: $X \geq 60.50$
Baik	: $53.50 \leq X < 60.50$
Sedang	: $46.50 \leq X < 53,56$
Kurang	: $39.50 \leq X < 46.50$
Kurang sekali	: $X \leq 39.50$

## Lampiran 7. Hasil Olah Data Rumus

### Hasil uji kategorisasi TKJI

**kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	6	16.2	16.2	16.2
kurang	9	24.3	24.3	40.5
sedang	12	32.4	32.4	73.0
baik	10	27.0	27.0	100.0
Total	37	100.0	100.0	

### Hasil uji kategorisasi Motorik

**hasil\_motorik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	3	8.1	8.1	8.1
kurang	11	29.7	29.7	37.8
sedang	10	27.0	27.0	64.9
baik	10	27.0	27.0	91.9
baik sekali	3	8.1	8.1	100.0
Total	37	100.0	100.0	

### Hasil Uji Deskripti

**Statistics**

	TKJI	KEMAMPUAN MOTORIK
N Valid	37	37
Missing	0	0
Mean	13.89	50.00
Median	14.00	49.30
Mode	14 <sup>a</sup>	37 <sup>a</sup>
Std. Deviation	3.828	7.430
Minimum	6	37
Maximum	21	67

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## HASIL UJI NORMALITAS

[DataSet0]

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TKJI	MOTORIK
N		37	37
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	13.89	50.00
	Std. Deviation	3.828	7.430
Most Extreme Differences	Absolute	.129	.084
	Positive	.099	.084
	Negative	-.129	-.055
Kolmogorov-Smirnov Z		.783	.509
Asymp. Sig. (2-tailed)		.573	.958

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan motorik * TKJI	Between Groups	(Combined)	63521.008	14	4537.215	12.475	.000
		Linearity	51850.724	1	51850.724	142.567	.000
		Deviation from Linearity	11670.284	13	897.714	2.468	.030
	Within Groups		8001.239	22	363.693		
Total			71522.246	36			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kemampuan motorik * TKJI	.851	.725	.942	.888

## UJI KORELASI PRODUCT MOMENT

### Correlations

		TKJI	Kemampuan motorik
TKJI	Pearson Correlation	1	.851**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	37	37
Kemampuan motorik	Pearson Correlation	.851**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	37	37

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

## HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI (R<sup>2</sup>)

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.851 <sup>a</sup>	.725	.717	3.952









a. Predictors: (Constant), TKJI



Lampiran 9

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : NICA BETA AYU P.P.  
 NIM : 1660124109  
 Program Studi : PJK P.  
 Pembimbing : SUJAWO, S.Pd.Jas.M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	5 Feb 2020	Bernali titik tulis sesuai gaya TKS quisioner	
2.	10 Feb 2020	Peran teori & kebayaran jurnal → kegunaan	
3.		amuk sah menulis. ijin penulisan + unsur	
4.	Bab IV (29 April)		
5.	Bab V (2 Mei)		
6.		abstrak / titik tulis (3 Mei)	
7.		lampiran - lampiran.	
8.		ace ujian (8 Mei)	

Ketua Jurusan POR,



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



## Lampiran 10

### Dokumentasi

#### Tes Kebugaran Jasmani



Gambar 1. Pengarahan kepada siswa



Gambar 2. vertical jump



Gambar 3. sit up



Gambar 4. Lari sprint 60m



Gambar 5.angkat tubuh



Gambar 6.lari 1600

### Tes Kemampuan Motoric





Gambar 10. Medicine Ball Put



Gambar 11. wall pass



Gambar 12. Lari 50m



Gambar 13. lari zig-zag run