

**PERBEDAAN KETERAMPILAN MOTORIK ANTARA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN INDIVIDU  
DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ersa Saefuloh  
NIM. 16601241027

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

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PERBEDAAN KETERAMPILAN MOTORIK ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN INDIVIDU DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Ersa Saefuloh  
NIM. 16601241027

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Maret 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ersa Saefuloh

NIM : 16601241027

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Perbedaan Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman

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

Yogyakarta, Maret 2020  
yang Menyatakan,



Ersa Saefuloh  
NIM. 16601241027

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN KETERAMPILAN MOTORIK ANTARA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN INDIVIDU  
DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:  
Ersa Saefuloh  
NIM. 16601241027




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 April 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji		24 / 4 / 2020
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		27 / 4 / 2020
Dr. Subagyo, M.Pd. Penguji Utama		23 / 4 / 2020

Yogyakarta, April 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

Hasbunallah Wanikmal Wakil Nikmal Maula Wanikman Nasir

“Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung”

(Ali Imron: 173)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk:

1. Terimakasih yang tak terhingga untuk Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat, hidayah dan ridho-Nya. Serta junjungan nabi besar Muhammad SAW atas segala suri tauladannya.
2. Kedua orang tua saya Bapak Ari Al Wasno dan Ibu Tumirah yang telah mendidik dan membimbing saya sampai saat ini dengan penuh ketulusan hati dan kesabaran.
3. Untuk adik saya Egalia Anisa Rahma dan keluarga besar saya yang selalu mendoakan dan memberi semangat selama ini.

**PERBEDAAN KETERAMPILAN MOTORIK ANTARA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN INDIVIDU  
DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:**

Ersa Saefuloh  
NIM. 16601241027

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 86 orang dengan rincian 32 orang olahraga individu dan 54 orang olahraga beregu/Tim, yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Barrow motor ability test* yang meliputi tes (1) *standing board jump* 0.759, (2) *zig-zag run* 0.736, (3) *medicine ball-put* 0.736, (4) *softball throw* 0.761, (5) *wall pass* 0.761, dan (6) *lari 60 yard* 0.723, sedangkan untuk reliabilitasnya yaitu: (1) *standing board jump* 0.895, (2) *zig-zag run* 0.795, (3) *medicine ball-put* 0.893, (4) *softball throw* 0.928, (5) *wall pass* 0.791, dan (6) *lari 60 yard* 0.828. Analisis data menggunakan uji t signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 10,789 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih kemampuan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan olahraga individu sebesar 60,63. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

Kata kunci: *keterampilan motorik, ekstrakurikuler, olahraga beregu, individu*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, Ketua Penguji, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR A angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2020  
yang Menyatakan,



Ersa Saefuloh  
NIM. 16601241027

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Keterampilan Motorik Kasar .....	10
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	26
3. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga .....	30
4. Profil Ekstrakurikuler di SMP N 1 Ngaglik .....	35
5. Olahraga Individu/Peroarangan dan Olahraga Tim/Beregu .....	36
6. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	44
B. Penelitian yang Relevan .....	46
C. Kerangka Berpikir .....	47
D. Hipotesis Penelitian.....	48
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	50
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	52
F. Teknik Analisis Data .....	53

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Deskriptisi Data Hasil Penelitian .....	57
a. <i>Power</i> Tungkai .....	58
b. Kekuatan Otot Lengan .....	60
c. Kelincahan.....	61
d. Koordinasi .....	63
e. <i>Power</i> Lengan.....	64
f. Kecepatan.....	66
2. Hasil Uji Prasyarat .....	67
3. Hasil Uji Hipotesis .....	69
B. Pembahasan .....	72
C. Keterbatasan Penelitian .....	77
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi.....	78
C. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	58
Gambar 2. Diagram Batang Power Tungkai antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	59
Gambar 3. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	61
Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	62
Gambar 5. Diagram Batang Koordinasi antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	64
Gambar 6. Diagram Batang Power Lengan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	65
Gambar 7. Diagram Batang Kecepatan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman .....	66

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Ngaglik Kabupaten Sleman.....	35
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	51
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik.....	57
Tabel 4. Deskriptif Statistik Power Tungkai.....	59
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan.....	60
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan.....	62
Tabel 7. Deskriptif Statistik Koordinasi.....	63
Tabel 8. Deskriptif Statistik Power Lengan.....	65
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecepatan.....	66
Tabel 10. Rangkuman Hasil Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.....	67
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	68
Tabel 13. Hasil Analisis Uji-t Perbedaan Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.....	69
Tabel 14. Hasil Analisis Uji-t Masing-masing Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing TAS .....	88
Lampiran 2. Karu Bimbingan.....	89
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	90
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Ngaglik.....	91
Lampiran 5. Prosedur Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik .....	92
Lampiran 6. Data Penelitian Keterampilan Motorik .....	99
Lampiran 7. Data Berdasarkan Skor T .....	103
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Kelompok Olahraga Beregu .....	108
Lampiran 9. Deskriptif Statistik Kelompok Olahraga Individu .....	116
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas .....	122
Lampiran 11. Hasil Uji Homogenitas.....	124
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji t.....	125
Lampiran 13. Tabel t .....	127
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Ngaglik.....	128

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Di dalam proses pendidikan di sekolah terbagi tiga kegiatan pembelajaran, yaitu intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Salah satu upaya untuk memajukan olahraga, di tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Kebutuhan belajar peserta didik diharapkan terpenuhi melalui kegiatan ekstrakurikuler selain juga belajar dalam intrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan pula dapat tersalurkan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi peserta didik dalam pemanfaatan waktu luang peserta didik sehingga peserta didik selalu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga selain bermanfaat bagi peserta didik dalam mengisi waktu luang olahraga itu sendiri juga ditujukan untuk pembentukan perilaku sosial seperti kerjasama, kemurahan hati, persaingan, empati, sikap tidak

mementingkan diri sendiri, sikap ramah, memimpin dan mempertahankan diri. Pembentukan perilaku sosial terbentuk seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangannya. Ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk memaksimalkan perkembangan aspek yang menjadi tujuan dari pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga. Seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Selain aspek-aspek di atas kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga sebagai alat pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan yang dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, yang dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman merupakan satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik. Adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman antara lain: *music/band*, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), silat, taekwondo, atletik, bulutangkis, bolavoli, bolabasket, dan sepakbola.

Dalam olahraga, terdapat beberapa kelompok cabang, yaitu olahraga individu dan tim/beregu. Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara mereka bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri, sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Gundarya (2013: 1) menyatakan atlet berasal

dari bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti "kontes" adalah orang yang berlatih untuk diikutsertakan dalam pertandingan olahraga. Dapat disimpulkan bahwa pengertian atlet (individual) adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Kelompok adalah dua atau lebih individu yang memiliki motivasi, saling berinteraksi, tiap orang menyadari keanggotaannya dalam kelompok dan keberadaan orang lain serta setiap anggota menyadari saling ketergantungan dalam mencapai tujuan bersama (Maksum, 2007: 41). Ekstrakurikuler khususnya olahraga sangat membantu peserta didik untuk mengembangkan bakat dan juga kemampuan motoriknya.

Berdasarkan pengamatan, terlihat ada kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang jelas terlihat dari masing-masing peserta didik, kesenjangan tersebut terlihat dari aktivitas peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang tergolong kurang. Kemampuan motorik anak berkaitan erat dengan *self-image* anak atau rasa percaya diri. Anak yang memiliki kemampuan motorik yang lebih baik di bidang olahraga akan menyebabkan dihargai teman-temannya. Peranan kemampuan motorik pada anak juga berpengaruh terhadap dorongan anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Seperti anak merasa senang dengan memiliki keterampilan bermain bola atau olahraga lainnya. Anak lebih dapat beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah apabila anak tersebut mempunyai kemampuan motorik yang baik. Kemampuan beradaptasi tersebut adalah anak dapat lebih dapat berteman dengan sesama saat melakukan aktivitas dengan minat yang sama. Perkembangan motorik yang

normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayannya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayannya bahkan akan terkucilkan atau menjadi anak yang terpinggirkan. Data kemampuan motorik peserta didik yang dapat digunakan sebagai pedoman atau acuan untuk menentukan metode dan materi pembelajaran oleh guru PJOK/pelatih juga belum ada.

Kemampuan motorik yang ada pada anak terbentuk karena adanya pengaruh dari diri sendiri dan pengaruh dari luar diri sendiri. Lutan (Renaldo & Supriatna, 2017: 100) bahwa “proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi eksternal meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas”. Pendapat lain dikemukakan oleh Sukintaka (2004: 79) bahwa “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor dapat yang mempengaruhi kemampuan motorik anak. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut, dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang.

Kemampuan motorik tidak hanya mempengaruhi kebugaran jasmani pada anak. Aktivitas gerak fisik anak dipengaruhi pula oleh kemampuan motorik yang dimilikinya. Seperti yang dijelaskan oleh Mutohir & Gusril (2004: 47) bahwa

kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, di samping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Kemampuan motorik sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas olahraga. Kemampuan motorik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan pada ranah psikomotor. Selanjutnya dalam pengembangan kemampuan motorik diharapkan akan terbentuknya penguasaan gerak dasar untuk suatu cabang olahraga tertentu. Kebutuhan pengembangan motorik tersebut bervariasi sesuai dengan usia dan kemampuan koordinasi yang dibutuhkan.

Pengembangan dalam hal kemampuan motorik tersebut disampaikan melalui pembelajaran yang menitikberatkan pada kualitas gerak (motorik kasar) yang harus dikuasai oleh peserta didik. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, berdasarkan kenyataan di lapangan sebagian besar peserta didik masih memiliki keterbatasan dalam melakukan permainan cabang olahraga. Peserta didik banyak menampilkan gerakan yang kurang maksimal serta koordinasi yang kurang baik, gerak yang ditampilkan peserta didik masih terkesan kaku dan penyesuaian dalam kondisi olahraga yang lemah. Gerakan tersebut terbatas pada penampilan gerak dasar yang belum termaksimalkan seperti koordinasi antara tangan dan kaki yang tidak seimbang, serta saat menampilkan gerak olahraga seperti berlari, melompat, melempar, menangkap yang terlihat tidak optimal, peserta didik menampilkan kemampuan yang rendah seperti posisi badan, kaki, dan teknik yang digunakan yang kurang maksimal.

Kondisi yang dialami tersebut tentunya dipengaruhi oleh beberapa penyebab di antaranya adalah kondisi penguasaan teknik dasar yang kurang, kurangnya minat dalam cabang olahraga, serta fasilitas yang kurang terpenuhi. Namun kondisi dasar yang paling dominan mempengaruhi adalah berhubungan dengan kemampuan motorik kasar yang dimiliki, karena motorik kasar ini yang mendasari semua kemampuan yang dimiliki tersebut. Decaprio (2013: 41) menyatakan pembelajaran motorik tidak dapat terlepas dari unsur-unsur pokok. Adapun unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik adalah kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Perkembangan motorik merupakan perkembangan gerak dari awal pertumbuhan yaitu perkembangan yang lebih menitik beratkan pada kualitas. Hurlock (2009: 86) menyatakan perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui gerakan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terorganisasi. Adapun tahapan pembelajaran perkembangan motorik menurut Decaprio (2013: 79-86) adalah sebagai berikut: tahapan pemahaman konsep gerak, tahapan gerak (*motor stage*), tahapan otonom.

Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Sujiono, dkk (2008: 42) yaitu:

1. kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*). Derajat kekuatan otot tersebut pada umumnya berbeda untuk setiap orang,
2. koordinasi adalah kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan perseptual pola-pola gerak,
3. kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dapat diberikan dengan kegiatan latihan yang serba cepat, seperti lari dengan jarak pendek,
4. keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik

adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan,

5. kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat. Komponen kelincihan antara lain: melakukan gerak perubahan arah secara cepat, berlari cepat, kemudian berhenti secara mendadak, kecepatan bereaksi.

Menurut Mahendra (2007: 31) keterampilan gerak kasar (motorik kasar) adalah keterampilan yang bercirikan gerak yang melibatkan kelompok otot-otot besar sebagai daya utama penggerakannya. Pendapat lain menurut Rahyubi (2012) motorik kasar adalah keterampilan gerak atau gerakan tubuh yang memakai otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya keterampilan motorik kasar meliputi pola lokomotor (gerak yang menyebabkan perpindahan tempat) seperti berjalan, berlari, menendang, naik turun tangga, melompat, meloncat, dan sebagainya. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Perbedaan Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Ada kesenjangan kemampuan penguasaan gerak yang jelas terlihat dari masing-masing peserta didik.
2. Sebagian besar peserta didik masih memiliki keterbatasan dalam melakukan permainan cabang olahraga.

3. Peserta didik banyak menampilkan gerakan yang kurang maksimal serta koordinasi yang kurang baik, gerak yang ditampilkan peserta didik masih terkesan kaku dan penyesuaian dalam kondisi olahraga yang lemah.
4. Data kemampuan motorik peserta didik yang dapat digunakan sebagai pedoman atau acuan untuk menentukan metode dan materi pembelajaran oleh guru PJOK/pelatih belum ada.
5. Perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman belum diketahui.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

#### 2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman keterampilan motorik pada peserta didiknya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman keterampilan motorik pada peserta didik.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah keterampilan motorik peserta didik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Keterampilan Motorik Kasar**

##### **a. Pengertian Keterampilan Motorik Kasar**

Keterampilan motorik anak berbeda-beda, ada yang lambat dan ada pula yang sesuai dengan perkembangan tergantung pada kematangan anak. Keterampilan motorik merupakan kesempatan yang luas untuk bergerak, pengalaman belajar untuk menemukan aktivitas sensori motor yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perkembangan perseptual motorik (Yuliani, 2012: 63). Menurut Riyanto, Kristiyanto, & Purnama (2016: 16) menyatakan keterampilan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah kepenguasaan keterampilan gerak dasar aktivitas kesegaran jasmani. Keterampilan motorik terdiri atas keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus.

Sujarwo & Pahalawidi (2015: 97) menyatakan pada umumnya perkembangan motorik dibedakan menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, misalnya merangkak, tengkurap, mengangkat leher dan duduk. Motorik halus adalah bagian dari aktivitas motorik yang melibatkan gerak otot-otot kecil, seperti mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk, menggambar dan menulis.

Keterampilan motorik sangat penting untuk aktivitas jasmani bagi anak, seperti yang diungkapkan oleh Hestbaek, et al (2017: 2) bahwa “*Good motor skills are considered important for children’s physical, social, and psychological development and may even be the foundation for an active lifestyle, since several studies have shown a positive association between good motor skills and higher levels of physical activity*”. Keterampilan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Keterampilan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*) (Hasanah, 2016: 721).

Keterampilan motorik kasar sangat penting untuk anak. Menurut Stork & Sanders (2008) “*Gross motor development is very important for children. The acquisition of motor skills must be owned by the child as a basis for mastering the next motor skills that are more complex and useful for improving the quality of life in the future*”. Menurut Decaprio (2013: 18) bahwa perkembangan motorik dibedakan menjadi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar dan sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh dipengaruhi oleh kematangan diri. Gerakan tubuh tersebut membutuhkan keseimbangan dan kombinasi yang baik antar anggota tubuh, misalnya gerakan berlari, memukul dan menendang.

Pendapat senada menurut Alawiyah (2014: 175) bahwa keterampilan motorik kasar adalah semakin banyak otot-otot besar yang dilibatkan, semakin

banyak energi dan usaha yang dikerahkan. *Gross motor skills are defined as skills that can reach the entire motor of the limbs, in the form of movement or displacement and body stretching* (Wong & Cheung, 2010). *In addition, an increase in gross motor skills in children is associated with the acquisition of specific skills in physical activity outside of school* (Raudsepp & Pall, 2016).

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Musfiroh, 2012: 113). Pendapat lain dikemukakan oleh Agustina, Nasirun, & Delrefi (2018: 42) bahwa motorik merupakan keterampilan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, dan otak. Keterampilan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Keterampilan ini akan berpengaruh pada kemampuan sosial emosional, bahasa, dan fisik anak.

Menurut Balasubramanian, (2013: 1) bahwa “*motor skills involve large muscles of arms, body, and legs to perform various kinds of motion such as walking, running, throwing, and jumping. On the other hand, fine motor skills are the abilities to coordinate the movements of several parts of the body into a series of movements, namely the eyes, hands, fingers, and legs*”. Lebih lanjut menurut Riyanto, Kristiyanto, & Purnama (2016: 16) bahwa keterampilan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Keterampilan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Melalui pembelajaran motorik di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan para siswa seperti:

- 1) melalui pembelajaran motorik anak mendapat hiburan dan memperoleh kesenangan,
- 2) melalui pembelajaran motorik anak dapat beranjak dari kondisi lemah menuju kondisi independen,
- 3) melalui pembelajaran motorik anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan,
- 4) melalui pembelajaran motorik akan menunjang keterampilan anak dalam berbagai hal, dan
- 5) melalui pembelajaran motorik akan mendorong anak bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya.

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Inti dari perkembangan motorik kasar berdasarkan pendapat di atas yaitu kemampuan anak usia dini beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak digolongkan sebagai kemampuan gerak dasar, kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu, gerak nonlokomotor (gerakan di tempat), gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat), gerak manipulatif (gerakan dengan objek) (Anggraini, Dhiba, & Ittari, 2016: 131). Menurut Lemos, Avigo, & Barela (2012) bahwa:

*Gross motor development is influenced by regular physical education activities, ministered by regular classroom teacher in kindergarten. In this way, we suggest that structured practise and appropriate instruction provided by teacher with physical education background are crucial in promoting gross motor development in young age such as in kindergarten.*

Menurut Fikriyati (2013: 21-22) bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Adapun

definisi motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Ada beberapa contoh aktivitas yang melibatkan kemampuan motorik kasar, yaitu duduk, menendang, berlari, melompat, berjalan, naik turun tangga, dan sebagainya. Anak yang dapat menguasai gerakan motoriknya, maka kondisinya tubuhnya akan semakin sehat karena selalu bergerak. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada kemandirian dan rasa percaya diri anak. Anak lebih mudah dalam bersosialisasi karena mampu mengimbangi gerakan dan aktivitas yang dilakukan bersama teman-teman sebayanya.

Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kamahiran maupun keahlian motorik (Decaprio, 2013: 15). Menurut Sutini (2016: 68) perkembangan motorik meliputi perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Pada usia prasekolah gerakan-gerakan fisik yang dilakukan tidak hanya untuk mengembangkan fisik saja tetapi dapat berpengaruh positif terhadap rasa harga diri anak. Kurangnya keterampilan motorik halus yang anak kuasai akan berdampak terhadap rendahnya penerimaan diri anak, anak mudah frustrasi, putus asa, dan akhirnya anak malas melakukan kegiatan-kegiatan lainnya. Lebih lanjut menurut Sutini (2016: 68) pertumbuhan fisik, anak usia ini masih perlu aktif melakukan berbagai aktivitas. Kebutuhan anak untuk melakukan berbagai aktivitas ini sangat diperlukan baik bagi pengembangan otot-otot kecil maupun otot-otot besar. Pengembangan otot-otot kecil ini terutama diperlukan anak untuk

menguasai keterampilan dasar akademik, seperti untuk belajar menggambar dan menulis

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami peningkatan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi ada anak yang mengalami keterbatasan. Selain itu juga dipengaruhi adanya jenis kelamin. Gerakan motorik anak dapat berkembang dengan baik bila mendapat kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan leluasa serta mendapat bimbingan dari orang dewasa atau pendidik formal maupun informal.

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

Menurut Odey (Odok., dkk, 2013: 295) kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Sujiono, 2014: 1.13). Santrock (2011: 209), menyatakan motorik kasar (*gross motor skill*) yang merupakan keterampilan yang melibatkan aktivitas otot besar seperti tangan seseorang untuk bergerak dan berjalan. Perkembangan motorik anak juga tidak dapat dilepaskan dari aspek-aspek pokok. Adapun aspek-aspek pokok dalam pembelajaran motorik kasar pada anak adalah kekuatan, daya tahan kardiovaskuler (ketahanan), *power*, kecepatan, ketahanan, kelincahan.

Menurut Iswantiningtyas & Wijaya (2015: 249) perkembangan motorik kasar anak mempunyai manfaat bagi perkembangan anak yang lain, yaitu bagi perkembangan fisiologis anak, perkembangan sosial emosional anak, dan

perkembangan kognitifnya. Pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan fisiologisnya yaitu dengan bergerak atau berolahraga akan menjaga anak agar tidak mendapat masalah dengan jantungnya, dan juga dapat menstimulasi semua proses fisiologis anak seperti peningkatan sirkulasi darah dan pernafasannya. Adapun pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan sosial emosionalnya yaitu dengan kemampuan motorik kasar yang baik maka anak akan mempunyai rasa percaya diri yang besar, dan lingkungan teman-temannya juga akan menerima anak tersebut, sehingga anak akan mudah bersosial dengan temannya dengan rasa kepercayaan diri yang besar yang di milikinya. Pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan kognitifnya yaitu dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak akan meningkatkan rasa ingin tahu anak terhadap benda-benda yang dijumpai anak. Keterampilan motorik kasar anak juga dapat menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak, dan gerakan- gerakan yang dilakukan akan bermanfaat untuk membuat fungsi belahan otak kanan dan otak kiri menjadi seimbang.

Lain halnya menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 57) bahwa unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu: (a) Ketahanan (*Endurance*), (b) Kekuatan, (c) Kecepatan, (d) Fleksibilitas, dan (e) Koordinasi.

#### 1) Ketahanan (*Endurance*)

Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem

energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama. Sukadiyanto & Muluk (2011: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Secara umum daya tahan menurut Syarifudin (2011: 141) dapat diartikan “sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Ukuran lama disini bersifat relatif karena bisa dalam hitungan menit, jam dan bahkan bisa berjam-jam lamanya seperti lari marathon”. Sukadiyanto (2011: 34) menyatakan bahwa “beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding”.

## 2) Kekuatan

Definisi kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas. Perlu

adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas. Ismaryati (2009: 111), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontraksi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

### 3) Kecepatan

Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Wiarto (2015: 47) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin”.

Lebih lanjut dikatakan Wiarto (2015: 46) “kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukkan dalam satuan waktu tertentu. Dalam

melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan”. Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olahraga permainan. Suharjana (2013: 141) menyatakan bahwa “kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

#### 4) Fleksibilitas

Definisi fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat posisi badan dalam keadaan diam, sedangkan fleksibilitas dinamis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi, artinya ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian dan beberapa persendian dapat diukur baik saat posisi badan dalam keadaan diam atau bergerak.

#### 5) Koordinasi

Menurut Sukadiyanto & Muluk, (2011: 149) koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Lebih lanjut menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 149) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak,

artinya koordinasi adalah kemampuan otot-otot dan persendian dalam menghasilkan gerakan.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (a) ketahanan (*endurance*), (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibilitas, dan (e) koordinasi. Kemampuan motorik kasar anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya usia maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi, sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

### **c. Fungsi Kemampuan Motorik Kasar**

Tingkat kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda tentunya memainkan peran yang berbeda pula pada anak dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Menurut Saputra & Rudyanto (2015: 115) beberapa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) kesehatan anak, (b) memperkuat tubuh anak, (c) melatih daya pikir anak, (d) meningkatkan perkembangan emosional, (e) meningkatkan perkembangan sosial, dan (f) menumbuhkan perasaan senang.

1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik, maka anak tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. Anak bergerak dengan bebas tentunya akan lebih sehat dibandingkan dengan anak yang hanya berdiam diri. Hal ini dikarenakan anak yang bergerak

dengan bebas akan mengeluarkan keringat lebih banyak, sehingga racun-racun di dalam tubuh akan keluar.

- 2) Memperkuat tubuh anak, artinya kemampuan motorik kasar anak akan memudahkan anak dalam melakukan gerakan. Anak yang dapat melakukan berbagai macam gerakan tentunya harus dalam kondisi sehat. Namun sehat saja tidak cukup karena anak cenderung banyak beraktivitas sehingga anak harus memiliki tubuh yang kuat. Dalam hal ini kemampuan motorik kasar memiliki peranan untuk memperkuat tubuh anak. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak bergerak sehingga tubuh akan lebih terbiasa untuk bergerak.
- 3) Melatih daya pikir anak. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung banyak beraktivitas, artinya anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan mendorong anak untuk melakukan eksplorasi terhadap benda-benda di sekitar, sehingga akan menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak misalnya anak yang sedang mencoba memegang bola besar, akomodasi yang akan terjadi ketika anak mengenali bahwa bola tersebut lebih besar daripada mainan yang lainnya maka pada saat itu terjadinya proses adaptasi. Selanjutnya anak tersebut akan memodifikasi tentang cara memegang bola dengan menggunakan tangan yang satunya untuk membantu memegang bola besar tersebut.
- 4) Meningkatkan perkembangan emosional. Anak yang mampu melakukan berbagai macam gerakan akan mempunyai rasa percaya diri yang besar. Hal ini dikarenakan anak dapat menyesuaikan dirinya dalam permainan sehingga anak tidak perlu takut untuk diejek oleh teman-temannya. Selain itu

kehadirannya akan diterima oleh teman sebaya, hal inilah yang menjadikan anak akan merasa lebih percaya diri.

- 5) Meningkatkan perkembangan sosial. Seorang anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik maka lingkungan akan menerima kehadirannya, artinya anak yang motorik kasarnya baik maka anak akan merasa lebih percaya diri, sehingga anak akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan teman sebaya. Hal ini tentunya menjadikan anak tersebut memiliki banyak teman di lingkungannya.
- 6) Menumbuhkan perasaan senang. Setiap anak tentunya akan merasa senang jika diajak bermain oleh teman-temannya. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung lebih dihargai dibandingkan dengan anak yang motorik kasarnya rendah. Hal ini dikarenakan anak yang motorik kasarnya baik tentu akan lebih mudah dalam mempelajari permainan baru sehingga tidak akan menyulitkan teman-temannya. Berbeda dengan anak yang motorik kasarnya rendah cenderung akan menyulitkan temannya dalam permainan, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik akan sering diajak temannya untuk bermain sehingga akan timbul perasaan senang dalam dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar memiliki beberapa fungsi yaitu: (a) kemampuan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan sekolah, (c) kesehatan untuk anak, (d) memperkuat tubuh anak, (e) melatih daya pikir anak, (f) meningkatkan perkembangan emosional, (g) meningkatkan perkembangan sosial, dan (h)

menumbuhkan perasaan senang. Kemampuan motorik kasar dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar**

Perkembangan motorik kasar antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perkembangan motorik kasar pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan; (2) faktor pemberi daya, yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas / reaksi; (3) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak; (4) kemampuan lokomotor, terdiri dari: fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi; (5) kemampuan manipulatif; (6) kemampuan yang stabil. Sedangkan faktor fisik terdiri dari unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh; (2) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*) (Mutohir, dalam Yudanto, 2005: 35).

Pendapat lain diungkapkan Sukintaka (Primasoni & Yudanto, 2011: 41) menyatakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masing-masing harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak, dan gizi yang baik. Faktor-

faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: (a) sistem syaraf, (b) usia, (c) kondisi fisik, (d) lingkungan, (e) motivasi, dan (f) jenis kelamin.

#### 1) Sistem syaraf

Menurut Sujiono (2014: 3.28) bahwa sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 225) bahwa sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Menurut Hurlock (2009: 154) bahwa kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir. Selainnya itu juga Dari ketiga pendapat tersebut dapat dipahami ternyata sistem syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

#### 2) Usia

Menurut Rahyubi (2012: 226) bahwa usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi keterampilan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu keterampilan motorik. Jika dicermati ketiga pendapat tersebut

memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

### 3) Kondisi fisik

Menurut Hurlock (2009: 154) bahwa cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 225) bahwa perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Menurut Esther Thelen (Papalia., dkk, 2014: 143) bahwa perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan namun berhubungan dengan kondisi fisik. Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka perkembangan motorik kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

### 4) Lingkungan

Menurut Sujiono (2014: 3.28) bahwa lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Pendapat tersebut sejalan

dengan Rahyubi (2012: 226) perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Menurut Esther Thelen (Papalia., dkk, 2014: 143) bahwa kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan. Dari ketiga pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

#### 5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Menurut Rahyubi (2012: 226) bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai keterampilan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak maka akan mendorong anak

untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

#### 6) Jenis kelamin

Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Menurut Rahyubi (2012: 226) bahwa dalam keterampilan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak meliputi sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu

proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Usman (2013: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah

nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

#### **b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan pendapat Suryosubroto (2009: 288) yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi

kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75). Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang positif yang dilakukan di luar jam sekolah yang sudah diakui Depdikbud yang salah satunya bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler olahraga

merupakan salah satu bentuk kegiatan yang tergolong ekstra, sehingga peran kegiatan ekstrakuruler olahraga disini antara lain sebagai salah satu cara pembinaan fisik, mental, dan sosial yang diharapkan dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang positif (Nugraha, 2011: 26).

Menurut Suryosubroto (2009: 34) bahwa ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Selanjutnya Suryosubroto meyakini bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap *sportif*, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Ibrahim (2001: 26) menyatakan bahwa kurikulum pendidikan jasmani dewasa ini adalah untuk mengembangkan sikap yang positif, dan meningkatkan motivasi anak-anak, agar mereka mampu mengembangkan dan memelihara suatu gaya hidup aktif, yang menjadi kebiasaan orang dewasa. Masih diungkapkan Ibrahim (2011: 26) dampak dari pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya adalah adanya perbaikan hubungan sosial salah satunya adalah munculnya empati. Dimana empati merupakan rasa hormat dalam hubungan dan dalam mengendalikan sikap.

Dampak dari pendidikan jasmani dan olahraga salah satunya adalah adanya perbaikan hubungan sosial salah satunya adalah munculnya empati. Empati merupakan rasa hormat dalam hubungan dan dalam mengendalikan sikap. Menurut Nurcahyo (2013: 3-4) pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya mengembangkan fisik tetapi juga mengembangkan sikap sosial termasuk di dalamnya mengembangkan emosi mental yang sehat. Jika dikaitkan dengan pengertian empati maka emosi mental yang sehat juga merupakan empati. Emosi

mental yang sehat tidak hanya untuk inter personal namun juga antar personal. Emosi mental yang sehat maka setiap orang akan mampu merasakan apa yang dihadapi orang lain.

Menurut Dimiyati (2012: 2) pendidikan jasmani menawarkan kesempatan unik untuk membawa siswa bersama-sama dalam cara yang tidak mengancam yang menekankan keadilan dan kerjasama. Karena pendidikan jasmani melibatkan siswa bekerja dan bermain bersama, siswa belajar keterampilan pribadi dan sosial, nilai, dan sikap yang diperlukan untuk pengembangan efektif dan interaksi sosial yang positif. Oleh karena itu, dengan pendidikan jasmani maka guru bisa menumbuhkan rasa empati siswa yang dilakukan dengan jalan menumbuhkan interaksi sosial yang positif.

Berbagai kajian dari para ahli di atas bahwa, siswa yang dikembangkan nilai-nilai kerjasamanya lebih memiliki sikap suka menolong daripada siswa yang berasal dari kelas yang dibangun penuh persaingan. Hubungan interpersonal yang konkret merupakan hal yang sangat penting sebagai prakondisi untuk belajar keterampilan sosial seperti memberi dorongan psikologis, peduli terhadap orang lain, menerima pertimbangan orang lain, berbagi dan menerima bantuan, kritik dan nasehat baik dalam wujud verbal maupun bantuan fisik. Melalui interaksi dengan orang, siswa-siswa di kelas akan belajar untuk mengerti dan menginternalisasi keterampilan-keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk bekerja sama dengan orang lain. Interaksi antara guru dan siswa memainkan peran penting dalam pembentukan sikap, motivasi, tingkat kenyamanan, dan keberhasilan siswa dalam Penjas (Dimiyati 2012: 3). Perhatian harus diberikan

kepada aspek sosial dan psikologis siswa. Guru harus mampu merasakan menjadi mereka. Partisipasi dalam aktivitas fisik dan bermain dapat menghasilkan perasaan yang mendalam, dan pengakuan serta penghargaan atas emosi siswa yang kesemua ini dapat menambah kenikmatan dan pemahaman tentang keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Dimiyati 2012: 3).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak lepas dari nilai-nilai berorientasi pendidikan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan empati siswa sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan oleh para siswa dan siswi. Dalam hal ini pula olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh remaja putra maupun remaja putri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal-hal yang bisa dikembangkan.

Kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Hurlock (2009: 37) menyebutkan bahwa permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh. Selain itu juga Gunarsa (2009: 22) mengatakan bahwa olahraga seperti bulutangkis, tenis, tenis meja, bola voli dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi.

Menurut Sharon dan Kassin (dalam Gunarsa, 2009: 24) memasukan olahraga sebagai cara melatih kecakapan emosi, dengan alasan kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Kecerdasan emosional seseorang dapat menggambarkan sikap empati

seseorang. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler olahraga diasumsikan mempunyai hubungan dengan empati. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ekstrakurikuler olahraga dapat membentuk kedisiplinan siswa.

#### **b. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga**

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagaimana yang diharapkan (Depdiknas, 2016: 21) adalah sebagai berikut : melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa memperoleh kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih luas karena dilakukan di luar jam tatap muka. Hal yang mendukung dalam pencapaian pendidikan jasmani adalah penanaman sikap mental dalam hal disiplin, kemampuan bekerjasama dengan orang lain, kejujuran, sportivitas, menaati peraturan yang berlaku dan percaya diri terutama diterapkan pada saat latihan dan saat bermain olahraga. Sebagaimana pernyataan berikut bahwa tujuan olahraga untuk membentuk manusia indonesia yang pancasilais yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi yang memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Jadi, olahraga adalah salah satu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah dan rokhaniah pada tiap manusia.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan tidak hanya memberikan manfaat terhadap pengembangan kreativitas siswa tetapi juga menumbuhkan kedisiplinan siswa, sehingga terbentuk karakter yang baik. Kegiatan tersebut juga bermanfaat untuk mengisi waktu luang siswa agar mengerjakan hal-hal yang positif. Dengan

begitu kegiatan ekstrakurikuler akan berdampak baik tidak hanya bagi diri siswa itu sendiri tetapi juga bagi lingkungannya.

Pendapat para ahli di atas maka kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu pada setiap mata pelajaran, sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif.

#### 4. Profil Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman

SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman merupakan satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik. Adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman antara lain: musik/*band*, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), silat, karate, atletik, taekwondo, bulutangkis, bolavoli, bolabasket, dan sepakbola. Ekstrakurikuler khususnya olahraga sangat membantu peserta didik untuk mengembangkan bakat dan juga kemampuan motoriknya. Tabel peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Ngaglik Kabupaten Sleman sebagai berikut:

**Tabel 1. Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Ngaglik Kabupaten Sleman**

No	Olahraga Individu	Jumlah	No	Olahraga Tim/Beregu	Jumlah
1	Pencak Silat	12	1	Bolavoli	16
2	Atletik	11	2	Sepakbola	24
3	Taekwondo	9	3	Bolabasket	14
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>Jumlah</b>		<b>54</b>

Ekstrakurikuler di SMP Negeri Ngaglik Kabupaten Sleman dilatih oleh guru PJOK dan beberapa pelatih dari luar sesuai dengan bidang keahlian. Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler yaitu dimulai pada pukul 14.30-16.00. Ekstrakurikuler dilaksanakan di lingkungan sekolah SMP Negeri Ngaglik Kabupaten Sleman dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai.

## **5. Olahraga Individu/Perorangan dan Olahraga Tim/Beregu**

Olahraga beregu/tim biasanya dilakukan secara beregu, terdiri dari lebih dari 3 orang dan membutuhkan kerjasama tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya. Sedangkan olahraga perorangan dilakukan oleh 1 orang atau 2 orang, yang di dalamnya memerlukan keterampilan secara individu. Menurut Husdarta (2010: 95) menjelaskan olahraga beregu dan perorangan sebagai berikut: Olahraga perorangan adalah bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh perorangan bisa dilakukan satu orang saja, atau dua orang yang berlawanan, seperti halnya cabang olahraga: Atletik, bulutangkis, karate, sedangkan cabang olahraga/tim adalah cabang olahraga yang dilakukan secara beregu yang di dalamnya terdapat unsur kerja dalam tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya, seperti: sepak bola, *hockey* dan takraw.

### **a. Olahraga Individu/Perorangan**

Olahraga individual atau berpasangan, yaitu olahraga yang dapat dimainkan secara perorangan ataupun berpasangan yang dapat dibedakan atas:

- 1) Olahraga beraket seperti: tennis lapangan, bulutangkis, *squash*, tennis meja, dan sebagainya.

- 2) Olahraga akuatik seperti: renang, menyelam, *ski air*, polo air, selancar, dan sebagainya.
- 3) Olahraga individu seperti: panahan, *bowling*, bersepeda, golf, senam, *roller skating*, angkat berat, dan sebagainya.
- 4) Olahraga beladiri seperti: karate, judo, taekwondo, dan sebagainya.
- 5) Olahraga yang berhubungan dengan lingkungan seperti: panjat tebing, mendaki, dan sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga perorangan adalah olahraga yang dimainkan satu atau dua orang (berpasangan). Beberapa cabang olahraga individu (Atmasubrata, 2012: 34-92):

#### 1) **Atletik**

Atletik disebut-sebut sebagai cabang olahraga tertua yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yaitu lari, lempar, dan lompat (Atmasubrata, 2012:34). Atletik merupakan salah satu olahraga yang diajarkan di sekolah. Purnomo & Dapan (2013 : 1 – 3), menyatakan bahwa kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik-jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan

fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

## 2) **Bulutangkis**

Bulutangkis atau *badminton* adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan (Atmasubrata, 2012: 53). Bulutangkis merupakan salah satu olahraga populer di kalangan masyarakat di dunia. Seperti yang diungkapkan oleh Komari (2018: 33) bahwa bulutangkis termasuk salah satu olahraga yang populer di dunia. Bulutangkis dapat menembus di kalangan masyarakat yang mempunyai batasan etnis, agama, dan budaya. Oleh karena itu bulutangkis cukup dapat memberikan peran dalam kehidupan masyarakat luas secara nyata. Bulutangkis adalah permainan yang dimainkan satu lawan satu (*single*) dan dua lawan dua (*double*) dengan peraturan yang sudah ditentukan di mana cara memainkannya adalah dengan memukul *shuttlecock* melewati atas net menggunakan raket.

## 3) **Taekwondo**

Taekwondo adalah olahraga bela diri yang berasal dari Korea (Atmasubrata, 2012: 87). Taekwondo yang sekarang dikenal luas oleh masyarakat dunia termasuk masyarakat Indonesia sebenarnya merupakan hasil sebuah perjalanan yang panjang dari suatu seni bela diri tradisional. Teknik-teknik yang digunakan merupakan perpaduan dari kecepatan, ketepatan, gerakan lurus (yang merupakan ciri khas beladiri Jepang) dan gerakan memutar (yang merupakan ciri khas beladiri Tionghoa) (Krisdayadi & Suryana, 2014: 1).

#### 4) **Tenis Meja**

Tenis meja adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di China nama resmi olahraga ini ialah “bola ping pong” (Atmasubrata, 2012: 90). Tennis meja adalah olahraga permainan yang secara tatik termasuk selompok permainan net. Untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan dasar tennis meja yaitu servis, *forehand drive*, *backhand drive*, *push*, *block*, dan *cop* (Tomoliyus, 2017: 3). Permainan tennis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah “pingpong” merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan kreatif. Pengertian tennis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet. Begitu juga dikatakan oleh Bufton, et al. (2014: 6) tennis meja dilakukan dengan menggunakan menggunakan fasilitas meja, bet, dan bola.

#### 5) **Tenis**

Tennis adalah olahraga yang biasanya dimainkan oleh dua orang pemain. Tennis juga dimainkan oleh dua pasangan yang masing-masing terdiri dari dua pemain (Atmasubrata, 2012: 92). Tennis lapangan merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari oleh kalangan masyarakat menengah ke atas. Permainan tennis lapangan dapat dilakukan dan dinikmati oleh berbagai usia dan jenis kelamin. Teknik pukulan bola adalah dasar yang harus dimiliki oleh pemain tennis pemula. Pukulan-pukulan dalam permainan tennis digolongkan menjadi tiga, yaitu: *Groundstroke*, *Volleys* dan *Overhead Stroke*. Panjang

lapangan tenis 23,77 m (78 kaki) dan lebar 8,23 m (27 kaki). Lapangan dibagi dua dan dibatasi oleh net/jaring yang tergantung pada tali atau kabel metal diameter maksimum 0,8 cm (sepertiga inci), poros tiang terletak disebelah luar lapangan berjarak 0,914 m (3 kaki) dan masing-masing sisi dan tinggi net/jaring 1,07 m (3 kaki 6 inci).

#### **b. Olahraga Beregu**

Olahraga tim atau olahraga lapangan, yaitu olahraga yang dimainkan oleh beberapa orang sebagai kesatuan tim dan menggunakan lapangan yang cukup besar. Contoh: sepak bola, *baseball*, bola basket, bola voli, *hockey* lapangan, dsb. Dapat disimpulkan bahwa olahraga beregu adalah olahraga yang dimainkan lebih dari dua orang sebagai kesatuan tim. Beberapa cabang olahraga beregu (Atmasubrata, 2012:44-142):

##### **1) Bola Basket**

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang. Mereka saling beranding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Atmasubrata, 2012: 44). Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut (Kaplan, 2012: 49). Menurut

Barth & Boesing (2010: 13) “bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berpikir cepat dan tentunya menyenangkan.

## 2) **Hand Ball**

*Hand ball* adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing tujuh pemain (enam pemain dan satu penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah ke gawang lawan. *Hand ball* merupakan permainan dengan irama yang cepat (Atmasubrata, 2012: 48).

## 3) **Bola Voli**

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain (Atmasubrata, 2012: 50). Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti, 2009: 69). Menurut Waite (2009: 289) “*Individual players should be assessed in the areas of vertical jump, strength, speed, and fitness and body composition. Each of these components plays a part in a player's success on the court*”.

## 4) **Hoki**

Hoki merupakan salah satu dari jenis permainan bola kecil. Hoki adalah permainan yang dimainkan antara dua regu yang masing-masing regu menggunakan tongkat bengkok atau stik (stick) untuk menggerakkan bola. Tujuan

dari permainan Hoki adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan menjaga gawang agar tidak kemasukan bola. Hoki adalah olahraga tertua yang menggunakan bola dan stik (Atmasubrata, 2012: 61). Permainan hockey terdiri dari 2 (dua) regu yang saling berhadapan/berlawanan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain, termasuk penjaga gawang. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dengan mengikuti peraturan permainan. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh jumlah gol terbanyak yang berhasil dicetak oleh satu regu ke gawang lawannya (Surbakti, 2013: 56).

#### 5) **Sepak Bola**

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang (Atmasubrata, 2012: 78). Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beragu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Menurut Cresser (2015: 2) bahwa *“Soccer is a high-intensity, multi-dimensional sport that is physically, mentally and technically demanding. In addition to the many skill requirements, elite soccer players cover approximately 10 to 12 km per game – 2 of them at maximum speed”*. Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-

masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Marten (2014: 271-272), menjelaskan bahwa kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik, kelincahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kekuatan.

#### 6) **Futsal**

Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan (Atmasubrata, 2012:114). Saudini & Sulistyorini (2017) menjelaskan bahwa “futsal adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan lima pemain di setiap regunya dengan menggunakan lapangan yang relatif lebih kecil serta mempunyai aturan yang ketat dan tegas tentang kontak fisik”. Pendapat lain, menurut Susworo, Saryono, & Yudanto (2009: 49) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

#### 7) **Sepak Takraw**

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli yang dimainkan di lapangan ganda bulutangkis serta pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan (Atmasubrata, 2012: 129). Sepak takraw adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk empat persegi

panjang. Lapangan di batasi oleh net yang dimainkan menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau plastik yang di anyam bulat. Permainan ini dilakukan oleh dua regu dengan tujuan memainkan bola serta mengembalikannya ke lapangan lawan. Dalam memainkannya dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali lengan. Diawali dengan servis yang dilakukan di dalam lingkaran servis, seorang pemukul yang bertugas melakukan servis disebut tekong. Setelah servis dilakukan dan berhasil melewati net kemudian pihak lawan memainkan bola maksimal tiga kali baik oleh seorang maupun rekan satu regu untuk kembali diseberangkan diatas net agar bola jatuh di petak lawan (Sucipto, Sugiyanto, & Sugihartono, 2017: 1).

#### 8) *Soft Ball*

Permainan *soft ball* dimainkan oleh dua tim di lapangan *soft ball*. Setiap tim minimal memiliki sembilan pemain dan selebihnya merupakan cadangan (Atmasubrata, 2012: 142). *Softball* merupakan salah satu cabang olahraga permainan tim yang sangat menarik dan kompleks. Olahraga ini kurang populer di Indonesia meskipun keberadaan komunitasnya ada dan prestasinya cukup membanggakan. Prestasi Indonesia pada olahraga ini cukup bagus, yaitu menempati peringkat 32 dunia untuk baseball (IBAF 2012) dan peringkat 15 dunia untuk softball (ISF 2012) (Isdianto dan Ramadin, 2014).

### **6. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Peserta didik SMP tergolong dalam usia remaja awal. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun

untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2009: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMP antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Murdiansyah (2015) yang berjudul “Perbedaan Kepribadian antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok”. Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui deskripsi perbedaan kepribadian antara atlet individu dan atlet berkelompok. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *ex post facto*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket kepribadian (IPIP SCALE). Pada penelitian ini anggota populasi adalah populasi atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Ponorogo yang berprestasi dengan

jumlah 60 atlet. Berdasarkan dari hasil perhitungan uji t independent yang dilakukan dalam pengambilan dua kelompok yang berbeda yaitu pada siswa putra dan siswa putri dalam hal penampilan fisik koefisien t pada keduanya yaitu koefisien t pada keduanya adalah 0,716 pada p value 0,852. Dengan demikian tidak ada perbedaan yang signifikan kepribadian antara atlet individual dan atlet berkelompok.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sulingga & Hardinoto (2014) yang berjudul “Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif (Studi Komparatif: Olahraga Individu dan Olahraga Tim)”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto* atau penelitian setelah kejadian (PSK). Instrumen yang digunakan adalah angket yang dikonstruksi dan dikembangkan peneliti kemudian melakukan uji coba untuk mencari validitas dan reliabilitas. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah PPLP Sumatera Utara yang membina cabang olahraga individu yaitu atletik, gulat, karate, panahan, pencak silat, dan olahraga beregu sepak *takraw* dan sepak bola. Hasil penelitian ini adalah olahraga individu dan olahraga tim memberi pengaruh yang positif dalam pembentukan karakter. Dengan kata lain, olahraga kompetitif individu lebih memberi pengaruh positif terhadap pembentukan karakter bila dikelola dan direncanakan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kemampuan motorik merupakan unsur yang pokok untuk memenuhi penguasaan keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga. Kemampuan motorik merupakan suatu tingkat (kapasitas) kemahiran atau penguasaan yang

berkaitan erat dengan gerak anggota tubuh. Faktor yang utama dalam penguasaan unsur kemampuan motorik adalah tergantung pada kemampuan dasar seseorang.

Menurut Jannah (2012) atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Perilaku atlet pada setiap cabang olahraga, memiliki pola yang berbedabeda, khususnya pola atlet dari cabang olahraga beregu yang sangat berbeda dengan atlet yang berasal dari cabang olahraga individu.

Berikut ini hasil pengamatan perilaku atlet di lapangan berdasarkan jenis cabang olahraganya, yaitu (1). Atlet dari cabang olahraga beregu. Atlet ini memiliki kriteria seperti, lebih senang berkumpul bersama teman-teman se-timnya sekedar untuk berbincang atau bercanda. Selain itu dalam memanfaatkan waktu istirahatnya pun atlet ini akan lebih senang berkumpul bersama teman diluar wisma, memanfaatkan teman untuk tetap berada di dalam teritori kelompoknya. (2) Atlet dari cabang olahraga individu. Atlet ini cenderung menutup diri, bahkan senang berada di dalam ruangan tertutup daripada berada di lingkungan di luar wisma bersama teman-teman sesama atlet. Setelah berlatih atlet ini akan segera memasuki wilayah privasi mereka seperti ruang tidur bahkan sangat jarang bergaul dengan teman di sekitarnya (Palupi, 2011: 40).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori di atas dan kerangka berpikir maka dapat diajukan hipotesis yaitu:

Ha : Ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik

Kabupaten Sleman

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2013: 3) menyatakan penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan motorik.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman yang beralamat di Kayunan, RT.02/RW.03, Kasenan, Donoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020.

### **C. Populasi dan Subjek Penelitian**

Menurut Arikunto (2013: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 86 orang. Menurut Sugiyono (2007: 81) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*.

**Tabel 2. Sampel Penelitian**

No	Olahraga Individu	Jumlah	No	Olahraga Tim/Beregu	Jumlah
1	Pencak Silat	12	1	Bolavoli	16
2	Atletik	11	2	Sepakbola	24
3	Taekwondo	9	3	Bolabasket	14
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>Jumlah</b>		<b>54</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto, (2013: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Definisi operasional variabel yaitu perbedaan kemampuan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot. Adapun operasional variabel untuk mendapatkan data kemampuan motorik yaitu power otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m), power lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan satuan meter (m), kelincahan diperoleh melalui lari zig-zag dengan satuan detik (s), koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding, *power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin selama 15 detik, dan kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 60 meter dengan satuan detik (s).

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 192), bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen dalam penelitian ini mengacu pada pada modul tes dan pengukuran keolahragaan (Nurhasan, 2007: 135). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Barrow *motor ability test* yang meliputi:

- a. *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai),
- b. *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan)
- c. *Zig-zag run* (lari *zig-zag*/kelincahan)
- d. *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi)
- e. *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan)
- f. Lari 60 meter (lari 60 meter/kecepatan).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur adalah *stopwatch* dan ban ukur. Alat tersebut sudah dikalibrasi dan ditera, hasilnya menyatakan bahwa alat tersebut valid dan memenuhi standar. pengukuran. Hasil kalibrasi dan hasil tera alat ada pada lembar lampiran.

Intrumen ini telah baku dengan diketahui tingkat validitasnya yaitu: (1) *standing board jump* 0.759, (2) *zig-zag run* 0.736, (3) *medicine ball-put* 0.736, (4) *softball throw* 0.761, (5) *wall pass* 0.761, dan (6) *lari 60 yard* 0.723, sedangkan untuk reliabilitasnya yaitu: (1) *standing board jump* 0.895, (2) *zig-zag run* 0.795,

(3) *medicine ball-put* 0.893, (4) *softball throw* 0.928, (5) *wall pass* 0.791, dan (6) lari 60 meter 0.828.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada siswa.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 4 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai diagram yang ditentukan, dengan urutan: *power* tungkai, *power* lengan, *power* lengan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

### **1. Statistik Deskriptif**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data kemudian dilakukan penyortiran dari data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Setelah itu data dimasukkan ke dalam program SPSS untuk

dilakukan proses analisis. Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah Skor T. Selanjutnya Skor T dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata Skor T. Hasil rerata Skor T selanjutnya akan dikonvensikan.

Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus Skor T sebagai berikut:

$$10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50$$

data *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai), *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan), *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi), *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan)

$$10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50$$

data lari 60 m dan *zig-zag run*

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

Kemudian nilai T-Score dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total T-Score. Hasil total T-Score menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik peserta didik.

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

## b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data kelompok 1 dan kelompok 2 dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

## 3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16. Ananda & Fadhli (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel
- b. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel

Dalam penelitian ini, uji *t* / *t* tes digunakan untuk membandingkan *mean* antara kelompok 1 (ekstrakurikuler olahraga beregu) dan kelompok 2 (ekstrakurikuler olahraga individu). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. Menurut Sugiyono (2013: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

**Keterangan:**

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2

$s_1$  : simpangan baku sampel 1

$s_2$  : simpangan baku sampel 2

$s_1^2$  : varians sampel 1

$s_2^2$  : varians sampel 2

$r$  : korelasi antara dua sampel

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

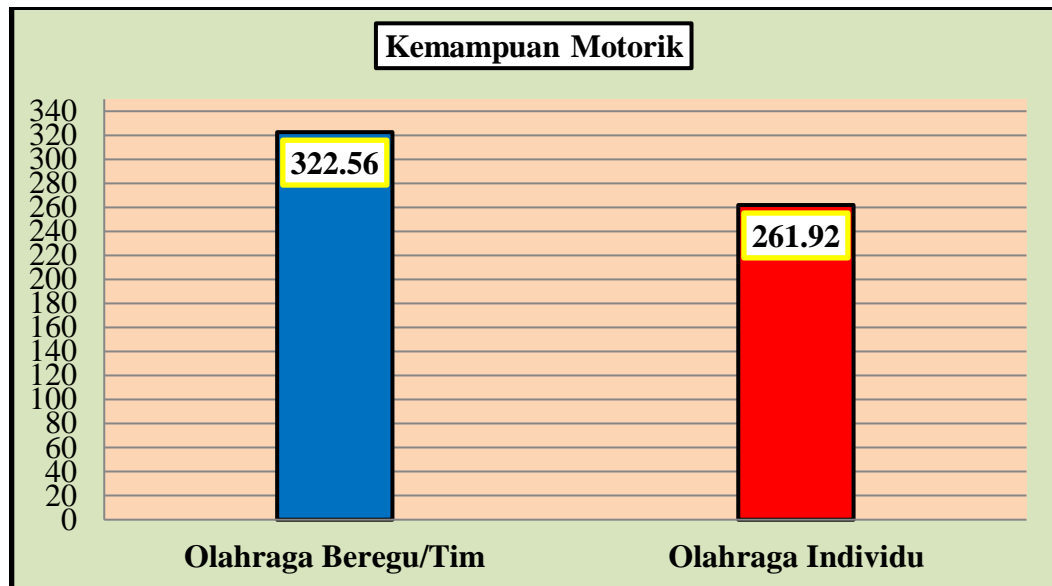
Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik antara siswa putra dan putri kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, yang terdiri atas power tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, koordinasi, power lengan, dan kecepatan. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam Skor T dan dijumlahkan. Data hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Deskriptif statistik keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 276,20, skor tertinggi (*maksimum*) 386,05, rerata (*mean*) 322,56, nilai tengah (*median*) 319,95, nilai yang sering muncul (*mode*) 276,20, *standar deviasi* (SD) 22,45, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 211,92, skor tertinggi (*maksimum*) 328,92, rerata (*mean*) 261,92, nilai tengah (*median*) 260,71, nilai yang sering muncul (*mode*) 211,04, *standar deviasi* (SD) 29,30. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik**

<b>Statistik</b>	<b>Olahraga Beregu</b>	<b>Olahraga Individu</b>
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	322.56	261.92
<i>Median</i>	319.95	260.71
<i>Mode</i>	276.20 <sup>a</sup>	211.04 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	22.45	29.30
<i>Minimum</i>	276.20	211.04
<i>Maximum</i>	386.05	328.92

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa skor keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 322,56 dan skor olahraga individu sebesar 261,92. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

**a. Power Tungkai**

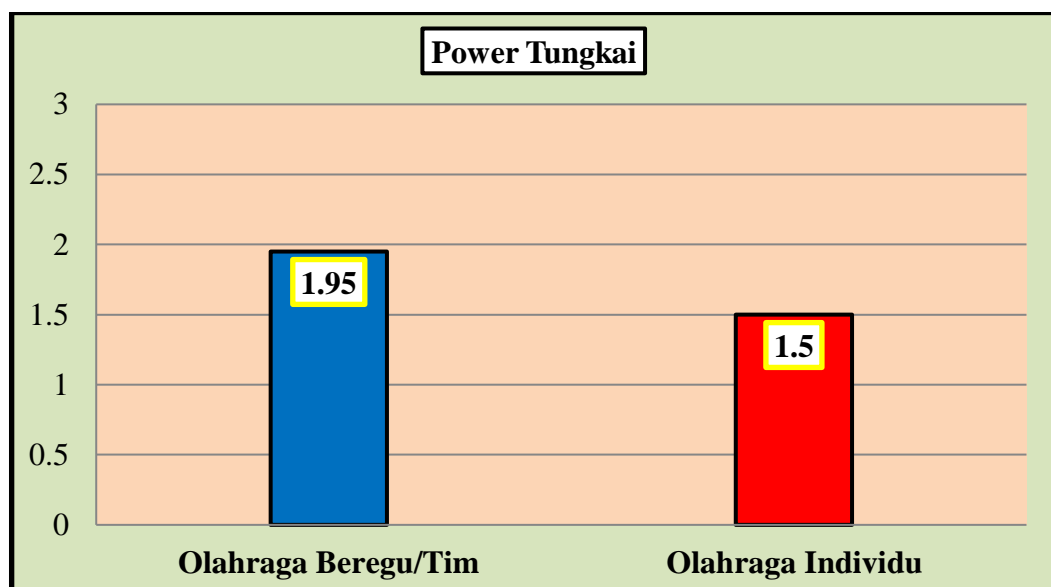
Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 1,95, skor tertinggi (*maksimum*) 2,33, rerata (*mean*) 1,64, nilai tengah (*median*) 1,93, nilai

yang sering muncul (*mode*) 1,92, *standar deviasi* (SD) 0,16, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 2,34, rerata (*mean*) 1,50, nilai tengah (*median*) 1,43, nilai yang sering muncul (*mode*) 1,20, *standar deviasi* (SD) 0,29. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Statistik Power Tungkai**

Statistik	Olahraga Beregu	Olahraga Individu
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	1.95	1.50
<i>Median</i>	1.93	1.43
<i>Mode</i>	1.92 <sup>a</sup>	1.20 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.16	0.29
<i>Minimum</i>	1.64	1.00
<i>Maximum</i>	2.33	2.34

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, power tungkai antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Power Tungkai antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 1,95 dan olahraga individu sebesar 1,50. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

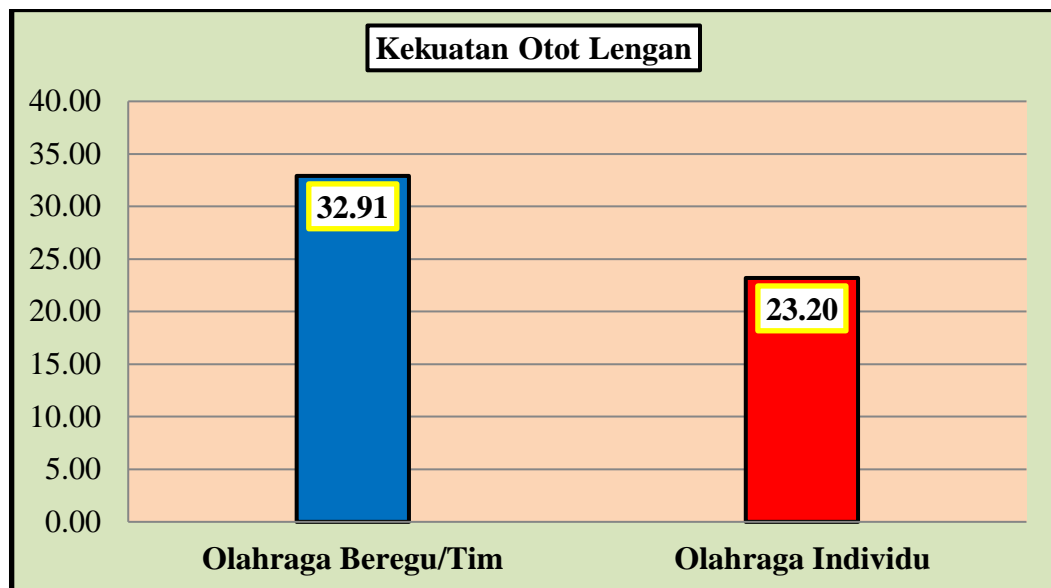
#### **b. Kekuatan Otot Lengan**

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 44,00, skor tertinggi (*maksimum*) 23,80, rerata (*mean*) 32,91, nilai tengah (*median*) 31,83, nilai yang sering muncul (*mode*) 30,10, *standar deviasi* (SD) 5,79, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 10,30, skor tertinggi (*maksimum*) 38,20, rerata (*mean*) 23,20, nilai tengah (*median*) 23,33, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,40, *standar deviasi* (SD) 6,36. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan**

<b>Statistik</b>	<b>Olahraga Beregu</b>	<b>Olahraga Individu</b>
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	32.91	23.20
<i>Median</i>	31.83	23.33
<i>Mode</i>	30.10	24.40
<i>Std, Deviation</i>	5.79	6.36
<i>Minimum</i>	23.80	10.30
<i>Maximum</i>	44.00	38.20

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, kekuatan otot lengan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 32,91 dan olahraga individu sebesar 23,20. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

### c. Kelincahan

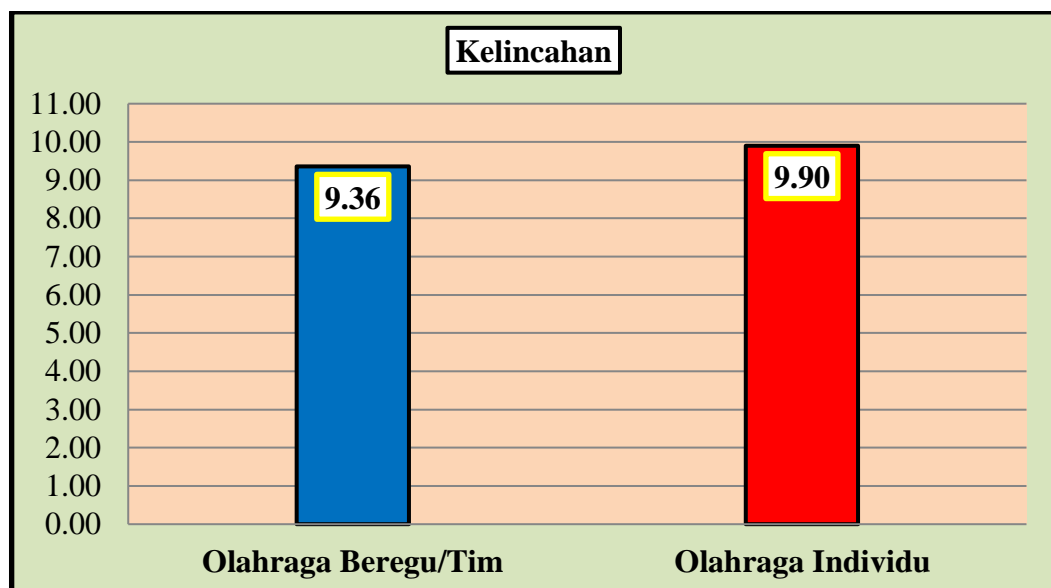
Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 8,21, skor tertinggi (*maksimum*) 10,12, rerata (*mean*) 9,26, nilai tengah (*median*) 9,34, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,21, *standar deviasi* (SD) 0,36, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 9,05, skor tertinggi (*maksimum*) 11,21, rerata (*mean*) 9,90, nilai tengah (*median*) 9,79, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,21,

standar deviasi (SD) 0,63. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan**

Statistik	Olahraga Beregu	Olahraga Individu
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	9.36	9.90
<i>Median</i>	9.34	9.79
<i>Mode</i>	9.21	9.21 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0.36	0.63
<i>Minimum</i>	8.21	9.05
<i>Maximum</i>	10.12	11.21

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, kelincahan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 9,36 dan olahraga individu sebesar 9,90. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

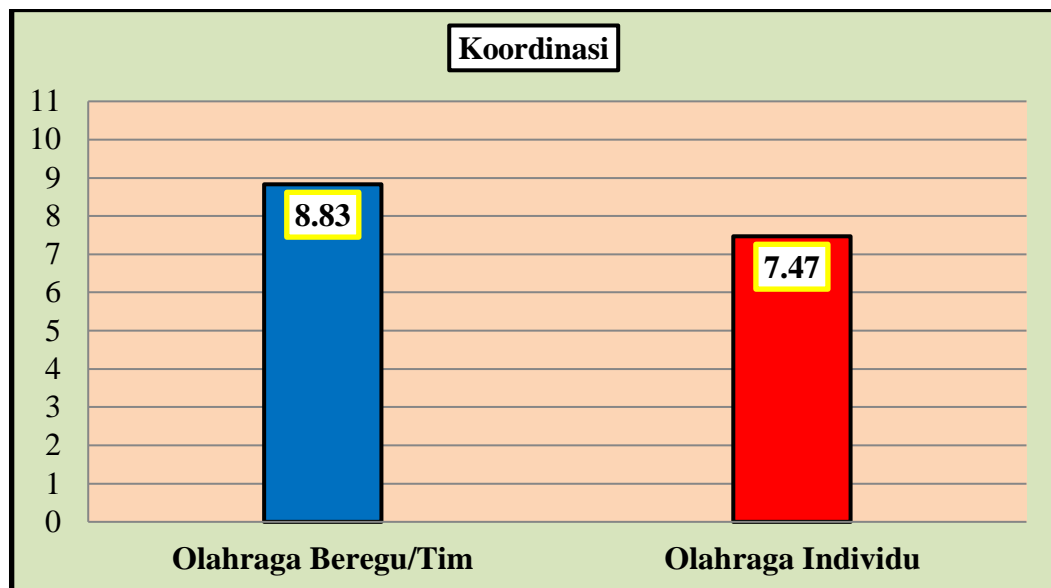
#### **d. Koordinasi**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 13,00, rerata (*mean*) 8,83, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,63, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 10,00, rerata (*mean*) 7,47, nilai tengah (*median*) 8,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,54. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Koordinasi**

<b>Statistik</b>	<b>Olahraga Beregu</b>	<b>Olahraga Individu</b>
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	8.83	7.47
<i>Median</i>	8.00	8.00
<i>Mode</i>	8.00	8.00
<i>Std, Deviation</i>	1.63	1.54
<i>Minimum</i>	7.00	4.00
<i>Maximum</i>	13.00	10.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, koordinasi antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Koordinasi antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 8,83 dan olahraga individu sebesar 7,47. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

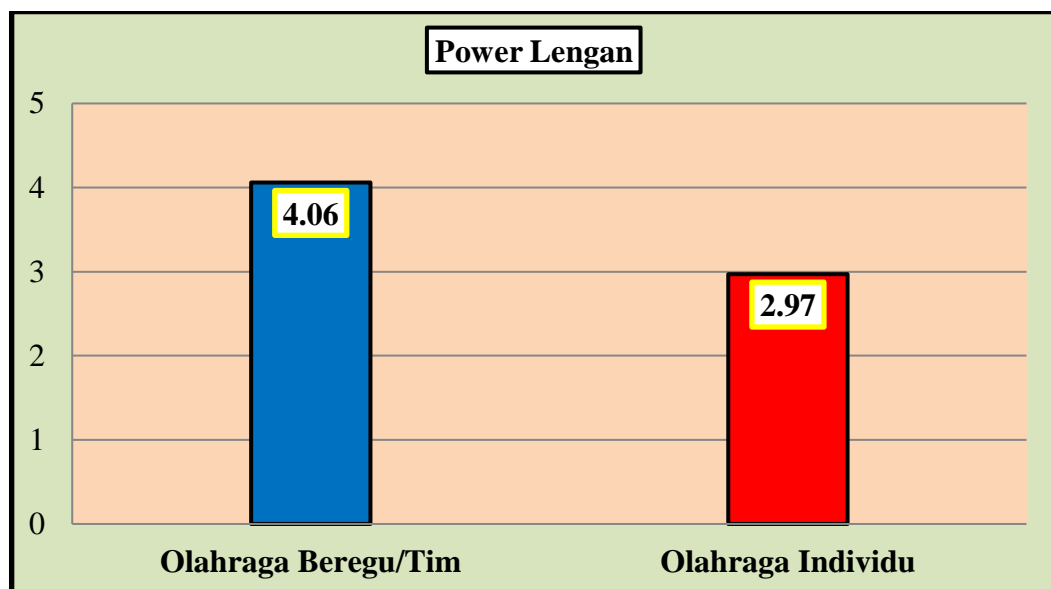
#### **e. Power Lengan**

Deskriptif statistik power lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 3,05, skor tertinggi (*maksimum*) 5,35, rerata (*mean*) 4,06, nilai tengah (*median*) 4,08, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,33, *standar deviasi* (SD) 0,59, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 1,45, skor tertinggi (*maksimum*) 4,47, rerata (*mean*) 2,97, nilai tengah (*median*) 3,12, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,16, *standar deviasi* (SD) 0,85. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Power Lengan**

Statistik	Olahraga Beregu	Olahraga Individu
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	4.06	2.97
<i>Median</i>	4.08	3.12
<i>Mode</i>	3.33 <sup>a</sup>	3.16
<i>Std. Deviation</i>	0.59	0.85
<i>Minimum</i>	3.05	1.45
<i>Maximum</i>	5.35	4.47

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, power lengan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Power Lengan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa power lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 4,06 dan olahraga individu sebesar 2,97. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa power lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

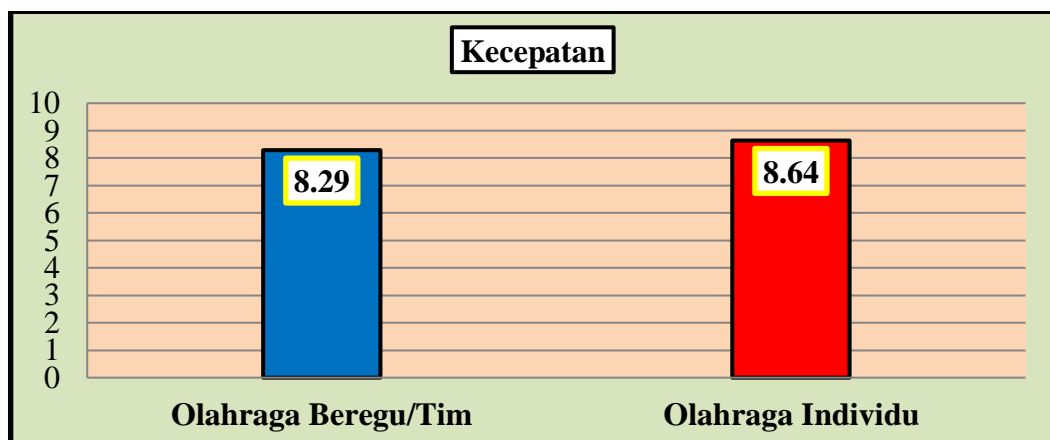
## f. Kecepatan

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman skor terendah (*minimum*) 6,13, skor tertinggi (*maksimum*) 11,21, rerata (*mean*) 8,29, nilai tengah (*median*) 8,09, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,84, *standar deviasi* (SD) 1,30, sedangkan olahraga individu skor terendah (*minimum*) 6,66, skor tertinggi (*maksimum*) 10,71, rerata (*mean*) 8,64, nilai tengah (*median*) 8,51, *mode* 9,33, *standar deviasi* (SD) 0,80. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Kecepatan**

Statistik	Olahraga Beregu	Olahraga Individu
<i>N</i>	54	32
<i>Mean</i>	8.29	8.64
<i>Median</i>	8.09	8.51
<i>Mode</i>	6.84 <sup>a</sup>	9.33 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1.30	0.80
<i>Minimum</i>	6.13	6.66
<i>Maximum</i>	11.21	10.71

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, kecepatan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Kecepatan antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu rata-rata sebesar 8,29 dan olahraga individu sebesar 8,64. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

Hasil rangkuman keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Rangkuman Hasil Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

<b>Komponen Motorik</b>	<b>Olahraga Beregu</b>	<b>Olahraga Individu</b>
Power Tungkai	1,95	1,50
Kekuatan Otot Lengan	32,91	23,20
Kelincahan	9,36	9,90
Koordinasi	8,83	7,47
Power Lengan	4,06	2,97
Kecepatan	8,29	8,64
<b>Kemampuan Motorik</b>	<b>322.56</b>	<b>261.92</b>

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Analisis dilakukan dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut.

**Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Cabang Olahraga		sig	Keterangan
	Beregu	Individu		
Keterampilan Motorik	0,885	0,935	0,05	Normal
Power Tungkai	0,516	0,496	0,05	Normal
Kekuatan Otot Lengan	0,148	0,813	0,05	Normal
Kelincahan	0,204	0,491	0,05	Normal
Koordinasi	0,101	0,167	0,05	Normal
Power Lengan	0,373	0,574	0,05	Normal
Kecepatan	0,649	0,860	0,05	Normal

Dari hasil tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa semua kelompok memiliki  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 122.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ . maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Analisis dilakukan dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Siswa Putra-Putri	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	Sig,	Keterangan
Keterampilan Motorik	1	84	0.090	Homogen
Power Tungkai	1	84	0.401	Homogen
Kekuatan Otot Lengan	1	84	0.993	Homogen
Kelincahan	1	84	0.320	Homogen
Koordinasi	1	84	0.615	Homogen
Power Lengan	1	84	0.204	Homogen
Kecepatan	1	84	0.400	Homogen

Dari tabel 12 di atas dapat dilihat semua kelompok memiliki nilai p (Sig.) > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 124.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Analisis Uji-t Perbedaan Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Kemampuan Motorik	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		$t_{ht}$	$t_{tb}$ (df 84;5%)	Sig.	Selisih
Olahraga Individu	261,92	10,789	1,663	0,000	60,63
Olahraga Beregu	322,56				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  10,789 dan  $t_{tabel}$  (df 84;5%) 1,663 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung}$  10,789 >  $t_{tabel}$  1,663, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman”, **diterima**. Selisih kemampuan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan olahraga individu sebesar 60,63. Artinya bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

Analisis uji t masing-masing komponen keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Hasil Analisis Uji-t Masing-masing Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman**

Kemampuan Motorik	Cabang Olahraga	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Power</i> Tungkai	Individu	1.50	9,066	1,663	0,000	-0,45
	Beregu	1.95				
Kekuatan Otot Lengan	Individu	23.20	7,249	1,663	0,000	-9,71
	Beregu	32.91				
Kelincahan	Individu	9.90	5,093	1,663	0,000	0,54
	Beregu	9.36				
Koordinasi	Individu	7.47	3,819	1,663	0,000	-1,36
	Beregu	8.83				
<i>Power</i> Lengan	Individu	2.97	7,045	1,663	0,000	-1,09
	Beregu	4.06				
Kecepatan	Individu	8.64	1,341	1,663	0,184	0,35
	Beregu	8.29				

Berdasarkan pada tabel 14 di atas, dapat dijelaskan analisis masing-masing komponen kemampuan motorik sebagai berikut:

- a. Ada perbedaan yang signifikan *power* tungkai antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 9,066 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih *power* tungkai antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu sebesar -0,45. Artinya bahwa *power* tungkai peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.
- b. Ada perbedaan yang signifikan kekuatan otot lengan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik

Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 7,249 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih kekuatan otot lengan antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu sebesar  $-9,71$ . Artinya bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

- c. Ada perbedaan yang signifikan kelincahan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 5,093 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih kelincahan antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu sebesar  $-0,54$ . Artinya bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.
- d. Ada perbedaan yang signifikan koordinasi antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 3,819 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih koordinasi antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu sebesar  $-1,39$ . Artinya bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.
- e. Ada perbedaan yang signifikan power lengan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 7,045 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih power lengan antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu sebesar  $-1,09$ . Artinya bahwa power lengan peserta ekstrakurikuler olahraga

beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

- f. Tidak ada perbedaan yang signifikan kecepatan antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 1,331 < t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,184 < 0,05$ . Selisih kecepatan antara peserta ekstrakurikuler olahraga individu dan beregu sebesar 0,35. Artinya bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, yang terdiri atas tes tes *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai), *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan), *Zig-zag run* (lari *zig-zag*/kelincahan), *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi), *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan), dan Lari 60 meter (lari 60 meter/kecepatan). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu.

Olahraga beregu/tim biasanya dilakukan secara beregu, terdiri dari lebih dari 3 orang dan membutuhkan kerjasama tim sesuai dengan ketentuan dari masing-masing jenisnya. Sedangkan olahraga perorangan dilakukan oleh 1 orang atau 2

orang, yang di dalamnya memerlukan keterampilan secara individu. Menurut Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara mereka bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri, sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Mardiansyah, 2015: 137).

Kemampuan motorik yang ada pada anak terbentuk karena adanya pengaruh dari diri sendiri dan pengaruh dari luar diri sendiri. Menurut Lutan (dalam Renaldo & Supriatna, 2017) bahwa “proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi eksternal meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas”. Pendapat lain dikemukakan oleh Sukintaka (2004: 79) bahwa “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masih didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor dapat yang mempengaruhi kemampuan motorik anak. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut, dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang.

Dijelaskan bahwa latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak. Dalam penelitian ini, peserta ekstrakurikuler olahraga

beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, yaitu bolavoli, sepakbola, dan bolabasket masih melakukan latihan di luar jadwal latihan ekstrakurikuler. Siswa berlatih seperti yang Sekolah Sepakbola (SSB) atau klub-klub lain, seperti yang klub bolavoli dan bolabasket yang banyak di Yogyakarta. Peserta ekstrakurikuler olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, yaitu pencak silat, atletik, dan taekwondo hanya berlatih sesuai jadwal ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah. Hal tersebut mengakibatkan intensitas latihan peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih banyak daripada olahraga individu, sehingga kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman lebih baik daripada olahraga individu. Latihan yang dilakukan untuk ekstrakurikuler olahraga beregu misalnya sepakbola yaitu latihan gerakan dasar, teknik dasar dengan bola, teknik tanpa bola, fisik dasar, dan taktik.

Sesuai dengan program latihan dari pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, sebagai berikut:

1. Gerakan dasar: Gerakan Berlari (*Running*), gerakan lari cepat (*sprinting*), gerakan berhenti (*stopping*), gerakan memulai berlari (*starting*), gerakan berbelok (*turning*), gerakan berputar (*twisting*), gerakan meloncat/melompat (*jumping*), *ball feeling (ball sense)*.
2. Teknik dasar dengan bola (*technique with the ball*), meliputi: menendang bola (*kicking*), menerima bola (*receiving the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*).

3. Teknik dasar tanpa bola (*technique without the ball*), meliputi: lari dan merubah arah (*running and changing of direction*), meloncat/ melompat (*jumping*), gerak tipu tanpa bola/ gerak tipu badan (*feinting without the ball/body feint*).
4. Fisik dasar: kecepatan, kelincahan, koordinasi, power.
5. Taktik: sistem pertahanan, sistem penyerangan.

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (Kresnayadi & Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (*stimulus*) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Kresnayadi, 2016).

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 1) bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan. Pendapat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahrgawan.

Kemampuan motorik dalam berolahraga memiliki peranan yang tidak terpisahkan karena dalam olahraga, dengan semakin baiknya kemampuan motorik seseorang maka ia akan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa memiliki kendala yang berarti. Hal ini menurut Tauhidman & Ramadan (2018) mengatakan Keterampilan Gerak penentu keberhasilannya adalah kualitas dari gerakan itu tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Dengan hal ini mengindikasikan bahwa dengan semakin baiknya kemampuan seseorang dalam hal kemampuan motoriknya maka akan semakin baik juga kualitas gerakan yang dihasilkan. Dalam menjalani aktivitas fisik baik itu dengan beban latihan yang berat maupun dengan latihan yang ringan sangatlah penting bagi setiap orang yang berolahraga memiliki konsentrasi yang baik, dengan memiliki konsentrasi yang baik maka ia mampu menjalani segala aktivitas fisik dengan sangat baik.

Menurut Syafruddin (2011: 143) bahwa kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan keterampilan olahraga yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan motorik. Rahyubi (2012: 211) mengatakan keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan. Dalam suatu proses pembelajaran motorik, seorang pembelajar diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Perkembangan gerak sangat bersifat spesifik, setiap individu mempunyai gerak yang berbeda dengan

individu lain, karena dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, afektif, lingkungan, dan faktor biologis dari individu yang bersangkutan (Rahyubi, 2012: 208).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, karena  $t_{hitung} 10,789 > t_{tabel} 1,663$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selisih kemampuan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan olahraga individu sebesar 60,63. Artinya bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler olahraga beregu lebih baik daripada olahraga individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Siswa untuk lebih mempertahankan dan meningkatkan kemampuan motoriknya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa lebih giat dalam berlatih.
3. Guru/Pelatih dan siswa dapat mengetahui tingkat kemampuan motoriknya, sehingga dapat lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.

4. Dengan diketahui perbedaan keterampilan motorik antara peserta ekstrakurikuler olahraga beregu dan individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman, dapat digunakan untuk menjadi bukti bahwa salah satu yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang adalah karakteristik olahraga dan latihan.

### **C. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Guru/pelatih hendaknya memperhatikan kemampuan motorik siswanya agar lebih meningkat dan selalu memotivasi untuk giat berolahraga.
2. Siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kemampuan motoriknya.
3. Siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.
4. Peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan keadaan siswa dan kondisi tempat untuk pelaksanaan tes.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Nasirun, & Delrefi. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik halus anak melalui bermain dengan barang bekas. *Jurnal Ilmiah Potensia*, Vol. 3 (1), 24-33.
- Alawiyah, R.T. (2014). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan tradisional Banten. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Volume 8 Edisi 1.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anggraini, Dhiba, & Ittari. (2016). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui kegiatan tari binatang pada anak kelompok B. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, Volume 3, Nomor 2, hal 79-162 129.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba tahu dunia olahraga*. Surabaya: DAFA Publishing.
- Balasubramanian, S., & Siddegowda.(2013). Family and child correlates of motor development of toddlers in India. *International Journal Current Research and Review*, 05(02).
- Barth & Boesing. (2010). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.
- Buften, A., Campbell, A., Howie, E., & Straker, L. (2014). A comparison of the upper limb movement kinematics utilized by children playing virtual and real table tennis. *Human Movement Science*. 38: pp. 84-93.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology concepts and applications*. New York, NJ: McGraw-Hill.
- Cresser, L. (2015). *Modern soccer tactics volume 1*. Australia: World Class Coaching.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Depdikbud. (2013). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Depdiknas. (2016). *Pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan nasional tentang pendidikan nasional no. 20 tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dimiyati. (2012). *Mengembangkan perilaku prososial insan (siswa) melalui penjas*. Yogyakarta: UNY.
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T.A. (2013). Karakteristik psikologis atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, Volume 40, NO. 2, pp.143 – 158.
- Fikriyati, M. (2013). *Perkembangan anak usia emas (golden age)*. Yogyakarta: Laras Media Prima.
- Gunarsa, D.S. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gundaya. (2013). *Home prestasi*. Jakarta Pusat: STIE Dharma Putra.
- Harre. (2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 5, Edisi 1.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 Tahun 2008). Hlm. 63.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hestbaek1, L, Andersen, S.T, Skovgaard, T, Olesen, L.G, Elmose, M, Bleses, M, Andersen, S.M, & Lauridsen, H.H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18:400, DOI 10.1186/s13063-017-2143-9.

- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
- Hurlock, E.B. (2009). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ibrahim, R. (2011). *Landasan psikologi pendidikan jasmani di sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Isdianto, F. A. & Ramadin, T.Y. (2014). Indonesia baseball-softball center. *ITB Undergraduate Journal of Visual Art and Design*. Volume 3 Nomor 1 (2014). Hal. 1-7.
- Ismaryati. (2009). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Iswantiningtyas, V & Wijaya, I.P. (2015). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional gobak sodor. *Jurnal PINUS*, Vol. 1. No.3.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jannah, M. (2012). Kontribusi metode neuro-linguistic programming terhadap kemampuan goal setting pelari cepat perorangan. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, Vol. 3, No. 1.
- Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook*. Blomington: Universe.
- Komari, A. (2018). *Tujuh sasaran semes bulutangkis*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kresnayadi, I.P.E. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2: 103 –107.
- Kresnayadi, I.P.E & Dewi, A. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Krisdayadi, D & Suryana, H. (2014). *Taekwondo teknik dasar, poomse, dan peraturan pertandingan*. Jakarta: Gramedia.
- Lemos, A. G., Avigo, E. L., & Barela, J.A. (2012). Physical education in kindergarten promote fundamental motor skill development. *Physical Education*, 2(1), 17–21.

- Lutan, R. (2002). *Belajar keterampilan motorik, pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mahendra, A. (2007). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Dedikbud.
- Maksum, A. (2007). *Sport development indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mardiansyah, B.N. (2015). Perbedaan kepribadian antara atlet individual dan atlet berkelompok. *Dewantara*, Volume 1 Nomor 2.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Murdiansyah. (2015). Perbedaan kepribadian antara atlet individual dan atlet berkelompok. *Dewantara*, Volume 1 Nomor 2.
- Musfiroh, T. (2005). *Bermain sambil belajar dan mengasah kecerdasan*. Jakarta: Depdiknas.
- Muthohir, T.C & Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Nugraha, Y. (2011). *Perbedaan sikap sosial siswa kelas x yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA N 1 Pleret*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/ sederajat se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Odok, E.A., Edim, & Ekuri, P.E. (2013). Effect of motor skills and flexibility on psychomotor achievement of secondary school students in physical education in Calabar Municipality of Cross River State, Nigeria. *Asian Journal of Education and e-Learning (ISSN: 2321 – 2454) M.E.* Halaman 295.




- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. (Alih bahasa: Fitriana Wuri Herarti). Jakarta: Salemba Humanika.
- Primasoni, N & Yudanto. (2011). Survei kemampuan motorik pemain sekolah sepakbola Selabora FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 7, Nomor 1.
- Purnomo, E & Dapan. (2013). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Raudsepp, L. & Pall, P. (2016). The relationship between fundamental motor skills and outside school physical activity of elementary school children. *Pediatric Sciene*. 18, 426-435.
- Renaldo, I.M & Supriatna. (2017). Perbedaan kemampuan motorik antara siswa sd siman 2 di kabupaten kediri dan siswa SD Singonegaran 2 di Kota Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Riyanto, I.A, Kristiyamto, A, & Purnama, S.P.K. (2016). Pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 6. Nomor 1.
- Santrock, J.W. (2011). *Perkembangan anak*. (Alih bahasa: Mila Rachamawati, S.Psi dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, M. Y. & Rudyanto (2015). *Pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan keterampilann anak TK* . Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Singer, R.N., Murphey, M., & Tennant, L.K. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Stork, S., & Sanders S. W. (2008). Physical education in early childhood. *The Elementary School Journal*. 108, (3), 197 – 206.
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus, 2015.

- Sucipto, Sugiyanto, & Sugihartono, T. (2017). Upaya meningkatkan kemampuan sepak sila melalui variasi latihan berpasangan pada permainan sepak takraw. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1) 2017.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sujarwo & Pahalawidi, C. (2015). Kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Sujiono, B. (2014). *Metode pengembangan fisik*. Jakarta: UT Cipta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukamti, E.R. (2007). *Diktat perkembangan motorik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sulingga & Hardinoto (2014) Perbedaan karakter olahraga kompetitif (studi komparatif: olahraga individu dan olahraga tim). *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional*. Tanggal 10-12 Oktober 2014 Hotel Horison Ultima Jl Green Boulevard No 2, Araya Malang, Jawa Timur.
- Surbakti, S. (2013). Hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan hockey. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 12 (1), pp.52-59.
- Suryosubroto, B. (2009). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga*. VOL. 11, No. 2.
- Sutini, A. (2016). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini* : Vol. 4 No. 2.
- Syafrudin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga: teori dan aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang: UNP Press.

- Syaifuddin. (2011). *Ilmu kepelatihan dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.
- Tauhidman, H & Ramadan, G. (2018). Pengembangan model latihan keseimbangan untuk sekolah dasar. *Jurnal sportif: jurnal penelitian pembelajaran*. Pp. 133-144.
- Tomoliyus. (2017). *Sukses melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian*. Jawa Tengah: Sarnu Untung.
- Usman, M.U. (2013). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Waite, P. (2009). *Aggressive volleyball*. Canada: Human Kinetics.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Williams, A.M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer, *Journal of Sport Science*, 18 (9), 657-667.
- Wong, K. Y. A., & Cheung, S. Y. (2010). Confirmatory factor analysis of test of gross motor development-2. *Journal of Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 14, 202-209.
- Yudanto. (2005). Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, Nomor 3.
- Yuliani, N. (2012). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT. Indeks.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat keterangan pembimbing TAS

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 7.a/POR/I/2019	13 Januari 2020
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
<p>Yth. Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>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 :</p>	
Nama	: Ersa Saefuloh
NIM	: 16601241026
Judul Skripsi	: PERBEDAAN KETERAMPILAN MOTORIK ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA BEREGU DAN INDIVIDU DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN
<p>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.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p>	
<p>Ketua Jurusan POR,</p>  <p>Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. NIP. 19610731 199001 1 001.</p>	
<hr/>	
	

Lampiran 2. Kartu Bimbingan



**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ersu Saefuloh  
 NIM : 16601241027  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	27/1-2020	Bab I	
2	3/2-2020	Bab II + III	
3	12/2-2020	Bab III, instrumen tes sampel	
4.	24/2	Bab. IV	
5.	26/2	Bab N	
6.	28/2	Bab IV + V	
7.	3/3	Bab IV + V	
8.	9/3	Bab V	
9.	10/3	Bab V	
10.	12/3	keseluruhan Skripsi	

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 117/UN34.16/PP.01/2020	12 Februari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
 <b>Yth . Kepala SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN.</b> Kayunan, RT.02/RW.03, Kasenan, Donoharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, DIY 55581.	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ersas Saefuloh
NIM	: 16601241027
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBEDAAN KETERAMPILAN MOTORIK ANTARA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DAN INDIVIDU DI SMP NEGERI 1 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 17 Februari - 18 Maret 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, <b>Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.</b> NIP 19720310 199903 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 1 Ngaglik



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 NGAGLIK**  
Alamat : Donoharjo, Ngaglik, Sleman, D.I. Yogyakarta. Telp. (0274) 4360364,4360484

---


SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN  
Nomor : 420/104


Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman menerangkan :

N a m a : ERS A SAEFULOH  
N I M : 16601241027  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Tempat tanggal lahir : Banjarnegara, 30 Maret 1997  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Alamat : Tlaga RT/RW:03/03, Plunggelan, Banjarnegara, Jawa Tengah

Bahwa saudara tersebut di atas benar – benar sudah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Ngaglik dari tanggal 18 Februari 2020 s/d 25 Februari 2020, dengan judul “Perbedaan Keterampilan Motorik antara Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dan Individu di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngaglik, 03 Maret 2020  
Kepala Sekolah  
  
Woro Hartani, S.Pd.  
NIP. 19600604 198112 2 008



## Lampiran 5. Prosedur Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik

### 1. Tes *Standing Broad Jump*

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh (tungkai bawah) dan daya ledak kaki.
- b. Peralatan yang dibutuhkan: pita pengukur untuk mengukur jarak melompat dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.
- c. Prosedur pelaksanaan: atlet berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.
- d. Pencatatan hasil: pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



**Gambar. Gerakan *Standing Broad Jump*  
(Widiastuti: 2015: 105)**

## 2. Tes *Softball Throw*

- a. Tujuan: mengukur kekuatan lengan
- b. Perlengkapan: bola *softball*, pita pengukur sepanjang 15 meter dengan tingkat ketelitian 5 cm.
- c. Prosedur: Testi berdiri di garis yang ditentukan. Testi menggunakan salah satu tangan untuk melempar ke arah depan sejauh mungkin. Penilaian: Berikan dua kali kesempatan kepada testi untuk melakukan lemparan. Diukur lemparan bola yang paling jauh.



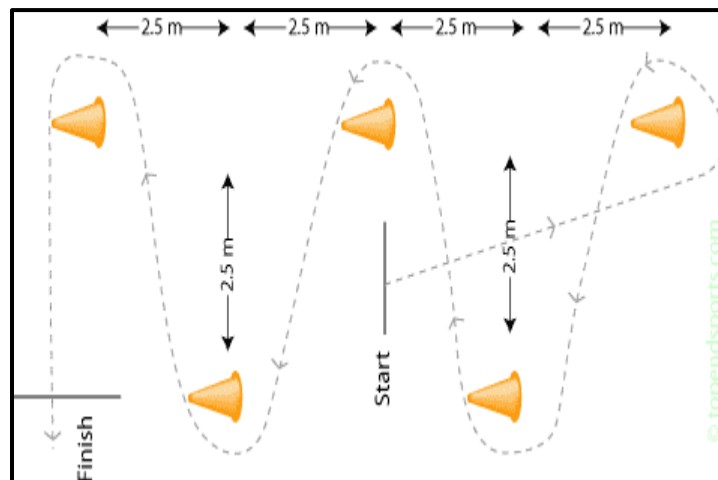
**Gambar. Tes *Softball Throw*  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

## 3. Tes *Zig-Zag Run*

- a. Tujuan: Untuk mengetahui kelincahan seseorang dalam mengubah arah atau posisi.
- b. Alat dan peralatan: Lapangan, Stopwatch, Tongkat/cone, Peluit, Alat tulis, Formulir tes
- c. Tester: 1 orang starter, Pencatat waktu, Pencatat hasil tes, Pengawas

d. Pelaksanaan

- 1) Testee berdiri di belakang garis start ,bila ada aba – aba “ya” ia berlari secepat mungkin mengikuti arah/cone yang telah disusun secara zig- zag sesuai dengan diagram sampai batas finish.
  - 2) Testee diberi kesempatan melakukan tes 3 kali kesempatan.
  - 3) Gagal bila menggeserkan tongkat/cone tidak sesuai pada diagram tersebut.
- e. Penilaian: Pencatatan waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai sepersepuluh detik.



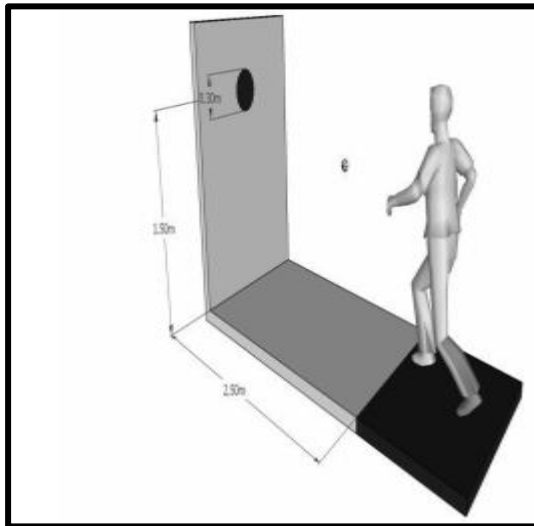
**Gambar. Tes Zig-Zag Run**  
(Sumber: Kemendiknas, 2010: 25)

**4. Tes Wall Pass**

Peserta berdiri dibelakang garis batas lemparan sejauh 2,5m. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar bola ke arah sasaran dan menangkap bola kembali sebanyak 10 kali, selama 2 periode. Nilai maksimal 20.

- a. Tujuan : untuk mengukur koordinasi mata tangan

- b. Alat : bola tenis, kapur, sasaran dari lingkaran yang terbuat dari kertas dengan garis tengah 30cm, meteran dengan ketelitian 1cm. Alat tulis, lapangan.  
Petugas : petugas terdiri dari 3 tiga orang
- c. Pelaksanaan : sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes. Peserta berdiri di belakang garis batas lemparan sejauh 2,5m. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar bola ke arah sasaran dengan menggunakan lemparan ke bawah dan menangkap bola kembali sebanyak 10 kali ulangan, dengan menggunakan 1 tangan. Peserta diberikan lagi kesempatan untuk melakukan lempar tangkap bola dengan menggunakan salah satu tangan dan ditangkap oleh tangan yang berbeda sebanyak sepuluh kali ulangan, setiap peserta di berikan kesempatan untuk melakukan percobaan.
- d. Penilaian :
- 1) tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu.
  - 2) untuk memperoleh 1 nilai; bola harus dilemparkan dari arah bawah, bola harus mengenai sasaran, bola harus langsung ditangkap tanpa halangan sebelumnya, testi tidak beranjak atau berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola.
  - 3) jumlah nilai hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan ke dua. nilai total yang mungkin dapat dicapai adalah 20.



**Gambar. Tes *Wall Pass***  
**(Sumber: Kemendiknas, 2010: 25)**

#### **5. Tes *Medicine Ball-Put***

a. Tujuan: Mengukur daya ledak otot lengan dan bahu

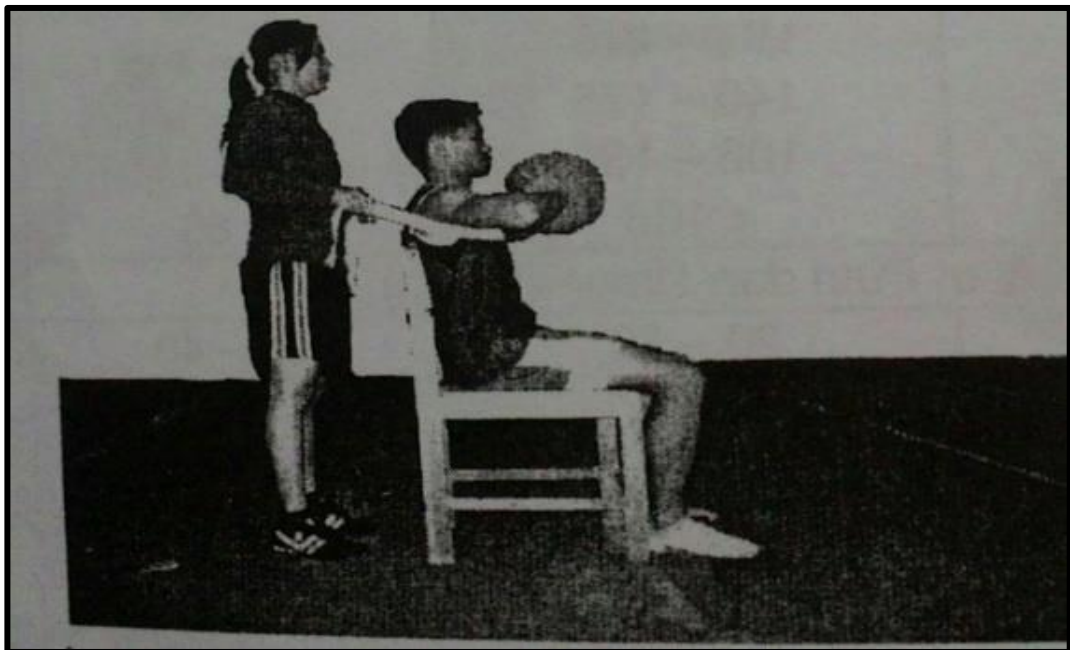
b. Peralatan:

- 1) Bola medisn seberat 2,7216 kg (*6 pound*)
- 2) Kapur atau isolasi berwarna
- 3) Tali yang lunak untuk menahan tubuh
- 4) Bangku
- 5) Alat ukur / rol meter

c. Pelaksanaan

- 1) Testi duduk di bangku dengan punggung lurus
- 2) Testi memegang bola medisn dengan dua tangan, di depan dada dan di bawah dagu
- 3) Testi mendorong bola jauh ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan dengan menggunakan tali oleh pembantu tester.

- 4) Testi melakukan ulangan sebanyak tiga kali.
  - 5) Sebelum melakukan tes, testi boleh melakukannya sekali.
- d. Penilaian
- 1) Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku
  - 2) Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

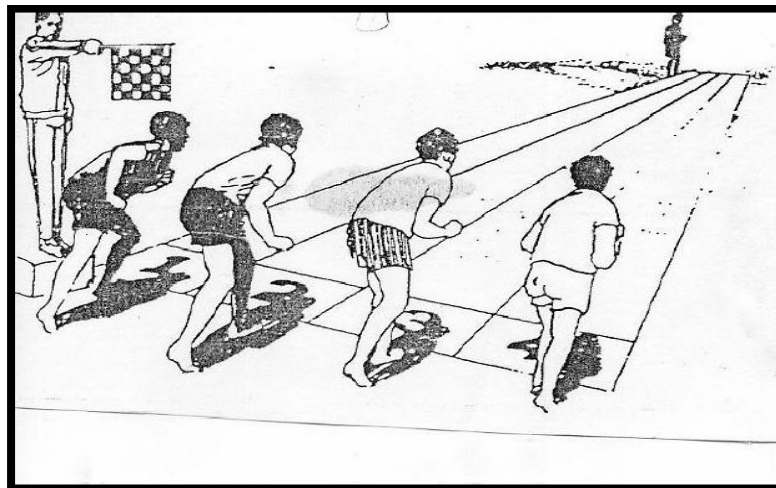


**Gambar. Tes *Medicine Ball-Put***  
(Sumber: Ismaryati, 2009)

## **6. Tes Lari 60 Meter**

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 60 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital (lihat gambar).



**Gambar. Tes Lari 60 Meter**  
**(Sumber: Kemendiknas, 2010: 25)**

Lampiran 6. Data Penelitian Keterampilan Motorik

**DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA INDIVIDU**

No	Nama	Ekstrakurikuler	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
			<i>Standing board jump (meter)</i>	<i>Softball throw (meter)</i>	<i>Zig-zag run (detik)</i>	<i>Wall pass (kali)</i>	<i>Medicine ball-put (meter)</i>	<i>Lari 60 meter (detik)</i>
1	Yuvin Rido Mukti	Pencak Silat	1.72	25.50	9.88	8	3.65	7.81
2	Mahendra Dwi A	Pencak Silat	1.58	22.35	10.47	9	2.49	9.32
3	Setyo Eka Wira W	Pencak Silat	2.34	26.40	9.37	9	4.03	8.8
4	Violin Devina Larasati	Pencak Silat	1.80	24.40	10.23	8	4.47	8.6
5	Salwa Kusuma Kirana	Pencak Silat	1.68	21.15	9.61	7	3.16	8.32
6	Fitri Andrianto	Pencak Silat	1.88	21.50	9.56	8	4.41	9.42
7	Isma Nur Alamsyah	Pencak Silat	2.06	29.90	9.18	9	4.11	8.11
8	Reva Rosalinda	Pencak Silat	2.02	25.55	9.05	8	4.32	9.73
9	Rava Nurine S	Pencak Silat	1.50	30.30	9.49	10	2.44	7.84
10	Sintya Nurhadi T	Pencak Silat	1.48	15.10	9.21	7	3.29	8.82
11	Taufik Wijanarko	Pencak Silat	1.27	14.00	9.53	9	2.30	9.52
12	Andrian Wahyu C	Pencak Silat	1.69	38.20	9.70	6	2.24	9.12
13	Apri Dwanti	Atletik	1.38	10.30	10.34	9	2.34	9.15
14	Azalia Junitra P.W	Atletik	1.24	20.30	10.59	7	1.45	8.34
15	Sintya N.T	Atletik	1.35	18.10	11.06	8	2.03	9.73
16	Refa Rosalinda	Atletik	1.45	16.20	10.25	7	2.14	7.91
17	Oktaviana Sherly.R	Atletik	1.20	24.40	10.11	9	3.02	9.33
18	Anwar Dwi Pradana	Atletik	1.26	22.15	9.08	5	1.51	7.71
19	Aurelya Shafa Verdita	Atletik	1.33	21.50	9.53	8	3.27	8.13
20	Cello Mahardika	Atletik	1.23	30.90	10.12	7	2.16	8.21
21	Dwi Aji Pangestu	Atletik	1.27	26.55	9.57	8	3.39	8.38

22	Fatqia Ratna Widi.A	Atletik	1.20	30.30	11.01	4	3.31	8.91
23	Tengku M.F.H	Atletik	1.39	15.10	10.07	8	2.00	8.14
24	Zarashayna M.G	Taekwondo	1.35	24.00	9.21	5	3.53	8.42
25	Ghiska Pradita Putra	Taekwondo	1.66	38.20	9.34	7	2.52	7.77
26	Khalista Velintan. M	Taekwondo	1.61	24.30	11.21	9	3.55	10.71
27	M.Daris Fakhri	Taekwondo	1.46	20.30	10.04	5	2.05	6.66
28	Astrella Prima.E	Taekwondo	1.33	18.10	9.17	9	2.32	8.27
29	Mia Santi Noor.A	Taekwondo	1.62	16.20	11.04	7	3.11	9.33
30	Nadia Gina.R	Taekwondo	1.54	24.40	10.14	8	3.12	8.92
31	Novi Teresia Wardeny	Taekwondo	1.29	23.15	9.39	7	3.16	9.11
32	Refi Yoga Saputra	Taekwondo	1.28	23.50	10.28	4	4.13	7.83

**DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU**

No	Nama	Ekstrakurikuler	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
			<i>Standing board jump (meter)</i>	<i>Softball throw (meter)</i>	<i>Zig-zag run (detik)</i>	<i>Wall pass (kali)</i>	<i>Medicine ball-put (meter)</i>	<i>Lari 60 meter (detik)</i>
1	Rofi Ihsan fauzi	Bolavoli	1.78	25.40	9.12	8	3.78	6.84
2	Yuris Herlambang W	Bolavoli	1.82	29.30	9.56	8	3.80	7.90
3	Padang Putu M	Bolavoli	1.96	30.25	9.04	7	4.00	8.84
4	Erik David Nugroho	Bolavoli	2.09	36.10	8.41	13	4.80	10.15
5	Falih Luthfir Rahman	Bolavoli	1.92	31.40	8.21	11	4.00	6.93
6	Farid Fajar Mubarak	Bolavoli	1.90	31.00	9.22	8	4.30	9.30
7	Erwin Prasetyo	Bolavoli	1.85	28.90	9.33	7	3.90	9.15
8	Yogi Prasetyo	Bolavoli	1.93	27.15	9.88	9	4.04	9.71
9	Irfan Bagus S	Bolavoli	1.91	30.10	9.39	8	4.58	6.84
10	Andrian Chelsea	Bolavoli	1.64	24.90	9.21	10	5.35	9.53
11	Muhammad Alfi R	Bolavoli	1.85	32.25	9.60	7	3.59	7.09
12	Paulus Wisang	Bolavoli	2.18	23.80	9.21	8	4.18	7.99
13	Akbar Sabili M	Bolavoli	1.69	30.10	9.53	7	4.30	6.50
14	Fathiya Salsabila	Bolavoli	1.65	25.70	9.70	13	5.13	7.90
15	Daffa Prita D	Bolavoli	1.92	44.00	9.34	9	5.17	7.43
16	Anisa Maharani	Bolavoli	1.95	29.50	9.59	8	5.10	9.71
17	Dimas Ragi S	Sepakbola	1.64	32.80	9.06	7	5.17	7.77
18	Arya Wijaya	Sepakbola	1.92	32.90	9.25	8	4.13	7.81
19	Dani Riyan	Sepakbola	2.29	27.65	9.11	8	3.38	6.47
20	Duta Sahaja	Sepakbola	1.93	42.20	9.08	10	4.13	8.56
21	Aryantama	Sepakbola	2.28	40.80	9.53	9	4.06	8.78
22	Jhonatan Cristhoper S	Sepakbola	1.87	38.20	10.04	8	4.57	8.18
23	Eka Faakhrul	Sepakbola	1.90	32.40	9.52	7	3.59	8.31
24	Ernesto Indra N	Sepakbola	1.75	37.10	9.21	10	4.51	9.93
25	Aryasuta Daffa P	Sepakbola	2.02	30.10	10.07	11	3.49	7.81

26	M. Agha N.A	Sepakbola	1.78	25.70	9.21	8	4.36	9.34
27	Desga Nor Cahyo	Sepakbola	2.24	44.00	9.34	12	5.14	7.38
28	Ainul Iyaad A M	Sepakbola	2.03	29.50	9.09	8	4.37	6.31
29	Maha Tamtama	Sepakbola	1.83	32.80	10.04	8	4.54	6.63
30	Arifa Arrahmad N	Sepakbola	1.69	32.90	9.17	10	4.17	8.99
31	Isro Syafa Ibrahim	Sepakbola	1.90	27.65	9.12	7	3.50	8.83
32	Risky Dwi Maulana	Sepakbola	1.86	42.20	9.14	8	3.53	6.79
33	Arbian Cahaya Putra P	Sepakbola	2.33	40.80	9.39	9	3.56	6.13
34	Elfrida Ardheleta	Sepakbola	2.03	38.20	9.28	11	3.05	9.12
35	Fahrussyifa Nafa S	Sepakbola	1.93	32.40	9.21	9	4.28	7.02
36	Falah Muarif Alkana	Sepakbola	2.00	37.10	9.53	9	4.42	7.40
37	Muhammad Alfi R	Sepakbola	2.19	30.10	9.70	7	3.37	8.49
38	Farid Fajar Mubarak	Sepakbola	2.15	25.70	9.34	9	4.40	10.37
39	Akbar Sabili M	Sepakbola	2.11	44.00	9.59	8	3.40	9.99
40	Aditya N	Sepakbola	2.01	29.50	9.06	10	3.33	7.16
41	Raihan Megi P	Bolabasket	2.06	32.80	9.25	7	4.08	6.93
42	Anwar Dwi Pradana	Bolabasket	2.03	32.90	9.26	8	3.48	9.80
43	Andhika Gradhinta	Bolabasket	1.82	27.65	9.08	8	3.43	9.34
44	Dwi Aji Pangestu	Bolabasket	2.04	42.20	9.53	12	4.07	9.37
45	Toriq Syahdu Falaah	Bolabasket	1.91	40.80	10.12	11	3.33	7.80
46	Bima Putra Febiyanto	Bolabasket	1.82	38.20	9.57	8	3.19	9.81
47	Oktavian Arya Purba	Bolabasket	1.93	32.40	9.22	8	3.52	8.53
48	Rahmadani.D.N	Bolabasket	2.03	37.10	10.07	8	3.53	10.19
49	Adessia Mifta	Bolabasket	1.89	28.10	9.21	8	3.12	11.21
50	Adriana Afifah.S	Bolabasket	1.99	29.00	9.34	10	4.38	10.72
51	Nadia Nikenrasti.A	Bolabasket	1.92	29.80	9.43	7	4.50	7.37
52	Sabila Firdani.P	Bolabasket	2.11	30.10	9.54	8	4.03	7.56
53	Adessia Mifta	Bolabasket	1.76	25.70	9.17	10	4.21	7.19
54	Divantara Trisna Aji	Bolabasket	2.01	44.00	9.34	12	4.15	6.69

## Lampiran 7. Data Berdasarkan Skor T

**DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA INDIVIDU**

No	Nama	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan	Skor T
		<i>Standing board jump (meter)</i>	<i>Softball throw (meter)</i>	<i>Zig-zag run (detik)</i>	<i>Wall pass (kali)</i>	<i>Medicine ball-put (meter)</i>	<i>Lari 60 meter (detik)</i>	
1	Yuvin Rido Mukti	47.82	45.01	44.12	48.11	49.92	55.32	290.30
2	Mahendra Dwi A	43.12	40.88	33.18	53.91	36.64	42.18	249.91
3	Setyo Eka Wira W	68.64	46.19	53.57	53.91	54.27	46.71	323.29
4	Violin Devina Larasati	50.51	43.57	37.63	48.11	59.30	48.45	287.57
5	Salwa Kusuma Kirana	46.48	39.30	49.12	42.31	44.31	50.88	272.41
6	Fitri Andrianto	53.19	39.76	50.05	48.11	58.62	41.31	291.05
7	Isma Nur Alamsyah	59.24	50.79	57.09	53.91	55.18	52.71	328.92
8	Reva Rosalinda	57.89	45.08	59.50	48.11	57.59	38.62	306.79
9	Rava Nurine S	40.43	51.32	51.35	59.71	36.07	55.06	293.93
10	Sintya Nurhadi T	39.76	31.36	56.54	42.31	45.80	46.53	262.30
11	Taufik Wijanarko	32.71	29.91	50.60	53.91	34.47	40.45	242.05
12	Andrian Wahyu C	46.81	61.69	47.45	36.52	33.78	43.92	270.18
13	Apri Dwanti	36.40	25.05	35.59	53.91	34.93	43.66	229.55
14	Azalia Junitra P.W	31.70	38.18	30.95	42.31	24.74	50.71	218.61
15	Sintya N.T	35.40	35.30	22.24	48.11	31.38	38.62	211.04
16	Refa Rosalinda	38.75	32.80	37.26	42.31	32.64	54.45	238.21
17	Oktaviana Sherly.R	30.36	43.57	39.85	53.91	42.71	42.10	252.50
18	Anwar Dwi Pradana	32.38	40.61	58.95	30.72	25.43	56.19	244.27
19	Aurelya Shafa Verdita	34.73	39.76	50.60	48.11	45.57	52.54	271.31
20	Cello Mahardika	31.37	52.10	39.67	42.31	32.87	51.84	250.16
21	Dwi Aji Pangestu	32.71	46.39	49.86	48.11	46.94	50.36	274.38

22	Fatqia Ratna Widi.A	30.36	51.32	23.17	24.92	46.03	45.75	221.55
23	Tengku M.F.H	36.74	31.36	40.59	48.11	31.03	52.45	240.29
24	Zarashayna M.G	35.40	43.04	56.54	30.72	48.55	50.01	264.26
25	Ghiska Pradita Putra	45.81	61.69	54.13	42.31	36.99	55.67	296.59
26	Khalista Velintan. M	44.13	43.44	19.46	53.91	48.77	30.09	239.80
27	M.Daris Fakhri	39.09	38.18	41.15	30.72	31.61	65.32	246.08
28	Astrella Prima.E	34.73	35.30	57.28	53.91	34.70	51.32	267.22
29	Mia Santi Noor.A	44.46	32.80	22.61	42.31	43.74	42.10	228.03
30	Nadia Gina.R	41.78	43.57	39.30	48.11	43.85	45.66	262.27
31	Novi Teresia Wardeny	33.38	41.93	53.20	42.31	44.31	44.01	259.15
32	Refi Yoga Saputra	33.05	42.39	36.70	24.92	55.41	55.15	247.62

**DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU**

No	Nama	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan	Skor T
		<i>Standing board jump (meter)</i>	<i>Softball throw (meter)</i>	<i>Zig-zag run (detik)</i>	<i>Wall pass (kali)</i>	<i>Medicine ball-put (meter)</i>	<i>Lari 60 meter (detik)</i>	
1	Rofi Ihsan fauzi	49.84	44.88	58.20	48.11	51.41	63.76	316.20
2	Yuris Herlambang W	51.18	50.00	50.05	48.11	51.64	54.54	305.51
3	Padang Putu M	55.88	51.25	59.69	42.31	53.92	46.36	309.42
4	Erik David Nugroho	60.24	58.93	71.37	77.10	63.08	34.96	365.69
5	Falih Luthfir Rahman	54.54	52.76	75.07	65.51	53.92	62.98	364.78
6	Farid Fajar Mubarak	53.86	52.24	56.35	48.11	57.36	42.36	310.28
7	Erwin Prasetyo	52.19	49.48	54.31	42.31	52.78	43.66	294.73
8	Yogi Prasetyo	54.87	47.18	44.12	53.91	54.38	38.79	293.25
9	Irfan Bagus S	54.20	51.05	53.20	48.11	60.56	63.76	330.89
10	Andrian Chelsea	45.13	44.23	56.54	59.71	69.38	40.36	315.34
11	Muhammad Alfi R	52.19	53.88	49.31	42.31	49.23	61.58	308.50
12	Paulus Wisang	63.27	42.78	56.54	48.11	55.98	53.75	320.43
13	Akbar Sabili M	46.81	51.05	50.60	42.31	57.36	66.72	314.86
14	Fathiya Salsabila	45.47	45.28	47.45	77.10	66.86	54.54	336.69
15	Daffa Prita D	54.54	69.31	54.13	53.91	67.32	58.63	357.82
16	Anisa Maharani	55.54	50.27	49.49	48.11	66.51	38.79	308.72
17	Dimas Ragi S	45.13	54.60	59.32	42.31	67.32	55.67	324.35
18	Arya Wijaya	54.54	54.73	55.79	48.11	55.41	55.32	323.91
19	Dani Riyan	66.96	47.84	58.39	48.11	46.83	66.98	335.10
20	Duta Sahaja	54.87	66.94	58.95	59.71	55.41	48.80	344.68
21	Aryantama	66.62	65.10	50.60	53.91	54.61	46.88	337.74
22	Jhonatan Cristhoper S	52.86	61.69	41.15	48.11	60.45	52.10	316.36

23	Eka Faakhrul	53.86	54.07	50.79	42.31	49.23	50.97	301.25
24	Ernesto Indra N	48.83	60.25	56.54	59.71	59.76	36.88	321.96
25	Aryasuta Daffa P	57.89	51.05	40.59	65.51	48.09	55.32	318.45
26	M. Agha N.A	49.84	45.28	56.54	48.11	58.04	42.01	299.82
27	Desga Nor Cahyo	65.28	69.31	54.13	71.30	66.97	59.06	386.05
28	Ainul Iyaad A M	58.23	50.27	58.76	48.11	58.16	68.37	341.90
29	Maha Tamtama	51.51	54.60	41.15	48.11	60.10	65.59	321.07
30	Arifa Arrahmad N	46.81	54.73	57.28	59.71	55.87	45.06	319.46
31	Isro Syafa Ibrahim	53.86	47.84	58.20	42.31	48.20	46.45	296.87
32	Risky Dwi Maulana	52.52	66.94	57.83	48.11	48.55	64.19	338.15
33	Arbian Cahaya Putra P	68.30	65.10	53.20	53.91	48.89	69.93	359.34
34	Elfrida Ardheleta	58.23	61.69	55.24	65.51	43.05	43.92	327.64
35	Fahrussyifa Nafa S	54.87	54.07	56.54	53.91	57.13	62.19	338.71
36	Falah Muarif Alkana	57.22	60.25	50.60	53.91	58.73	58.89	339.60
37	Muhammad Alfi R	63.60	51.05	47.45	42.31	46.71	49.40	300.54
38	Farid Fajar Mubarak	62.26	45.28	54.13	53.91	58.50	33.05	307.12
39	Akbar Sabili M	60.92	69.31	49.49	48.11	47.06	36.36	311.24
40	Aditya N	57.56	50.27	59.32	59.71	46.26	60.97	334.08
41	Raihan Megi P	59.24	54.60	55.79	42.31	54.84	62.98	329.76
42	Anwar Dwi Pradana	58.23	54.73	55.61	48.11	47.97	38.01	302.66
43	Andhika Gradhinta	51.18	47.84	58.95	48.11	47.40	42.01	295.49
44	Dwi Aji Pangestu	58.57	66.94	50.60	71.30	54.73	41.75	343.89
45	Toriq Syahdu Falaah	54.20	65.10	39.67	65.51	46.26	55.41	326.14
46	Bima Putra Febiyanto	51.18	61.69	49.86	48.11	44.65	37.92	293.42
47	Oktavian Arya Purba	54.87	54.07	56.35	48.11	48.43	49.06	310.90
48	Rahmadani.D.N	58.23	60.25	40.59	48.11	48.55	34.62	290.34
49	Adessia Mifta	53.53	48.43	56.54	48.11	43.85	25.74	276.20
50	Adriana Afifah.S	56.89	49.61	54.13	59.71	58.27	30.01	308.61
51	Nadia Nikenrasti.A	54.54	50.66	52.46	42.31	59.65	59.15	318.76

52	Sabila Firdani.P	60.92	51.05	50.42	48.11	54.27	57.50	322.26
53	Adessia Mifta	49.16	45.28	57.28	59.71	56.33	60.71	328.47
54	Divantara Trisna Aji	57.56	69.31	54.13	71.30	55.64	65.06	373.00

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Kelompok Olahraga Beregu

**Statistics**

	Kemampuan Motorik	Power Tungkai	Kekuatan Otot Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	54	54	54	54	54	54	54
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	322.56	1.95	32.91	9.36	8.83	4.06	8.29
Median	319.95	1.93	31.83	9.34	8.00	4.08	8.09
Mode	276.20 <sup>a</sup>	1.92 <sup>a</sup>	30.10	9.21	8.00	3.33 <sup>a</sup>	6.84 <sup>a</sup>
Std. Deviation	22.45	0.16	5.79	0.36	1.63	0.59	1.30
Minimum	276.20	1.64	23.80	8.21	7.00	3.05	6.13
Maximum	386.05	2.33	44.00	10.12	13.00	5.35	11.21
Sum	17418.40	105.04	1777.30	505.55	477.00	219.49	447.89

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kemampuan Motorik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 276.2	1	1.9	1.9	1.9
290.34	1	1.9	1.9	3.7
293.25	1	1.9	1.9	5.6
293.42	1	1.9	1.9	7.4
294.73	1	1.9	1.9	9.3
295.49	1	1.9	1.9	11.1
296.87	1	1.9	1.9	13.0
299.82	1	1.9	1.9	14.8
300.54	1	1.9	1.9	16.7
301.25	1	1.9	1.9	18.5
302.66	1	1.9	1.9	20.4
305.51	1	1.9	1.9	22.2
307.12	1	1.9	1.9	24.1
308.5	1	1.9	1.9	25.9
308.61	1	1.9	1.9	27.8
308.72	1	1.9	1.9	29.6
309.42	1	1.9	1.9	31.5
310.28	1	1.9	1.9	33.3
310.9	1	1.9	1.9	35.2
311.24	1	1.9	1.9	37.0
314.86	1	1.9	1.9	38.9
315.34	1	1.9	1.9	40.7

316.2	1	1.9	1.9	42.6
316.36	1	1.9	1.9	44.4
318.45	1	1.9	1.9	46.3
318.76	1	1.9	1.9	48.1
319.46	1	1.9	1.9	50.0
320.43	1	1.9	1.9	51.9
321.07	1	1.9	1.9	53.7
321.96	1	1.9	1.9	55.6
322.26	1	1.9	1.9	57.4
323.91	1	1.9	1.9	59.3
324.35	1	1.9	1.9	61.1
326.14	1	1.9	1.9	63.0
327.64	1	1.9	1.9	64.8
328.47	1	1.9	1.9	66.7
329.76	1	1.9	1.9	68.5
330.89	1	1.9	1.9	70.4
334.08	1	1.9	1.9	72.2
335.1	1	1.9	1.9	74.1
336.69	1	1.9	1.9	75.9
337.74	1	1.9	1.9	77.8
338.15	1	1.9	1.9	79.6
338.71	1	1.9	1.9	81.5
339.6	1	1.9	1.9	83.3
341.9	1	1.9	1.9	85.2
343.89	1	1.9	1.9	87.0
344.68	1	1.9	1.9	88.9
357.82	1	1.9	1.9	90.7
359.34	1	1.9	1.9	92.6
364.78	1	1.9	1.9	94.4
365.69	1	1.9	1.9	96.3
373	1	1.9	1.9	98.1
386.05	1	1.9	1.9	100.0
Total	54	100.0	100.0	

**Power Tungkal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.64	2	3.7	3.7	3.7
1.65	1	1.9	1.9	5.6
1.69	2	3.7	3.7	9.3
1.75	1	1.9	1.9	11.1

1.76	1	1.9	1.9	13.0
1.78	2	3.7	3.7	16.7
1.82	3	5.6	5.6	22.2
1.83	1	1.9	1.9	24.1
1.85	2	3.7	3.7	27.8
1.86	1	1.9	1.9	29.6
1.87	1	1.9	1.9	31.5
1.89	1	1.9	1.9	33.3
1.9	3	5.6	5.6	38.9
1.91	2	3.7	3.7	42.6
1.92	4	7.4	7.4	50.0
1.93	4	7.4	7.4	57.4
1.95	1	1.9	1.9	59.3
1.96	1	1.9	1.9	61.1
1.99	1	1.9	1.9	63.0
2	1	1.9	1.9	64.8
2.01	2	3.7	3.7	68.5
2.02	1	1.9	1.9	70.4
2.03	4	7.4	7.4	77.8
2.04	1	1.9	1.9	79.6
2.06	1	1.9	1.9	81.5
2.09	1	1.9	1.9	83.3
2.11	2	3.7	3.7	87.0
2.15	1	1.9	1.9	88.9
2.18	1	1.9	1.9	90.7
2.19	1	1.9	1.9	92.6
2.24	1	1.9	1.9	94.4
2.28	1	1.9	1.9	96.3
2.29	1	1.9	1.9	98.1
2.33	1	1.9	1.9	100.0
Total	54	100.0	100.0	

#### Kekuatan Otot Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 23.8	1	1.9	1.9	1.9
24.9	1	1.9	1.9	3.7
25.4	1	1.9	1.9	5.6
25.7	4	7.4	7.4	13.0
27.15	1	1.9	1.9	14.8
27.65	3	5.6	5.6	20.4

28.1	1	1.9	1.9	22.2
28.9	1	1.9	1.9	24.1
29	1	1.9	1.9	25.9
29.3	1	1.9	1.9	27.8
29.5	3	5.6	5.6	33.3
29.8	1	1.9	1.9	35.2
30.1	5	9.3	9.3	44.4
30.25	1	1.9	1.9	46.3
31	1	1.9	1.9	48.1
31.4	1	1.9	1.9	50.0
32.25	1	1.9	1.9	51.9
32.4	3	5.6	5.6	57.4
32.8	3	5.6	5.6	63.0
32.9	3	5.6	5.6	68.5
36.1	1	1.9	1.9	70.4
37.1	3	5.6	5.6	75.9
38.2	3	5.6	5.6	81.5
40.8	3	5.6	5.6	87.0
42.2	3	5.6	5.6	92.6
44	4	7.4	7.4	100.0
Total	54	100.0	100.0	

#### Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8.21	1	1.9	1.9	1.9
8.41	1	1.9	1.9	3.7
9.04	1	1.9	1.9	5.6
9.06	2	3.7	3.7	9.3
9.08	2	3.7	3.7	13.0
9.09	1	1.9	1.9	14.8
9.11	1	1.9	1.9	16.7
9.12	2	3.7	3.7	20.4
9.14	1	1.9	1.9	22.2
9.17	2	3.7	3.7	25.9
9.21	6	11.1	11.1	37.0
9.22	2	3.7	3.7	40.7
9.25	2	3.7	3.7	44.4
9.26	1	1.9	1.9	46.3
9.28	1	1.9	1.9	48.1
9.33	1	1.9	1.9	50.0

9.34	5	9.3	9.3	59.3
9.39	2	3.7	3.7	63.0
9.43	1	1.9	1.9	64.8
9.52	1	1.9	1.9	66.7
9.53	4	7.4	7.4	74.1
9.54	1	1.9	1.9	75.9
9.56	1	1.9	1.9	77.8
9.57	1	1.9	1.9	79.6
9.59	2	3.7	3.7	83.3
9.6	1	1.9	1.9	85.2
9.7	2	3.7	3.7	88.9
9.88	1	1.9	1.9	90.7
10.04	2	3.7	3.7	94.4
10.07	2	3.7	3.7	98.1
10.12	1	1.9	1.9	100.0
Total	54	100.0	100.0	

#### Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	10	18.5	18.5	18.5
8	21	38.9	38.9	57.4
9	7	13.0	13.0	70.4
10	7	13.0	13.0	83.3
11	4	7.4	7.4	90.7
12	3	5.6	5.6	96.3
13	2	3.7	3.7	100.0
Total	54	100.0	100.0	

#### Power Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.05	1	1.9	1.9	1.9
3.12	1	1.9	1.9	3.7
3.19	1	1.9	1.9	5.6
3.33	2	3.7	3.7	9.3
3.37	1	1.9	1.9	11.1
3.38	1	1.9	1.9	13.0
3.4	1	1.9	1.9	14.8
3.43	1	1.9	1.9	16.7

3.48	1	1.9	1.9	18.5
3.49	1	1.9	1.9	20.4
3.5	1	1.9	1.9	22.2
3.52	1	1.9	1.9	24.1
3.53	2	3.7	3.7	27.8
3.56	1	1.9	1.9	29.6
3.59	2	3.7	3.7	33.3
3.78	1	1.9	1.9	35.2
3.8	1	1.9	1.9	37.0
3.9	1	1.9	1.9	38.9
4	2	3.7	3.7	42.6
4.03	1	1.9	1.9	44.4
4.04	1	1.9	1.9	46.3
4.06	1	1.9	1.9	48.1
4.07	1	1.9	1.9	50.0
4.08	1	1.9	1.9	51.9
4.13	2	3.7	3.7	55.6
4.15	1	1.9	1.9	57.4
4.17	1	1.9	1.9	59.3
4.18	1	1.9	1.9	61.1
4.21	1	1.9	1.9	63.0
4.28	1	1.9	1.9	64.8
4.3	2	3.7	3.7	68.5
4.36	1	1.9	1.9	70.4
4.37	1	1.9	1.9	72.2
4.38	1	1.9	1.9	74.1
4.4	1	1.9	1.9	75.9
4.42	1	1.9	1.9	77.8
4.5	1	1.9	1.9	79.6
4.51	1	1.9	1.9	81.5
4.54	1	1.9	1.9	83.3
4.57	1	1.9	1.9	85.2
4.58	1	1.9	1.9	87.0
4.8	1	1.9	1.9	88.9
5.1	1	1.9	1.9	90.7
5.13	1	1.9	1.9	92.6
5.14	1	1.9	1.9	94.4
5.17	2	3.7	3.7	98.1
5.35	1	1.9	1.9	100.0
Total	54	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.13	1	1.9	1.9	1.9
	6.31	1	1.9	1.9	3.7
	6.47	1	1.9	1.9	5.6
	6.5	1	1.9	1.9	7.4
	6.63	1	1.9	1.9	9.3
	6.69	1	1.9	1.9	11.1
	6.79	1	1.9	1.9	13.0
	6.84	2	3.7	3.7	16.7
	6.93	2	3.7	3.7	20.4
	7.02	1	1.9	1.9	22.2
	7.09	1	1.9	1.9	24.1
	7.16	1	1.9	1.9	25.9
	7.19	1	1.9	1.9	27.8
	7.37	1	1.9	1.9	29.6
	7.38	1	1.9	1.9	31.5
	7.4	1	1.9	1.9	33.3
	7.43	1	1.9	1.9	35.2
	7.56	1	1.9	1.9	37.0
	7.77	1	1.9	1.9	38.9
	7.8	1	1.9	1.9	40.7
	7.81	2	3.7	3.7	44.4
	7.9	2	3.7	3.7	48.1
	7.99	1	1.9	1.9	50.0
	8.18	1	1.9	1.9	51.9
	8.31	1	1.9	1.9	53.7
	8.49	1	1.9	1.9	55.6
	8.53	1	1.9	1.9	57.4
	8.56	1	1.9	1.9	59.3
	8.78	1	1.9	1.9	61.1
	8.83	1	1.9	1.9	63.0
	8.84	1	1.9	1.9	64.8
	8.99	1	1.9	1.9	66.7
	9.12	1	1.9	1.9	68.5
	9.15	1	1.9	1.9	70.4
	9.3	1	1.9	1.9	72.2
	9.34	2	3.7	3.7	75.9
	9.37	1	1.9	1.9	77.8
	9.53	1	1.9	1.9	79.6
	9.71	2	3.7	3.7	83.3

9.8	1	1.9	1.9	85.2
9.81	1	1.9	1.9	87.0
9.93	1	1.9	1.9	88.9
9.99	1	1.9	1.9	90.7
10.15	1	1.9	1.9	92.6
10.19	1	1.9	1.9	94.4
10.37	1	1.9	1.9	96.3
10.72	1	1.9	1.9	98.1
11.21	1	1.9	1.9	100.0
Total	54	100.0	100.0	

Lampiran 9. Deskriptif Statistik Kelompok Olahraga Individu

**Statistics**

	Kemampuan Motorik	Power Tungkai	Kekuatan Otot Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	32	32	32	32	32	32	32
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	261.92	1.50	23.20	9.90	7.47	2.97	8.64
Median	260.71	1.43	23.33	9.79	8.00	3.12	8.51
Mode	211.04 <sup>a</sup>	1.20 <sup>a</sup>	24.40	9.21 <sup>a</sup>	8.00	3.16	9.33 <sup>a</sup>
Std. Deviation	29.30	0.29	6.36	0.63	1.54	0.85	0.80
Minimum	211.04	1.00	10.30	9.05	4.00	1.45	6.66
Maximum	328.92	2.34	38.20	11.21	10.00	4.47	10.71
Sum	8381.59	48.01	742.30	316.83	239.00	95.02	276.37

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kemampuan Motorik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 211.04	1	3.1	3.1	3.1
218.61	1	3.1	3.1	6.2
221.55	1	3.1	3.1	9.4
228.03	1	3.1	3.1	12.5
229.55	1	3.1	3.1	15.6
238.21	1	3.1	3.1	18.8
239.8	1	3.1	3.1	21.9
240.29	1	3.1	3.1	25.0
242.05	1	3.1	3.1	28.1
244.27	1	3.1	3.1	31.2
246.08	1	3.1	3.1	34.4
247.62	1	3.1	3.1	37.5
249.91	1	3.1	3.1	40.6
250.16	1	3.1	3.1	43.8
252.5	1	3.1	3.1	46.9
259.15	1	3.1	3.1	50.0
262.27	1	3.1	3.1	53.1
262.3	1	3.1	3.1	56.2
264.26	1	3.1	3.1	59.4
267.22	1	3.1	3.1	62.5
270.18	1	3.1	3.1	65.6
271.31	1	3.1	3.1	68.8

272.41	1	3.1	3.1	71.9
274.38	1	3.1	3.1	75.0
287.57	1	3.1	3.1	78.1
290.3	1	3.1	3.1	81.2
291.05	1	3.1	3.1	84.4
293.93	1	3.1	3.1	87.5
296.59	1	3.1	3.1	90.6
306.79	1	3.1	3.1	93.8
323.29	1	3.1	3.1	96.9
328.92	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Power Tungkal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3.1	3.1	3.1
1.2	2	6.2	6.2	9.4
1.23	1	3.1	3.1	12.5
1.24	1	3.1	3.1	15.6
1.26	1	3.1	3.1	18.8
1.27	2	6.2	6.2	25.0
1.28	1	3.1	3.1	28.1
1.29	1	3.1	3.1	31.2
1.33	2	6.2	6.2	37.5
1.35	2	6.2	6.2	43.8
1.38	1	3.1	3.1	46.9
1.39	1	3.1	3.1	50.0
1.46	1	3.1	3.1	53.1
1.48	1	3.1	3.1	56.2
1.5	1	3.1	3.1	59.4
1.54	1	3.1	3.1	62.5
1.58	1	3.1	3.1	65.6
1.61	1	3.1	3.1	68.8
1.62	1	3.1	3.1	71.9
1.66	1	3.1	3.1	75.0
1.68	1	3.1	3.1	78.1
1.69	1	3.1	3.1	81.2
1.72	1	3.1	3.1	84.4
1.8	1	3.1	3.1	87.5
1.88	1	3.1	3.1	90.6
2.02	1	3.1	3.1	93.8
2.06	1	3.1	3.1	96.9

2.34	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Kekuatan Otot Lengan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10.3	1	3.1	3.1	3.1
14	1	3.1	3.1	6.2
15.1	2	6.2	6.2	12.5
16.2	2	6.2	6.2	18.8
18.1	2	6.2	6.2	25.0
20.3	2	6.2	6.2	31.2
21.15	1	3.1	3.1	34.4
21.5	2	6.2	6.2	40.6
22.15	1	3.1	3.1	43.8
22.35	1	3.1	3.1	46.9
23.15	1	3.1	3.1	50.0
23.5	1	3.1	3.1	53.1
24	1	3.1	3.1	56.2
24.3	1	3.1	3.1	59.4
24.4	3	9.4	9.4	68.8
25.5	1	3.1	3.1	71.9
25.55	1	3.1	3.1	75.0
26.4	1	3.1	3.1	78.1
26.55	1	3.1	3.1	81.2
29.9	1	3.1	3.1	84.4
30.3	2	6.2	6.2	90.6
30.9	1	3.1	3.1	93.8
38.2	2	6.2	6.2	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Kelincahan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.05	1	3.1	3.1	3.1
9.08	1	3.1	3.1	6.2
9.17	1	3.1	3.1	9.4
9.18	1	3.1	3.1	12.5
9.21	2	6.2	6.2	18.8
9.34	1	3.1	3.1	21.9
9.37	1	3.1	3.1	25.0
9.39	1	3.1	3.1	28.1
9.49	1	3.1	3.1	31.2

9.53	2	6.2	6.2	37.5
9.56	1	3.1	3.1	40.6
9.57	1	3.1	3.1	43.8
9.61	1	3.1	3.1	46.9
9.7	1	3.1	3.1	50.0
9.88	1	3.1	3.1	53.1
10.04	1	3.1	3.1	56.2
10.07	1	3.1	3.1	59.4
10.11	1	3.1	3.1	62.5
10.12	1	3.1	3.1	65.6
10.14	1	3.1	3.1	68.8
10.23	1	3.1	3.1	71.9
10.25	1	3.1	3.1	75.0
10.28	1	3.1	3.1	78.1
10.34	1	3.1	3.1	81.2
10.47	1	3.1	3.1	84.4
10.59	1	3.1	3.1	87.5
11.01	1	3.1	3.1	90.6
11.04	1	3.1	3.1	93.8
11.06	1	3.1	3.1	96.9
11.21	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Koordinasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	6.2	6.2	6.2
5	3	9.4	9.4	15.6
6	1	3.1	3.1	18.8
7	8	25.0	25.0	43.8
8	9	28.1	28.1	71.9
9	8	25.0	25.0	96.9
10	1	3.1	3.1	100.0
Total	32	100.0	100.0	

**Power Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.45	1	3.1	3.1	3.1
	1.51	1	3.1	3.1	6.2
	2	1	3.1	3.1	9.4
	2.03	1	3.1	3.1	12.5
	2.05	1	3.1	3.1	15.6
	2.14	1	3.1	3.1	18.8
	2.16	1	3.1	3.1	21.9
	2.24	1	3.1	3.1	25.0
	2.3	1	3.1	3.1	28.1
	2.32	1	3.1	3.1	31.2
	2.34	1	3.1	3.1	34.4
	2.44	1	3.1	3.1	37.5
	2.49	1	3.1	3.1	40.6
	2.52	1	3.1	3.1	43.8
	3.02	1	3.1	3.1	46.9
	3.11	1	3.1	3.1	50.0
	3.12	1	3.1	3.1	53.1
	3.16	2	6.2	6.2	59.4
	3.27	1	3.1	3.1	62.5
	3.29	1	3.1	3.1	65.6
	3.31	1	3.1	3.1	68.8
	3.39	1	3.1	3.1	71.9
	3.53	1	3.1	3.1	75.0
	3.55	1	3.1	3.1	78.1
	3.65	1	3.1	3.1	81.2
	4.03	1	3.1	3.1	84.4
	4.11	1	3.1	3.1	87.5
	4.13	1	3.1	3.1	90.6
	4.32	1	3.1	3.1	93.8
	4.41	1	3.1	3.1	96.9
	4.47	1	3.1	3.1	100.0
Total		32	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.66	1	3.1	3.1	3.1
	7.71	1	3.1	3.1	6.2
	7.77	1	3.1	3.1	9.4
	7.81	1	3.1	3.1	12.5
	7.83	1	3.1	3.1	15.6
	7.84	1	3.1	3.1	18.8
	7.91	1	3.1	3.1	21.9
	8.11	1	3.1	3.1	25.0
	8.13	1	3.1	3.1	28.1
	8.14	1	3.1	3.1	31.2
	8.21	1	3.1	3.1	34.4
	8.27	1	3.1	3.1	37.5
	8.32	1	3.1	3.1	40.6
	8.34	1	3.1	3.1	43.8
	8.38	1	3.1	3.1	46.9
	8.42	1	3.1	3.1	50.0
	8.6	1	3.1	3.1	53.1
	8.8	1	3.1	3.1	56.2
	8.82	1	3.1	3.1	59.4
	8.91	1	3.1	3.1	62.5
	8.92	1	3.1	3.1	65.6
	9.11	1	3.1	3.1	68.8
	9.12	1	3.1	3.1	71.9
	9.15	1	3.1	3.1	75.0
	9.32	1	3.1	3.1	78.1
	9.33	2	6.2	6.2	84.4
	9.42	1	3.1	3.1	87.5
	9.52	1	3.1	3.1	90.6
	9.73	2	6.2	6.2	96.9
	10.71	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	



## EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA INDIVIDU

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kemampuan Motorik	Power Tungkai	Kekuatan Otot Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N		32	32	32	32	32	32	32
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	261.9247	1.5003	23.1969	9.9009	7.4688	2.9694	8.6366
	Std. Deviation	29.30005	.29286	6.36131	.62750	1.54470	.85386	.80044
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.147	.112	.147	.197	.138	.107
	Positive	.095	.147	.112	.147	.130	.138	.107
	Negative	-.059	-.121	-.074	-.088	-.197	-.097	-.092
Kolmogorov-Smirnov Z		.537	.830	.636	.833	1.115	.782	.603
Asymp. Sig. (2-tailed)		.935	.496	.813	.491	.167	.574	.860
a. Test distribution is Normal.								

Lampiran 11. Hasil Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kemampuan Motorik	2.945	1	84	.090
Power Tungkai	12.461	1	84	.401
Kekuatan Otot Lengan	.000	1	84	.993
Kelincahan	19.267	1	84	.320
Koordinasi	.254	1	84	.615
Power Lengan	9.003	1	84	.204
Kecepatan	13.805	1	84	.400

Lampiran 12. Hasil Analisis Uji t

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kemampuan Motorik	Olahraga Individu	32	2.6192E2	29.30005	5.17957
	Olahraga Beregu	54	3.2256E2	22.44500	3.05438
Power Tungkai	Olahraga Individu	32	1.5003	.29286	.05177
	Olahraga Beregu	54	1.9452	.16285	.02216
Kekuatan Otot Lengan	Olahraga Individu	32	23.1969	6.36131	1.12453
	Olahraga Beregu	54	32.9130	5.79185	.78817
Kelincahan	Olahraga Individu	32	9.9009	.62750	.11093
	Olahraga Beregu	54	9.3620	.35536	.04836
Koordinasi	Olahraga Individu	32	7.4688	1.54470	.27307
	Olahraga Beregu	54	8.8333	1.63396	.22235
Power Lengan	Olahraga Individu	32	2.9694	.85386	.15094
	Olahraga Beregu	54	4.0646	.58579	.07972
Kecepatan	Olahraga Individu	32	8.6366	.80044	.14150
	Olahraga Beregu	54	8.2943	1.30392	.17744

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kemampuan Motorik	Equal variances assumed	2.945	.090	-10.789	84	.000	-60.63828	5.62026	-71.81478	-49.46177
	Equal variances not assumed			-10.084	52.589	.000	-60.63828	6.01308	-72.70119	-48.57536
Power Tungkai	Equal variances assumed	12.461	.401	-9.066	84	.000	-.44487	.04907	-.54246	-.34729
	Equal variances not assumed			-7.900	42.566	.000	-.44487	.05631	-.55847	-.33127
Kekuatan Otot Lengan	Equal variances assumed	.000	.993	-7.249	84	.000	-9.71609	1.34038	-12.38159	-7.05059
	Equal variances not assumed			-7.075	60.411	.000	-9.71609	1.37324	-12.46259	-6.96959
Kelincahan	Equal variances assumed	19.267	.320	5.093	84	.000	.53890	.10582	.32847	.74933
	Equal variances not assumed			4.453	42.995	.000	.53890	.12101	.29486	.78294
Koordinasi	Equal variances assumed	.254	.615	-3.819	84	.000	-1.36458	.35730	-2.07511	-.65406
	Equal variances not assumed			-3.875	68.201	.000	-1.36458	.35215	-2.06724	-.66193
Power Lengan	Equal variances assumed	9.003	.204	-7.045	84	.000	-1.09525	.15546	-1.40439	-.78611
	Equal variances not assumed			-6.416	48.497	.000	-1.09525	.17070	-1.43838	-.75213
Kecepatan	Equal variances assumed	13.805	.400	1.341	84	.184	.34230	.25526	-.16531	.84991
	Equal variances not assumed			1.508	83.861	.135	.34230	.22695	-.10903	.79363

Lampiran 13. Tabel t

**Titik Persentase Distribusi t (df = 81 –120)**

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
81	0.67753	1.29209	1.66388	1.98969	2.37327	2.63790	3.19392
82	0.67749	1.29196	1.66365	1.98932	2.37269	2.63712	3.19262
83	0.67746	1.29183	1.66342	1.98896	2.37212	2.63637	3.19135
84	0.67742	1.29171	1.66320	1.98861	2.37156	2.63563	3.19011
85	0.67739	1.29159	1.66298	1.98827	2.37102	2.63491	3.18890
86	0.67735	1.29147	1.66277	1.98793	2.37049	2.63421	3.18772
87	0.67732	1.29136	1.66256	1.98761	2.36998	2.63353	3.18657
88	0.67729	1.29125	1.66235	1.98729	2.36947	2.63286	3.18544
89	0.67726	1.29114	1.66216	1.98698	2.36898	2.63220	3.18434
90	0.67723	1.29103	1.66196	1.98667	2.36850	2.63157	3.18327
91	0.67720	1.29092	1.66177	1.98638	2.36803	2.63094	3.18222
92	0.67717	1.29082	1.66159	1.98609	2.36757	2.63033	3.18119
93	0.67714	1.29072	1.66140	1.98580	2.36712	2.62973	3.18019
94	0.67711	1.29062	1.66123	1.98552	2.36667	2.62915	3.17921
95	0.67708	1.29053	1.66105	1.98525	2.36624	2.62858	3.17825
96	0.67705	1.29043	1.66088	1.98498	2.36582	2.62802	3.17731
97	0.67703	1.29034	1.66071	1.98472	2.36541	2.62747	3.17639
98	0.67700	1.29025	1.66055	1.98447	2.36500	2.62693	3.17549
99	0.67698	1.29016	1.66039	1.98422	2.36461	2.62641	3.17460
100	0.67695	1.29007	1.66023	1.98397	2.36422	2.62589	3.17374
101	0.67693	1.28999	1.66008	1.98373	2.36384	2.62539	3.17289
102	0.67690	1.28991	1.65993	1.98350	2.36346	2.62489	3.17206
103	0.67688	1.28982	1.65978	1.98326	2.36310	2.62441	3.17125
104	0.67686	1.28974	1.65964	1.98304	2.36274	2.62393	3.17045
105	0.67683	1.28967	1.65950	1.98282	2.36239	2.62347	3.16967
106	0.67681	1.28959	1.65936	1.98260	2.36204	2.62301	3.16890
107	0.67679	1.28951	1.65922	1.98238	2.36170	2.62256	3.16815
108	0.67677	1.28944	1.65909	1.98217	2.36137	2.62212	3.16741
109	0.67675	1.28937	1.65895	1.98197	2.36105	2.62169	3.16669
110	0.67673	1.28930	1.65882	1.98177	2.36073	2.62126	3.16598
111	0.67671	1.28922	1.65870	1.98157	2.36041	2.62085	3.16528
112	0.67669	1.28916	1.65857	1.98137	2.36010	2.62044	3.16460
113	0.67667	1.28909	1.65845	1.98118	2.35980	2.62004	3.16392
114	0.67665	1.28902	1.65833	1.98099	2.35950	2.61964	3.16326
115	0.67663	1.28896	1.65821	1.98081	2.35921	2.61926	3.16262
116	0.67661	1.28889	1.65810	1.98063	2.35892	2.61888	3.16198
117	0.67659	1.28883	1.65798	1.98045	2.35864	2.61850	3.16135
118	0.67657	1.28877	1.65787	1.98027	2.35837	2.61814	3.16074
119	0.67656	1.28871	1.65776	1.98010	2.35809	2.61778	3.16013
120	0.67654	1.28865	1.65765	1.97993	2.35782	2.61742	3.15954

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Ngaglik



Gambar. Tes *Standing Board Jump*



Gambar. Tes *Softball Throw*



Gambar. Tes *Zig-zag Run*



Gambar. Tes *wall pass*



Gambar. Tes *Medicine Ball-put*



Gambar. Tes Lari *60 yard dash*