

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP
NEGERI 1 PLERET BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Muhammad Darmawan

NIM 17601244048

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PLERET BANTUL

Disusun Oleh:

Muhammad Darmawan
NIM. 17601244048

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan



Yogyakarta, Juni 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

A blue ink signature of Dr. Jaka Sunardi, consisting of stylized letters and a horizontal line.

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

Disetujui,
Dosen Pembimbing

A blue ink signature of Dr. Hari Yulianto, featuring a large, stylized initial 'H' followed by 'Y' and other characters.

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Darmawan

NIM : 17601244048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS :Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik

Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul.

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.

Bantul, Juni 2021
Yang Menyatakan,



Muhammad Darmawan
NIM. 17601244048

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PLERET BANTUL

Disusun oleh:

Muhammad Darmawan
17601244048

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 25 Juni 2021

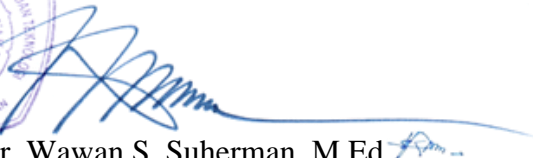
TIM PENGUJI

Nama Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		9 Juli 2021
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. Sekretaris Penguji		7 Juli 2021
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji		2 Juli 2021

Yogyakarta, Juli 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Dekan,



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

MOTTO

1. Seribu orang tua bisa bermimpi, satu orang pemuda bisa mengubah dunia (Soekarno).
2. Sukses bukanlah kebetulan. Sukses itu kerja keras, kegigihan, pengorbanan, dan yang paling penting, cintailah apa yang kamu lakukan dan atau belajar untuk melakukan (Pele).
3. Bila Anda memiliki bakat dan jika Anda tidak melatih talenta, Anda tidak akan memenangi apa pun (Cristiano Ronaldo).

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tuaku tercinta Bapak Sunardi dan Ibu Siti, terimakasih atas segala doa, perhatian, kasih sayang, motivasi, semangat serta dukungannya selama menjalani studi ini. Doa dan pendampingan kalian yang membawaku sampai di titik ini, segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Seluruh keluarga besar yang telah memberi dukungan, motivasi dan doa yang tak henti-henti kepada saya.

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PLERET BANTUL

Oleh:

Muhammad Darmawan
NIM 17601244048

ABSTRAK

Peserta didik SMP Negeri 1 Pleret yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola selama ini kemampuan motoriknya belum diketahui dan belum pernah diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul yang berjumlah 15 peserta didik yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari *Standing board jump* untuk mengukur power tungkai (nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946), *Zig-zag run* untuk mengukur kelincahan (nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938), *Medicine ball-put* untuk mengukur power lengan (nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979), *Softball throw* untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu (nilai validitas 0.965 dan nilai reliabilitas 0.960), *Wall pass* untuk mengukur koordinasi mata dan tangan (nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997), dan *Lari 60yard dash* untuk mengukur kecepatan (nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul bahwa 2 peserta didik (13%) berada pada kategori “sangat tinggi”, 3 peserta didik (20%) berada pada kategori “tinggi”, 5 peserta didik (34%) berada pada kategori “sedang”, 2 (13%) peserta didik berada pada kategori “kurang”, dan 3 peserta didik (20%) berada pada kategori “sangat kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,99, kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dalam kategori “**sedang**”.

Kata kunci : *Kemampuan motorik, Ekstrakurikuler, Sepakbola.*

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 “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul” 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 dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pleret Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru/Pelatih dan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data

selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah 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 membutuhkan.

Bantul, Juni 2021
Yang Menyatakan,



Muhammad Darmawan
NIM. 17601244048

DAFTAR ISI

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	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	9
2. Hakikat Multilateral.....	17
3. Hakikat Sepakbola.....	18
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	27
5. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	58

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi.....	66
C. Keterbatasan Penelitian	67
D. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Tes Standing Board Jump</i>	41
Gambar 2.	<i>Tes Zig-Zug Run</i>	41
Gambar 3.	<i>Tes Medicine Ball Put</i>	42
Gambar 4.	<i>Tes Wall Pass</i>	43
Gambar 5.	Diagram Batang Keseluruhan Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	49
Gambar 6.	Diagram Batang Power Otot Tungkai Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola	51
Gambar 7.	Diagram Batang Kelincahan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	52
Gambar 8.	Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	54
Gambar 9.	Diagram Batang Power Otot Lengan dan Bahu Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	55
Gambar 10.	Diagram Batang Koordinasi Tangan dan Mata Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	57
Gambar11.	Diagram Batang Kecepatan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori Kemampuan.....	47
Tabel 2.	Kategori Penilaian Keseluruhan Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	49
Tabel 3.	Kategori Penilaian Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola.....	50
Tabel 4.	Kategori Penilaian Kelincahan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	52
Tabel 5.	Kategori Penilaian Power Otot Lengan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	53
Tabel 6.	Kategori Penilaian Power Otot Lengan dan Bahu Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	55
Tabel 7.	Kategori Penilaian Koordinasi Tangan dan Mata Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	56
Tabel 8.	Kategori Penilaian Kecepatan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	74
Lampiran 3. Petunjuk dan Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	75
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian Kemampuan Motorik.....	79
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik.....	80
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan olahraga pembinaan yang diberikan kepada peserta didik dengan memberikan materi materi olahraga, seperti mengembangkan potensi permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, dan renang. Hal ini sesuai yang dijelaskan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”. Dalam kegiatan aktifitas jasmani tentunya sangat membutuhkan kemampuan motorik.

Menurut Bambang, dkk. (2012: 12) bahwa “Perkembangan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh”. Sedangkan menurut Rini, dkk. (2014: 12) bahwa “Perkembangan motorik adalah perubahan secara progresif pada kontrol dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antara faktor genetik (bawaan) dan kematangan (*maturation*) serta latihan atau pengalaman (*experiences*) selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan atau pergerakan yang dilakukan”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh dan proses berkembang sejalan dengan kematangan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi dengan baik.

Dalam kemampuan motorik terkait mengenai kerja dari beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Menurut Fikriyanti (2013: 22) bahwa kemampuan motorik dibagi menjadi dua, yaitu:

Motorik kasar dan motorik halus, motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Sedangkan motorik halus gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagai anggota tubuh tertentu. Jika seseorang memiliki kemampuan motorik yang buruk tentunya dalam melakukan aktifitas jasmani hasilnya kurang baik.

Oleh sebab itu pengalaman gerak seorang anak berkembang sejak dini yang dimulai dari lingkungan keluarga. Pengalam gerak tersebut tentunya sangat berpengaruh terhadap banyak aktifitas tak tekecuali aktifitas dalam olahraga sepakbola.

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

terus-menerus. Sepakbola sendiri merupakan permainan olahraga, dimana dalam olahraga ini sangat membutuhkan banyak ketrampilan gerak yang harus dikuasai. Gerakan-gerakan yang terlihat dalam permainan sepakbola diantaranya adalah gerakan lari menggiring bola, lari mencari ruang, menendang bola, melompat dan meloncat menyundul bola, melempar bola, dan menangkap bola khusus bagi penjaga gawang. Beberapa unsur kerja tersebut dapat terangkum dalam kemampuan gerak dasar yang terdiri dari kemampuan gerak *lokomotor*, *non-lokomotor* dan *manipulatif*.

Motivasi dari siswa khususnya laki-laki untuk bermain sepakbola pada setiap kali pembelajaran pendidikan jasmani cukup tinggi. Hal ini menjadi perhatian guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah untuk memfasilitasi dan menyalurkan minat dan bakat siswa peserta di cabang olahraga permainan sepakbola. Sebagai salah satu upaya guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah dalam memfasilitasi peserta didik dibidang olahraga permainan sepakbola adalah dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Dengan adanya ekstrakurikuler tersebut diharapkan bakat dan minat siswa di cabang olahraga sepakbola dapat tersalurkan.

Pembinaan prestasi olahraga sepakbola di sekolah tentunya dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Menurut Dazefa (2010) pembinaan prestasi yaitu:

Untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Pengembangan ini dapat dilakukan melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Selain itu keterlibatan ekstrakurikuler dapat mempengaruhi persepsi pengembangan diri, kepentingan aktivitas, atau kerjasama jangka panjang dalam kegiatan selama masa remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler selain dapat mengembangkan kemampuan motorik peserta didik, juga dapat menjadi wadah pembinaan prestasi bagi peserta didik yang berbakat dalam cabang olahraga sepakbola.

Melalui ekstrakurikuler sepakbola yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diharapkan mampu menjadi wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan motorik, bakat, minat serta potensi yang dimiliki. Dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan agar bisa mendapatkan prestasi dalam hal non-akademik dan juga siswa juga diarahkan untuk mengembangkan potensinya sesuai dengan bakat dan minat. Keberhasilan ekstrakurikuler di sekolah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah peserta didik ekstrakurikuler, guru/pelatih, sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi, dari beberapa faktor tersebut faktor yang paling berpengaruh adalah dari siswa peserta ekstrakurikuler tersebut. Pada dasarnya setiap peserta didik ekstrakurikuler itu memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda-beda, baik keunggulan maupun kekurangan terutama dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika ekstrakurikuler berlangsung pada hari Jumat pukul 16.00 di lapangan Wonokromo, terlihat beberapa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola mengalami kesulitan dalam menerima materi latihan teknik bermain sepakbola yang diberikan pelatih. Namun ada beberapa siswa yang tampak sudah terlihat terampil dalam menguasai berbagai teknik dasar sepakbola. Contoh yang terlihat yaitu pada unsur kelincahan (*agility*) beberapa

siswa peserta, ketika peserta didik menggiring bola sambil berlari dan dihadang oleh pemain lawan justru sering terjadi tabrakan. Kemudian dari unsur daya ledak pada kaki terlihat beberapa hasil tendangan mengoper (*passing*) pendek maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras dan terarah sehingga bola tidak sampai pada target maupun tidak mengarah tepat sasaran. Kemampuan penjaga gawang dalam menangkap bola terlihat kurang baik, sehingga bola tidak tertangkap sempurna. Dari hasil pengamatan tersebut terlihat bahwa unsur-unsur kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing peserta didik perlu diketahui oleh guru pendidikan jasmani serta pelatih ekstrakurikuler tersebut. Karena selain faktor latihan, kemampuan motorik merupakan pondasi awal dan utama untuk menjadikan seorang pemain sepakbola yang berprestasi dan terampil.

Tercapainya keterampilan bermain sepakbola yang baik tak terlepas dari kemampuan motorik yang baik juga tentunya. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik maka dalam menampilkan teknik-teknik sepakbola akan lebih baik juga. Kemampuan gerak motorik penting dipelajari dalam pembelajaran karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotor, dan dalam perkembangannya dapat berbentuk penguasaan ketrampilan gerak sehingga prestasi meningkat. Melihat pentingnya kemampuan motorik peserta didik sebagai modal awal untuk menyalurkan bakat sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk mencapai tingkat pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi, maka peneliti ingin meneliti tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diketahui identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret masih mengalami kesulitan saat melakukan teknik dasar sepakbola.
2. Penampilan gerak beberapa peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul masih terlihat kaku, dapat dilihat dari unsur kelincahan ketika bermain sepakbola.
3. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas serta dengan keterbatasan peneliti maka masalah pada penelitian ini dibatasi hanya pada tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pleret Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motoric peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian diharapkan memiliki suatu manfaat. Manfaat yang diharapkan baik secara teoritis maupun praktis, maka dapat diketahui manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis manfaat dari penelitian diharapkan mampu menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru maupun selaku pelatih ekstrakurikuler sepakbola yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan motorik pada siswa peserta ekstrakurikuler tersebut.
- b. Menambah pengetahuan dalam dunia olahraga cabang sepakbola melalui ekstrakurikuler yang akan mengetahui seberapa pentingnya kemampuan motorik siswa sebagai salah satu pendukung guna mencari bibit atlet berbakat dalam bermain sepakbola.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa Peserta Didik

Setelah diketahui tingkat kemampuan motorik yang ada pada setiap peserta didik ekstrakurikuler, maka diharapkan setiap pemain dapat mengevaluasi kemudian mengembangkan keterampilan gerak khususnya dalam cabang olahraga sepakbola.

b. Bagi Pelatih Ekstrkurikuler

Setelah dilaksanakannya penelitian ini pelatih ekstrakurikuler sepakbola akan dapat lebih mengoptimalkan proses latihan pada siswa yang memiliki kemampuan

motorik yang baik agar mampu mencapai tujuan dari program latihan serta mencetak pemain sepakbola berbakat melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

c. Bagi Sekolah

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dari pihak sekolah akan lebih memperhatikan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola yang berbakat dengan melihat dari tingkat kemampuan motoric peserta didik kemudian meningkatkan sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler sepakbola agar prestasi sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul menjadi lebih baik dan meningkat dari sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang baik maka akan mendukung individu tersebut dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga tanpa mengalami kesulitan gerak yang berarti jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang kurang baik. Dalam kemampuan motorik terdapat aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk siswa di sekolah yaitu mencakup kemampuan motorik, *kognitif*, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian. 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 Alawiyah (2014: 175) bahwa “keterampilan motorik kasar adalah semakin banyak otot-otot besar yang dilibatkan, semakin banyak energi dan usaha yang dikerahkan”. Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Pratiwi dan Kristanto, 2015: 2).

Menurut Sujarwo & Pahalawidi (2015: 97) 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.

Kemampuan motorik berasal dari Bahasa Inggris yang berarti: *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat berpindah tempat serta bergerak untuk melakukan banyak hal. Menurut Riyanto, dkk. (2016: 16) bahwa “keterampilan motorik adalah *terminologi* yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah kepenguasaan keterampilan gerak dasar aktivitas kebugaran jasmani”.

Keterampilan motorik terdiri atas keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus. Berdasarkan pendapat di atas bahwa kemampuan motorik merupakan suatu kualitas hasil dari gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerakan dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Selain itu, peningkatan keterampilan motorik kasar pada anak dikaitkan dengan perolehan keterampilan khusus dalam aktivitas fisik di luar sekolah (Raudsepp & Pall, 2016: 428).

Keterampilan motorik anak berbeda-beda, ada yang lambat dan ada pula yang sesuai dengan perkembangan tergantung pada kematangan anak. Pengembangan fungsi motorik sangat penting bagi anak-anak untuk meningkatkan keterampilannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang ada disekolah maupun rekreasi. Perkembangan motorik pada anak usia sekolah diharapkan berjalan dengan holistik yang baik akan

mempersiapkan individu masa yang akan datang, perkembangan motorik yang baik yaitu dari sistem koordinasi gerak dan otot pada seorang individu, (Bonert & Melmed, 2017).

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam ataupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui program-program latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa unsur komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas kegiatan sehari-hari. Kemampuan motorik seseorang akan menentukan keberhasilan dalam tugas-tugas keterampilan gerak berbagai cabang olahraga.

b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

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: (1) Ketahanan (*Endurance*), (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Fleksibilitas, dan (5) Koordinasi.

1) Daya Tahan (*Endurance*)

Endurance atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat (Morici et al.,

2016: 142). Daya tahan yang baik performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa atlet mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir pertandingan.

2) Kekuatan

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. Menurut Ismaryati (2015: 111) kekuatan yaitu:

tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

3) Kecepatan

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. Adil & Hudain (2018: 52) bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Kecepatan pada dasarnya dibagi menjadi tiga, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak”. Sedangkan menurut 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”. Kesimpulannya 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

4) Fleksibilitas

Menurut Halbatullah, dkk. (2019: 2) bahwa “fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan”. Sedangkan menurut Jamilah & Nugraheni (2017: 57) bahwa “fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Pada dasarnya fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”.

5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Irianto (2018: 77) bahwa koordinasi yaitu:

kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya.

Berdasarkan pendapat tersebut maka indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak, artinya koordinasi adalah kemampuan otot-otot dan persendian dalam menghasilkan gerakan.

Menurut Odey (Odok., dkk, 2013: 295) bahwa “kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan”. 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). Sedangkan menurut Fikriyati (2015: 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*”.

Menurut Riyanto, dkk. (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.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (1) ketahanan (*endurance*), (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) fleksibilitas, dan (5) koordinasi. Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik tersebut, tidak semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan motoriknya. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Perkembangan motorik seorang anak berjalan beriringan dengan usianya, semakin bertambah usia anak maka semakin banyak pengalaman gerak yang didapatkan sehingga tentunya mempengaruhi perkembangan motorik dari anak tersebut. Sukintaka (Primasoni & Yudanto, 2011: 41) 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:

1) Sistem Syaraf

Menurut Rahyubi (2012: 225) pengaruh system syaraf yaitu:

sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem syaraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia”. Sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. 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.

2) Umur

Umur atau usia merupakan pengaruh kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan seseorang untuk mempelajari dan menampilkan gerak tertentu.

Menurut Rahyubi (2012: 226) pengaruh usia yaitu :

usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang, usia seseorang mempengaruhi keterampilan motorik. Hal ini dikarenakan usia sangat mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu keterampilan motorik. Seiring bertambahnya umur maka juga akan mempengaruhi dalam kemampuan gerak seseorang tersebut.

3) Kondisi Fisik

Menurut Rahyubi (2012: 225) bahwa “perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang”. Sedangkan menurut Esther (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 Rahyubi (2012: 226) perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif.

Sedangkan menurut 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 maupun dalam latihan yang diterapkan oleh guru atau pelatih dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

5) 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 beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang. Ketika seseorang memiliki kemampuan motorik yang kurang baik, kemudian melalui evaluasi yang dilakukan dapat diketahui faktor penghambat yang mempengaruhi kemampuan tersebut. Diharapkan melalui evaluasi yang mendalam dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan motorik tersebut.

2. Hakikat Multilateral

Menurut Lumintuarso (2013: 6) gerak multilateral merupakan penggabungan dari berbagai gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis gerak utama yaitu:

gerak *lokomotor*, gerak *nonlokomotor*, dan gerak *manipulatif*. Gerak *lokomotor* adalah gerak dari seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari, melompat dan sebagainya, sedangkan gerak *nonlokomotor* adalah gerak dimana hanya bagian dari tubuh yang bergerak seperti mendorong, menarik, mencondongkan badan serta gerak *manipulatif* adalah gerak keterampilan yang menggunakan peralatan seperti lempar, tangkap, pukul, tendang dan lain-lain.

Program latihan multilateral yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar dan kualitas *motor* seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan fleksibilitas. Pendekatan multilateral ini baik untuk fungsi fisiologis dan pematangan psikologis kaum muda dan merupakan sarana untuk memperbaiki kebugaran dan kondisi fisik (Bompa dalam Francesco & Greco, 2017: 2162). Otot-otot besar pada masa usia remaja mengalami perkembangan yang cukup cepat. Faktor pengalaman gerak anak selama masa pertumbuhan memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar sampai pada tercapainya ketarampilan gerak yang terkoordinasi dengan baik. Semakin banyak dan baik pengalaman gerak yang anak dapatkan saat usia dini maka akan berdampak baik juga perkembangan kemampuan gerak dasar anak di usia remaja dan seterusnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan multilateral merupakan pengembangan berbagai keterampilan gerak sebagai pondasi dasar dalam mengembangkan gerak menyeluruh serta meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan memasyarakat diseluruh dunia. Kini setelah semakin berkembang, sepakbola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015: 10). Menurut Luxbacher (2011: 2) bahwa “pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang”. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Dalam permainan sepakbola diperbolehkan menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Rollin, 2019: 1).

Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan keahlian yang sungguh-sungguh penuh teknik maupun taktik permainan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya. Kemudian keterampilan dari seorang pelatih dalam menyusun taktik maupun strategi sangat mempengaruhi sebuah tim sepakbola, mengingat olahraga sepakbola merupakan olahraga tim yang membutuhkan kerjasama dan kekompakan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga tim dengan 11 pemain satu timnya. Penampilan seorang pemain sangat bergantung pada kemampuannya memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan yaitu, bagaimana memperagakan sebuah teknik yang serasi, ditinjau dari posisi lawan dan kawan, kemampuan fisik dan mental yang baik, kemampuan memperagakan taktik dan strategi permainan baik individu dan kerjasama yang kompak untuk memenangkan pertandingan.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Menurut Irianto (2010: 15) bahwa “keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola”.

1) Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola merupakan semua gerakangerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, heading, melempar bola, menembak bola, menangkap bola untuk penjaga gawang.

Menurut Infantino (2016: 47) bahwa teknik dasar permainan sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu:

teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang. Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, *intercept*, *tackling*, dan *clearing area*. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, *shooting*, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan di atas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat enam teknik dasar sepakbola yaitu menguasai bola, menggiring, mengoper, menyundul, menembak dan keahlian khusus penjaga gawang. Adapun penjelasan setiap teknik dasar adalah sebagai berikut:

1) Teknik Menguasi bola (*Controlling*)

Menguasai bola dilakukan pemain setelah menerima bola dari teman atau setelah berhasil merebut bola dari lawan. Tim dikatakan mengendalikan permainan apabila salah satu dari pemain mereka menguasai bola (Bridle et al., 2011: 72). Mengontrol bola memerlukan kemampuan khusus yang melibatkan koordinasi berbagai anggota tubuh. Menguasai bola dapat menggunakan bagian dada, tungkai atas dan kepala apabila bola yang didapat berasal datang dari bola melambung/di udara. Tungkai bawah dan kaki dapat digunakan apabila bola datang dari bawah atau di posisi menyentuh tanah. Mengontrol bola terdiri dari dua bagian, yang pertama menghentikan bola dan yang kedua mengatur posisi bola. Setelah bola dapat dikendalikan pemain harus bersiap untuk langkah selanjutnya (Ueberroth, 2012:103) Sedangkan mengatur posisi bola merupakan gerakan setelah menahan

bola kemudian memposisikan bola untuk pemain dapat melakukan teknik lain. Misal, mengontrol bola kemudian bola diposisikan untuk melakukan operan.

2) Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepakbola. Menggiring merupakan gerakan dorongan terhadap bola diikuti dengan perpindahan gerak pemain mengikuti arah bola. Mempertahankan kepemilikan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk passing atau *shooting* disebut *dribble* (Uberroth, 2012:108). Perpindahan tubuh saat *dribble*, dapat dilakukan dengan bergerak 180° kekanan atau kekiri. Dibutuhkan faktor fisik *power* tungkai dan kecepatan, termasuk juga faktor mental yaitu kepercayaan diri. Pemain secara otomatis akan menjadi pusat perhatian lawan saat melakukan teknik ini karena memainkan bola dalam waktu yang relatif lama dibanding teknik yang lain. Praktek teknik *dribbling* dilakukan dengan cepat karena fungsi dari *dribbling* adalah melewati lawan. Menggiring bola memiliki fungsi untuk membawa bola melewati lawan dan membuka ruang permainan (Luxbacher, 2011: 47). Sering terjadi momen atraktif saat *skill* pemain ditunjukkan untuk melewati lawan

3) Teknik Mengoper (*Passing*)

Ada sebelas pemain yang secara bersamaan memiliki tujuan yang sama. Memiliki *passing* yang akurat sangat penting untuk kesuksesan pemain sepakbola (Dooley & Titz, 2010: 8). Menyatukan tujuan tim dapat dilakukan dengan teknik operan. *Passing* terbagi menjadi dua yaitu *passing* atas (melambung) dan *passing* bawah (menyusur tanah). Pilihan teknik *passing* tergantung pada situasi dan jarak

dimana bola harus diberikan (Luxbacher, 2013: 34). Kegunaan kedua jenis operan ini tergantung pada jarak antar pemain kawan yang akan dituju. Passing bawah digunakan untuk posisi teman berada didekat pemain pembawa bola dan tidak terhalangi oleh pemain lawan. Passing atas digunakan saat pemain terdekat dijaga oleh lawan dan bola harus diberikan pada teman yang berada di sisi lapangan yang berjauhan. Keberhasilan operan ditentukan antar pemain yang memahami posisi dan pergerakan masing-masing.

4) Teknik Menyundul (*Heading*)

Sepakbola tidak hanya dimainkan menggunakan kaki tetapi anggota badan yang lain tidak terkecuali kepala. Teknik memainkan bola dengan kepala dinamakan *heading* (Watson, 2015: 154). Teknik ini digunakan saat bola berada diudara dan memiliki dua tujuan untuk *ofensif* maupun *defensif*. Tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, penerimaan lemparan kedalam, operan sundulan, *clearence* dapat dimainkan dengan kepala secara langsung (Luxbacher 2013: 78). Tujuan *ofensif* dilakukan saat tim menyerang berada dikotak penalti lawan, *heading* dilakukan untuk mencetak gol. Posisi *heading* saat bola berada diudara sulit ditebak oleh penjaga gawang karena terjadi dalam waktu singkat dan jarak yang dekat meskipun tidak sekeras *shooting*. Tujuan *defensif* digunakan saat bola dioper menggunakan operan atas oleh lawan, untuk mengantisipasi bola mendekati ke gawang bola disundul menjauh (*clearence*). Teknik menyundul dipengaruhi oleh loncatan dan ketepatan bola pada bagian dahi.

5) Teknik Menembak (*Shooting*)

Teknik yang paling efektif untuk mencetak gol adalah *shooting*. *Shooting* merupakan gerakan menendang bola ke arah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol (Luxbacher, 2013: 96). Laju bola yang keras dan cepat menambah peluang terciptanya gol serta beberapa variasi shooting dapat mengecoh pergerakan seorang kiper. *Shooting* dilakukan dengan kontak antar bola dan kaki yang kuat dan cepat sehingga laju bola juga akan *powerfull*.

6) Penjaga Gawang (*GoalKeeper*)

Selain mencetak gol tujuan dari permainan sepakbola adalah menjaga gawang dari kebobolan. Tugas seorang kiper menjadi vital dalam meraih salah satu tujuan permainan ini. Berbeda dengan pemain lain kiper diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan untuk bermain termasuk kedua lengan. Kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh kiper pun sedikit berbeda dengan pemain lain yang harus berlari dengan jarak yang jauh. Tiga fundamental yang harus dimiliki kiper yaitu kuda-kuda, positioning dan menghentikan tembakan (Bridle, 2011: 118). Kiper dituntut untuk cekatan dan memiliki reflek yang baik untuk menghalau bola yang akan masuk ke gawang.

Adapun selain teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, terdapat faktor yang mempengaruhi keterampilan dalam bermain sepakbola (Nurcahyo, 2011: 3-8) antara lain:

1) Latihan

Keberhasilan atau prestasi akan dapat diraih apabila latihan dilakukan secara rutin, terprogram dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Selain kemampuan teknik dasar yang harus dikuasai secara individu, kondisi fisik bagi pemain sepakbola juga menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus dari para pelatih untuk dibina, dilatih dan dikembangkan dengan baik. Jenis latihan yang sangat penting adalah latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

2) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam pemeliharaan maupun upaya untuk meningkatkannya. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola.

3) Pelatih

Metode melatih dan program latihan yang diberikan oleh pelatih akan berpengaruh terhadap kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain, dan hendaknya pelatih juga harus memperhitungkan setiap kemampuan pemain yang dia miliki

4) Pemain

Pemain adalah kunci dari segala rangkaian yang ada dalam permainan khususnya olahraga sepakbola. Hal ini pemain juga harus dituntut untuk bisa terus termotivasi, semangat dalam berlatih, menjaga dan meningkatkan fisik serta teknik yang dimilikinya dengan menambah porsi latihan di luar jadwal latihan dan mengatur gaya hidup serta pola makan yang bergizi.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat enam teknik dasar sepakbola yaitu menguasai bola, menggiring, mengoper, menyundul, menembak dan keahlian khusus penjaga gawang. Dalam hal penguasaan teknik dasar sepakbola tentunya kemampuan motorik seseorang akan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan dan keterampilan seseorang.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah. 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). Usman (2016: 22) menyatakan 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. 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”.

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). Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di

bidang akademik maupun non akademik yang diakomodir oleh sekolah. Jam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan pada luar jam mata pelajaran, biasanya dilakukan setelah selesai sekolah.

Menurut Santoso & Pambudi (2016: 87) kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggemblirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli di atas bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di jam luar pelajaran yang bertujuan untuk mawadahi siswa dalam mengembangkan bakat, potensi serta minat yang dimiliki siswa tersebut

sehingga mampu untuk menambah pengalaman ataupun untuk meraih prestasi melalui kegiatan tersebut. Selain itu diharapkan dari kegiatan ekstrakurikuler diharapkan mampu menjadi sarana penyalur kegiatan yang lebih positif daripada hanya dirumah bermain *game online* maupun kegiatan setelah sekolah yang bersifat negatif.

b. Tujuan dan Fungsi Ekstrakurikuler

Dalam kegiatan ekstrakurikuler tentunya diharapkan memiliki tujuan serta manfaat yang positif bagi siswa. Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler sekolah menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 62 tahun 2014, bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian siswa secara optimal guna mendukung pencapaian pendidikan nasional. Dalam pasal 1 Peraturan Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan di jelaskan juga bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini adalah ekstrakurikuler olahraga adalah sebagai berikut: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas, (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan, (3) Mengantualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat, dan (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

Sedangkan selain memiliki tujuan dan manfaat, kegiatan ekstrakurikuler tentunya memiliki tujuan agar kegiatan yang dilaksanakan dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Menurut Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) Memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) Menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) Membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri,
- 4) Peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pementapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yaitu 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.

c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

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

1) Pilihan

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

2) *Individual*

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

3) Keterlibatan Aktif

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

4) Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah dapat membawa manfaat dalam lingkungan sosial.

5) Etos Kerja

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

6) Menyenangkan

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

d. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Usia SMP yaitu usia antara 13 sampai 15 tahun. Anak usia 13 sampai 15 tahun memasuki tahapan dimana perkembangan pada masa puber atau *adolesensi*. Menurut Nurbedah (2013) menjelaskan dalam tahap perkembangannya, siswa SMP berada pada tahap periode perkembangan aspek *kognitif, psikomotor, dan afektif*. Pada usia puber merupakan masa transisi dari tahun-tahun masa akhir kanak-kanak menuju tahun-tahun masa awal remaja, artinya adalah masa puber bertumpang tindih dengan akhir masa kanak-kanak dan masa awal remaja.

Berdasarkan definisi-definisi remaja atau usia SMP dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa dimana seorang individu mengalami perubahan dan perkembangan, baik dalam segi fisiologis, psikologis dan kognitif. Mulai meninggalkan ciri-ciri tahapan perkembangan pada masa kanak-kanak dan mengalami perubahan-perubahan yang baru untuk menghadapi perkembangan pada masa dewasa. Di masa remaja ini merupakan suatu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang terjadi gangguan keseimbangan.

Masganti (2016: 70-71) bahwa secara umum perubahan-perubahan fisik remaja laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

- (1) Laki-laki
 - a) Pertumbuhan testis (10 – 13,5 tahun)
 - b) Pertumbuhan rambut pubis/kemaluan (10 – 15 tahun)
 - c) Pembesaran badan (10,5 – 16 tahun)
 - d) Pembesaran penis (11 – 14,5 tahun)
 - e) Perubahan suara karena pertumbuhan pita suara (Sama dengan pembesaran penis)
 - f) Tumbuhnya rambut di wajah dan ketiak (dua tahun setelah rambut pubis)
 - g) Kelenjar menghasilkan minyak dan keringat (Sama dengan tumbuhnya bulu ketiak)
- (2) Perempuan
 - a) Pertumbuhan payudara (3 - 8 tahun)
 - b) Pertumbuhan rambut pubis/kemaluan (8 -14 tahun)
 - c) Pertumbuhan badan (9,5 - 14,5 tahun)
 - d) *Menarche*/menstruasi (10 – 16 tahun, kadang 7 thn)
 - e) Pertumbuhan bulu ketiak (2 tahun setelah rambut pubis)
 - f) Kelenjar menghasilkan minyak dan keringat (sama dengan tumbuhnya bulu ketiak)

Menurut Desmita (2014: 36) bahwa beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain:

- (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;
- (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- (5) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil;
- (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Menurut Diananda (2018: 118-119) bahwa ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat yaitu:

perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan, sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mentalpun mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis, dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga. Selanjutnya, perkembangan tersebut di atas disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli di di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan dan pertumbuhan peserta didik di masa remaja atau pubertas mengalami peningkatan yang cukup signifikan, begitu pula dengan perkembangan kemampuan motoriknya. Pada usia ini, rata-rata siswa sudah melalui banyak pengalaman gerak sehingga membuatnya mahir dalam kegiatan atau aktifitas gerak.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Tifa Alfian (2016) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020 yang berjumlah 24 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes *Barrow motor ability test* yang meliputi: *Standing broad jump, Soft ball throw, Zig-zag run, Wall pass, Medicine*

ball put, Lari 60yard dash. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur adalah *stopwatch* dan meteran. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil dari penelitian tingkat kemampuan motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020 sebagai berikut bahwa 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat tinggi, 2 atlet (8,33%) berada pada kategori tinggi, 10 atlet (41,67%) berada pada kategori sedang, 8 atlet (33,33%) berada pada kategori kurang, 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat kurang.

2. Penelitian yang dilakukan Anang Bagas Prakosa (2016) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 2 Mlati”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati. Penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data. populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati yang berjumlah 16 orang. Penelitian ini menggunakan tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari 60yard dash. Hasil dari penelitian tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (25%) berada pada kategori tinggi, 6 siswa (37,50%) berada pada kategori sedang, 4 siswa (25%) berada pada kategori kurang, 1 siswa (6,25%) berada pada kategori sangat kurang.

3. Penelitian yang dilakukan Rizki Aditya Nugroho (2014) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan motorik dari Nurhasan (2004: 6.6) yang meliputi: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Hasil penelitian kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta sebagai berikut: terdapat 1 siswa (4,76%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (28,58%) dalam kategori baik, 8 siswa (38,08%) dalam kategori sedang, 5 siswa (23,81%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (4,76%) dalam kategori kurang sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan gerak merupakan unsur pokok dalam penguasaan motorik hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan berkaitan dengan gerak anggota tubuh melalui pusat saraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Karena kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan, jadi faktor yang utama dalam pembentukan

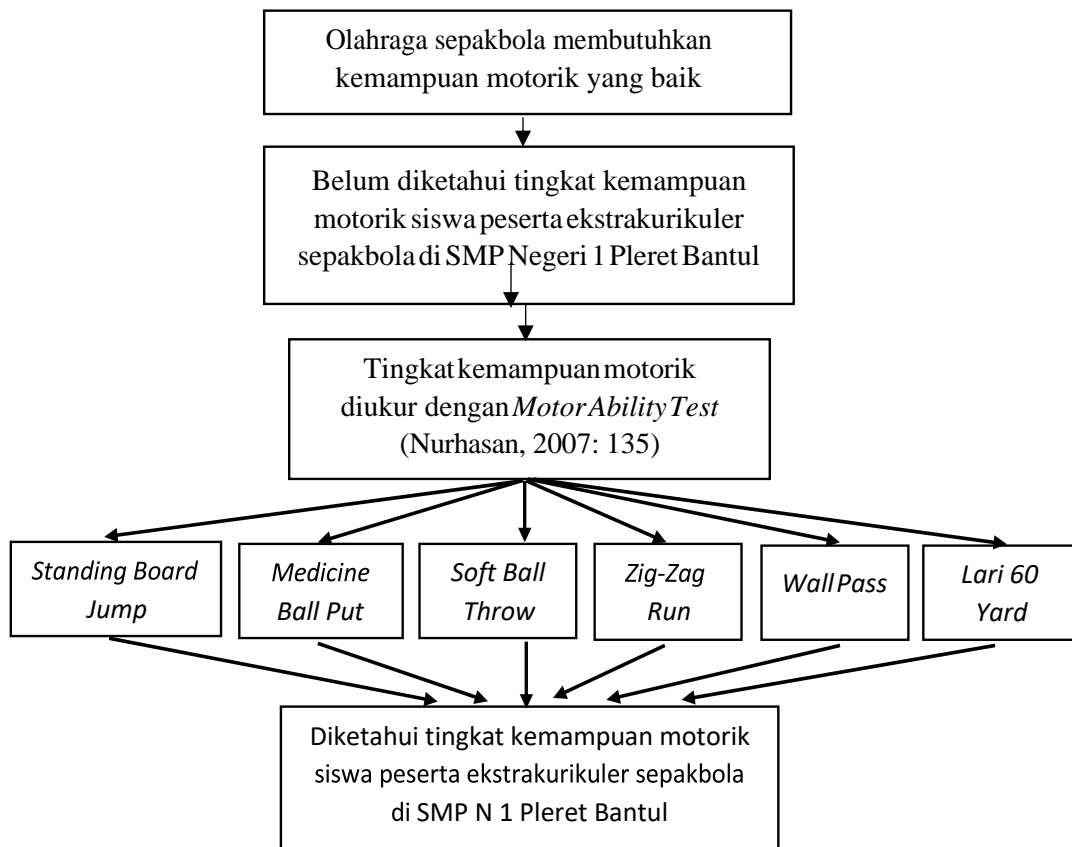
kemampuan motorik tergantung dari pengalaman gerak dasar seseorang dimasa kanak-kanak.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler dalam bermain sepakbola harus dilakukan dengan cara yang sistematis dan secara berkelanjutan. Hal pertama yang harus di kembangkan adalah dengan menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik dan benar. Esktrakurikuler dapat digunakan sebagai media bagi peserta untuk menyalurkan bakat dan minat dalam bidangnya masing-masing, khususnya cabang olahraga sepakbola untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat memperkaya pengalaman gerak bagi peserta didiknya.

Oleh karena itu, baik pelatih atau siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepakbola perlu mengetahui tingkat kemampuan motorik yang di miliki oleh setiap peserta didik. Hal tersebut agar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dapat mengetahui seberapa tingktat kemampuan motoriknya, kemudian akan lebih maksimal lagi dalam berlatih sehingga mencapai hasil yang maksimal. Kemampuan motorik yang baik akan bisa tercapai jika aktivitas itu dilakukan secara teratur dan terus menerus agar bisa tercapai kemampuan motorik yang optimal.

Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul”. Hal ini dimaksudkan agar pembina atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat

motorik masing-masing peserta didik ekstrakurikuler sepakbola. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik ini bisa berguna bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul agar bisa menjadi acuan dalam memberikan program latihan.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase, yang berarti dalam penelitian ini sebatas menggambarkan situasi yang sedang terjadi tanpa adanya pengujian hipotesis. Menurut Arikunto (2010: 3) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Dalam penelitian ini memfokuskan pada tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Pleret Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes untuk mendapatkan data.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul. Menurut Arikunto (2010: 161) bahwa variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Adapun operasional variabel untuk mendapatkan data kemampuan motorik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP dengan mengukur komponen *power eksplosif* pada kaki, kelincahan, kecepatan, kekuatan bahu dan lengan. Untuk mengukur ketiga komponen tersebut, peneliti menerapkan instrumen penelitian yang telah dikutip oleh Alfian (2016) dengan menggunakan *Borrow Motor Ability Test* terdiri dari tiga butir tes, yaitu: *Standing Board Jump*, *Wall Pass*, *Zig-Zag Run*, *Medicine Ball ut*, *Soft Ball Throw* dan *Lari 60yard dash*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 173) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul sebanyak 25 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian peserta didik aktif yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul yang berjumlah 15 siswa.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Lapangan Wonokromo, Ketonggo, Bantul, yang tidak jauh dari lokasi sekolah. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan bersamaan dengan jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Pleret yaitu di hari Jumat pukul 16.00 WIB - selesai.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 203) bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 193) bahwa “tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Dalam menguikur tes kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul peneliti menggunakan instrumen yaitu *Borrow Motor Ability Test* yang meliputi:

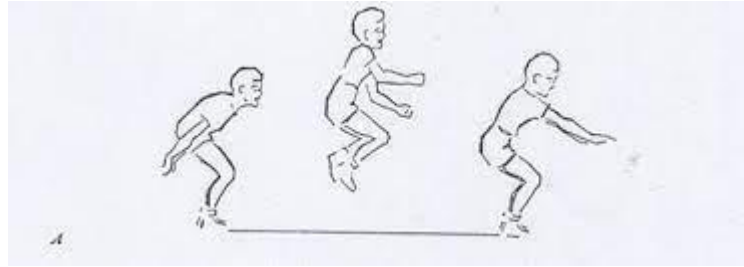
a) *Power otot tungkai dengan Standing Board Jump*

Tes ini memiliki nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946.

Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai

Alat/fasilitas : Pita ukur, bendera juri

Pelaksanaan : Subyek berdiri pada papan tolak dengan lutut di tekuk sampai membentuk sudut 45° kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subyek coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subyek diberi kesempatan tiga (3) kali percobaan.



Gambar 1. Tes *Standing Board Jump*
 Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

b) *Kelincahan dengan Zig-Zag Run*

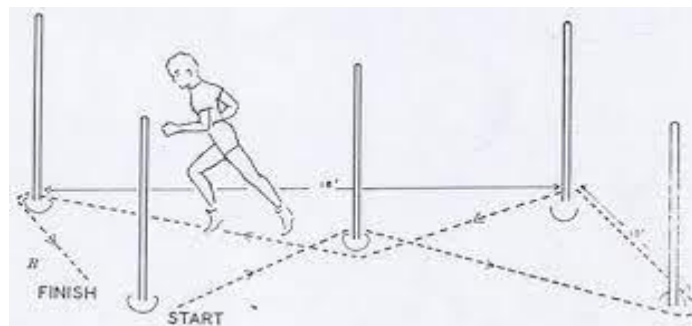
Tes ini memiliki nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938.

Tujuan : Untuk mengukur kelincahan

Alat/fasilitas : Tonggak/corong, *stopwatch* dan diagram

Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba- aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas finish, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali percobaan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

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



Gambar 2. Tes *Zig-Zug Run*
 Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

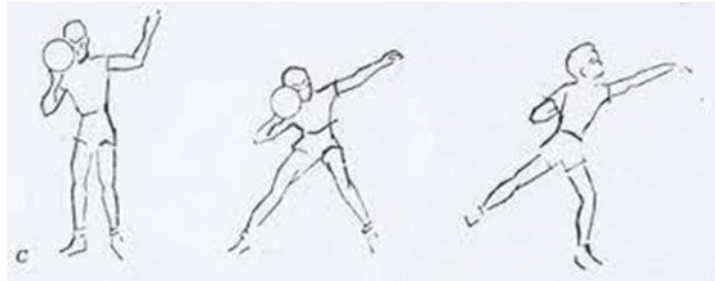
c) *Kekuatan lengan dan bahu dengan Medicine Ball Put*

Tes ini memiliki nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 pounds), pita ukur, bendera juri

Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga (3) kali lemparan.



Gambar 3. Tes *Medicine Ball Put*
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

d) *Power otot lengan dengan Soft ball Throw*

Tes ini memiliki nilai validitas 0.965 dan nilai reliabilitas 0.960

Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan

Alat/fasilitas : Bola softball, Pita pengukur

Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga (3) kali lemparan.

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.

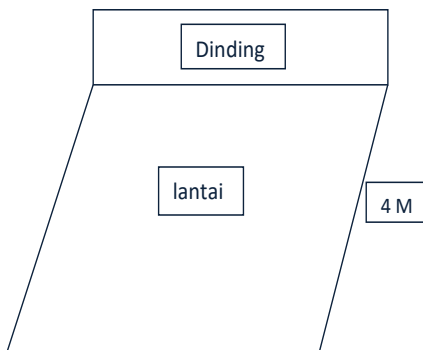
e) *Koordinasi mata dan tangan dengan Wall Pass*

Tes ini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997

Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan

Alat/fasilitas : Bola basket dan *stopwatch* serta dinding tembok

Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba “Ya” diberikan subyek dengan secepat mungkin melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik.



Gambar 4. Tes *Wall Pass*
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

f) *Kecepatan dengan Lari 60yard dash*

Tes ini memiliki nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : Stopwatch, lintasan yang berjarak 50 meter

Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 *yard* subyek di berikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.

Skor : Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subyek tersebut melewati finis. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Seluruh komponen dinyatakan memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian karena valid dengan alat ukur berupa *stopwatch* dan meteran.

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010: 161) bahwa data adalah hasil pencatatan dari peneliti, baik yang berupa fakta maupun angka berdasarkan hasil penelitian. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Melakukan persiapan tes

Persiapan sebelum pengambilan data dilakukan dengan memberikan penjelasan kepada testi (peserta didik) tentang butir-butir tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan sebelum pengambilan data adalah untuk menyiapkan alat-alat yang akan digunakan, dan menyiapkan peserta didik yang akan di tes.

Sebelum tes dimulai salah satu petugas menyiapkan testi (peserta didik) untuk berbaris dan menghitung jumlah keseluruhan. Selanjutnya testi diberi materi pemanasan terlebih dahulu agar otot-otot tidak tegang saat menerima beban gerak dalam pelaksanaan tes. Sebelum melaksanakan tes, testi diberikan penjelasan tentang tata cara pelaksanaan masing-masing butir tes dengan memberikan contoh cara melakukan tes, hal ini berpengaruh pada pelaksanaan tes yang dilakukan oleh testi dan sebelum testi melaksanakan tes terlebih dahulu diberi kesempatan untuk melakukan percobaan setiap butir tes.

b) Pelaksanaan tes

Tahap pelaksanaan tes memerlukan perancangan yang matang dalam pelaksanaan setiap butir tes yang akan diukur. Pada tahap ini testi (peserta didik) dibagi menjadi 2 kelompok, setelah itu masing masing kelompok di tempatkan pada setiap pos tes sesuai dengan instrumen yang ada. Pelaksanaan tes yaitu masing-masing testi dalam kelompok melaksanakan butir tes secara bergantian sesuai rute yang telah ditulis di blangko.

F. Teknik Analisis Data

Kemudian setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase.

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

1. Untuk tes *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m).
2. *Power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan tangan terkuat dengan satuan meter (m).
3. Kelincahan diperoleh melalui lari *zig-zag* dengan satuan detik (s).
4. Koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding.

5. *Power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat dengan satuan meter (m).
6. Kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 60 yard/50meter dengan satuan *detik* (s).

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

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

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

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

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

Keterangan:

M : *Mean* (nilai rata-rata)

X : Skor yang diperoleh

SD : *Standar Deviasi*

Penghitungan T-Score dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar

menentukan tingkat kemampuan motorik atlet. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori menjadi 5 penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2005: 108):

Tabel 1. Kategori Kemampuan

Interval Skor Kemampuan Motorik	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat kurang

Keterangan:

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

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul, menggunakan rumus persentase dari Sudijono (1992: 40). Adapun sebagai berikut :

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

Keterangan:

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.
N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).
P : Angka persentase.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Data tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul didapatkan melalui tes, tes yang di gunakan adalah *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi: 1) *Power otot tungkai dengan Standing Broad Jump*, 2) *Kelincahan dengan Zig-Zug Run*, 3) *Kekuatan lengan dan bahu dengan Medicine Ball Put*, 4) *Power otot lengan Soft Ball Throw*, 5) *Koordinasi mata dan tangan dengan Wall Pass*, 6) *Kecepatan dengan Lari 60 Yard Dash*. Data melakukan analisis pada penelitian ini menggunakan analisis *T-Score*. Sedangkan untuk kategori tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima tingkat yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, sangat tinggi. Hasil analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Keseluruhan Kemampuan Motorik

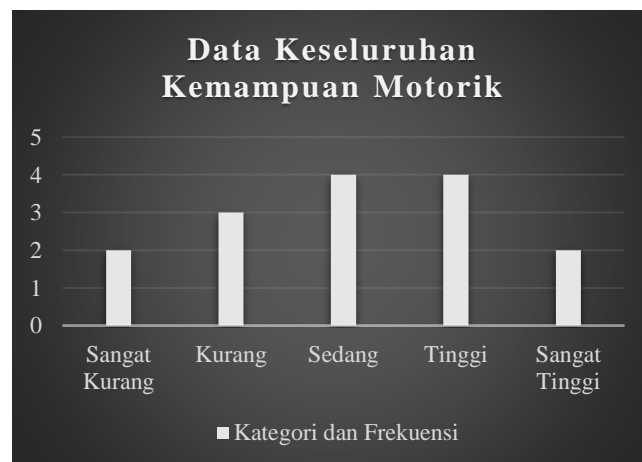
Hasil skor kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 378,20; skor minimal sebesar 207,87; *mean* (rata-rata) 299,99; *median* sebesar 311,30; *modus* sebesar sebesar 207,87; dan *standar deviasi* sebesar 52,16. Kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, sangat tinggi. Dari hasil perhitungan yang sudah dilakukan maka hasil analisis data yang sudah di lakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Penilaian Keseluruhan Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepak Bola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 360	Sangat Tinggi	2	13%
2	320- 360	Tinggi	4	27%
3	279 - 319	Sedang	4	27%
4	239 - 278	Kurang	3	20%
5	< 239	Sangat Kurang	2	13%
Jumlah			15	100 %

Dari tabel di atas, diperoleh tingkat kemampuan motoric peserta didik ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan diketahui sebanyak dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sangat tinggi, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori tinggi, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori sedang, tiga (3) peserta didik (20%) berada pada kategori kurang, dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 5. Gambar Diagram Batang Keseluruhan Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

Untuk menentukan hasil kemampuan motorik secara keseluruhan yang terdiri dari 6 jenis tes yang digunakan yaitu: 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Zig-Zug Run*, 3) *Medicine Ball Put*, 4) *Soft Ball Throw*, 5) *Wall Pass*, 6) Lari 60 Yard Dash. Berikut ini adalah hasil analisis data.

a. Komponen power otot tungkai yang diukur dengan *Standing Broad Jump*

Berdasarkan dari tes *standing broad jump* diperoleh skor maksimal 66,30; skor minimal sebesar 33,26; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *modus* sebesar 47,03; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan power otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan power otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Pleret Bantul sebagai berikut:

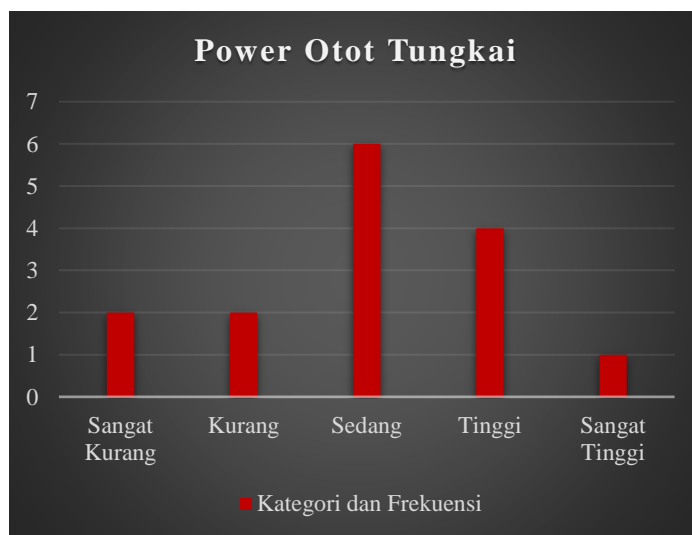
Tabel 3. Kategori Penilaian Power Otot Tungkai Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65	Sangat Tinggi	1	7%
2	55 - 65	Tinggi	4	27%
3	45 - 54	Sedang	6	40%
4	35 - 44	Kurang	2	13%
5	< 35	Sangat Kurang	2	13%
Jumlah			15	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan power otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diketahui sebanyak satu (1) peserta didik (7%) berada pada kategori sangat tinggi, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori tinggi, enam

(6) peserta didik (40%) berada pada kategori sedang, dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori kurang dan dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 6. Diagram Batang Power Otot Tungkai Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

b. Kemampuan kelincuhan yang diukur dengan *Zig-Zag Run*

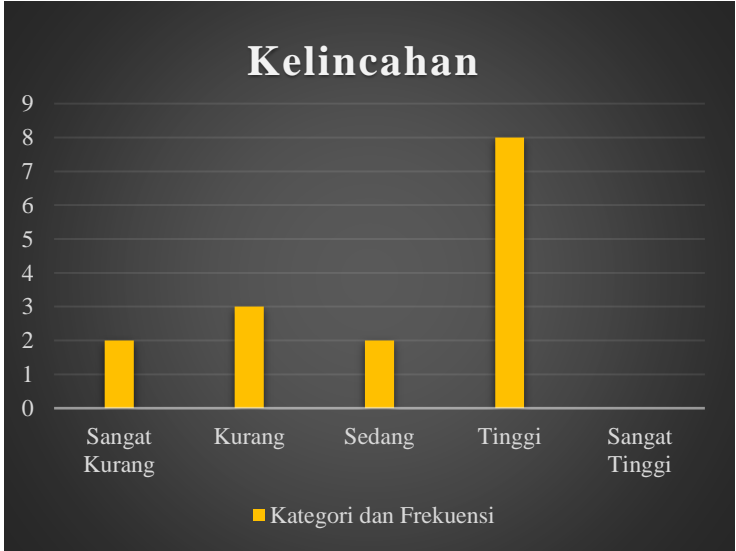
Berdasarkan dari tes *Zig-Zag Run* diperoleh skor maksimal 61,32; skor minimal sebesar 31,85; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *modus* sebesar 31,85; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan kelincuhan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincuhan peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pleret Bantul sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori Penilaian Kelincahan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65	Sangat Tinggi	0	0%
2	55 - 65	Tinggi	8	54%
3	45 - 54	Sedang	2	13%
4	35 - 44	Kurang	3	20%
5	< 35	Sangat Kurang	2	13%
Jumlah			15	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan kelincahan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diketahui tidak ada peserta didik berada pada kategori sangat tinggi, delapan (8) peserta didik (54%) berada pada kategori tinggi, dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sedang, tiga (3) peserta didik (20%) berada pada kategori kurang dan dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 7. Diagram Batang Kelincahan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

c. Komponen power otot lengan yang diukur dengan *Medicine Ball Put*

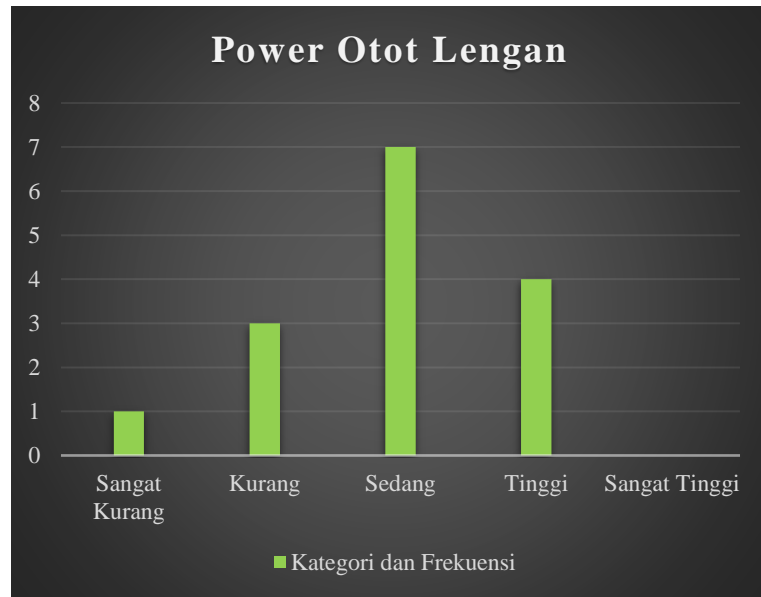
Berdasarkan dari tes *medicine ball put* diperoleh skor maksimal 64,26 skor minimal sebesar 27,05; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *modus* sebesar 52,42; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan power otot lengan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan power otot lengan peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pleret Bantul sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Penilaian Power Otot Lengan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65	Sangat Tinggi	0	0%
2	55 - 65	Tinggi	4	27%
3	45 - 54	Sedang	7	46%
4	35 - 44	Kurang	3	20%
5	< 35	Sangat Kurang	1	7%
Jumlah			15	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan power otot lengan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diketahui tidak ada peserta didik berada pada kategori sangat tinggi, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori tinggi, tujuh (7) peserta didik (46%) berada pada kategori sedang, tiga (3) peserta didik (20%) berada pada kategori kurang dan satu (1) peserta didik (7%) berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 8. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

d. Komponen power otot lengan dan bahu yang diukur dengan *Soft Ball Throw*

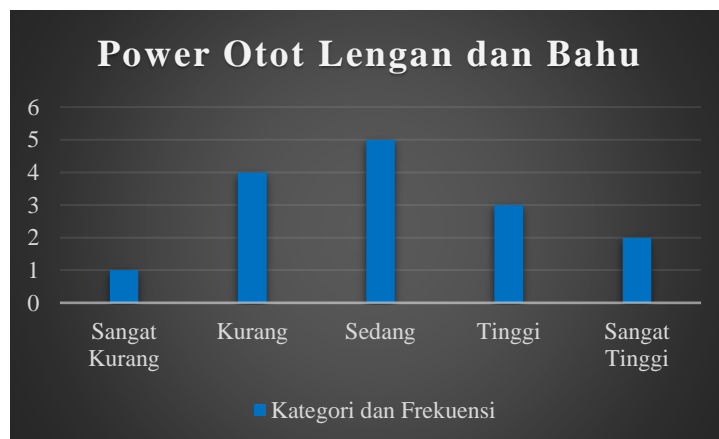
Berdasarkan dari tes *Soft Ball Throw* diperoleh skor maksimal 67,42; skor minimal sebesar 34,07; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *modus* sebesar 34,07; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan power otot lengan dan bahu peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan power otot lengan dan bahu peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pleret bantul sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori Penilaian Power Otot Lengan dan Bahu Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	> 65	Sangat Tinggi	2	13%
2	55 - 65	Tinggi	3	20%
3	45 - 54	Sedang	5	33%
4	35 - 44	Kurang	4	27%
5	< 35	Sangat Kurang	1	7%
Jumlah			15	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan power otot lengan dan bahu peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diketahui sebanyak dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sangat tinggi, tiga (3) peserta didik (20%) berada pada kategori tinggi, lima (5) peserta didik (33%) berada pada kategori sedang, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori kurang dan satu (1) peserta didik (7%) berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 9. Diagram Batang Power Otot Lengan dan Bahu Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

e. Kemampuan koordinasi tangan dan mata yang diukur dengan *Wall Pass*

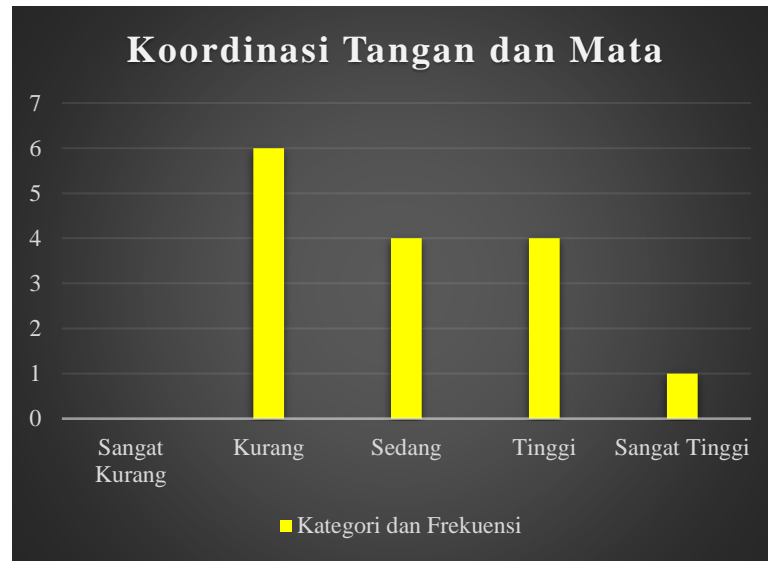
Berdasarkan dari tes *Wall Pass* diperoleh skor maksimal 67,34; skor minimal sebesar 36,74; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *modus* sebesar 48,22; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan koordinasi tangan dan mata peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincuhan peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pleret Bantul sebagai berikut:

Tabel 7. Kategori Penilaian Koordinasi Tangan dan Mata Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65	Sangat Tinggi	1	7%
2	55 - 65	Tinggi	4	27%
3	45 - 54	Sedang	4	27%
4	35 - 44	Kurang	6	39%
5	< 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			15	100

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan koordinasi mata dan tangan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diketahui sebanyak satu (1) peserta didik (7%) berada pada kategori sangat tinggi, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori tinggi, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori sedang, enam (6) peserta didik (39%) berada pada kategori kurang, dan tidak ada peserta didik berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Tangan dan Mata Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

f. Kemampuan kecepatan yang diukur dengan Lari 60yard dash

Berdasarkan dari tes lari 60yard dash diperoleh skor maksimal 67,78; skor minimal sebesar 31,61; *mean* (rata-rata) sebesar 50,00; *modus* sebesar 47,95; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincahan peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pleret Bantul sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori Penilaian Kecepatan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 65	Sangat Tinggi	2	13%
2	55 - 65	Tinggi	2	13%
3	45 - 54	Sedang	6	40%
4	35 - 44	Kurang	4	27%
5	< 35	Sangat Kurang	1	7%
Jumlah			15	100 %

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diketahui sebanyak dua (2) peserta didik (13 %) berada pada kategori sangat tinggi, dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori tinggi, enam (6) peserta didik (40%) berada pada kategori sedang, empat (4) peserta didik (27%) berada pada kategori kurang, dan satu (1) peserta didik (7%) berada pada kategori sangat kurang.

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



Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola

g. Pembahasan

Kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan berbagai keterampilan gerak yang melibatkan berbagai macam aspek motorik pada tubuh manusia. Baik atau tidaknya kemampuan motorik seseorang dapat dilihat dari keberhasilannya menyelesaikan aktivitas atau tugas gerak, seseorang yang memiliki tingkat kemampuan yang baik akan mendukung seseorang tersebut dalam melakukan berbagai macam aktivitas dan begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, tes kemampuan motorik sangat penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan seseorang.

Berdasarkan dari tes yang dilakukan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul yang di dapatkan dari tes *Barrow Motor Ability Tes*, yang terdiri dari 6 tes antara lain: *Standing Broad Jump*, *Zig-Zag Run*, *Medicine Put Ball*, *Soft Ball Throw*, *Wall Pass*, dan *Lari 60 Yard Dash*. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori “sedang”.

Dengan hasil tes ini maka perlu dipertahankan bagi peserta didik yang sudah memiliki kemampuan motorik dan ditingkatkan bagi peserta didik yang kurang baik kemampuan motoriknya. Mengingat usia SMP masih termasuk usia muda maka peningkatan kemampuan motorik dapat terus ditingkatkan, karena akan membuat lebih besar peluang untuk terampil dalam bermain sepakbola. Menurut Kiram (dalam Yulfitri, dkk. 2019: 155) bahwa “kemampuan seseorang untuk dapat menguasai

kemampuan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda”. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu kemampuan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan.

1. Power Otot Tungkai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori sedang. Menurut Kraemer & Looney (2016: 14) bahwa “daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatannya secara maksimal yang dilakukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dengan ini, dapat dinyatakan jika daya ledak (*power*) sama dengan kecepatan (*velocity*) x kekuatan (*force*). Pengembangan power khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Meskipun dalam olahraga sepakbola di dominasi dengan berlari, namun unsur daya ledak sendiri juga penting dalam sepakbola. Daya ledak dalam sepakbola sendiri seperti saat melakukan *heading* (menyundul bola). Melalui *heading* sendiri mampu menciptakan sebuah gol maupun mampu mengantisipasi dari kebobolan ketika duel udara dengan lawan.

2. Kelincahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori sedang. Menurut Sabin (2016: 104) bahwa “di dalam olahraga beregu ketika berbicara tentang agility/kelincahan adalah kemampuan untuk pergerakan mengubah arah sama bagusnya dengan kapasitas untuk mengantisipasi pergerakan lawan, memahami dan bereaksi sesuai situasi keadaan dalam permainan yang akan dihadapi”. Sedangkan menurut Barth dan Boesing (2010: 47) kelincahan yang baik dapat mencegah cedera menyakitkan. Keuntungan lainnya ialah dapat melakukan lompatan dan tembakan dalam kondisi yang sulit. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Semakin lincah seorang pemain sepakbola maka semakin besar kesempatan untuk mengecoh lawan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain, maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah ditebak oleh lawan

3. Power Lengan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa power lengan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori sedang. Power adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang

membungkusnya. Otot lengan yang bekerja dominan adalah otot *triceps brachii*, *deltoids*, dan otot *biceps brachii* (Sangap dkk., 2019: 155). Meskipun dalam permainan sepakbola didominasi menggunakan kaki, namun aspek power lengan tentunya dibutuhkan oleh seorang kiper atau penjaga gawang, selain itu saat melakukan lemparan kedalam juga membutuhkan power lengan. Tanpa adanya daya ledak lengan yang baik tentunya akan mempengaruhi penampilan seorang kiper dan pemain ketika melakukan lemparan kedalam.

4. Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori sedang. Menurut Harsono (2015: 177) bahwa “kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan”. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Sama halnya dengan power lengan, kekuatan lengan dan bahu juga dibutuhkan oleh seorang penjaga gawang dalam menangkap bola, pemain ketika melakukan lemparan kedalam serta pemain ketika *body charge*, *body charge* sendiri adalah salah satu cara merebut atau melindungi bola dengan cara membenturkan badan ke arah pemain lawan. Ketika seorang pemain tidak memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang baik maka pemain tersebut ketika *body charge* dengan lawan maka akan kalah.

5. Koordinasi Mata dan Tangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata dan tangan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori sedang. Bompa & Haff (2015: 43) menyatakan bahwa Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan atau pekerjaan dengan sangat tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Dalam olahraga sepakbola tentunya melibatkan banyak anggota tubuh, maka diperlukannya koordinasi yang baik. Koordinasi mata dan tangan tentunya sangat diperlukan oleh seorang penjaga gawang ketika akan menebak tendangan dari lawan. Karena itu ketika pemain memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik, maka pemain tersebut akan mampu bermain dengan baik sehingga mampu memenangkan pertandingan.

6. Kecepatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul berada pada kategori sedang. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Saunders, et al. (2017: 12) bahwa “kecepatan adalah jarak tempuh yang diukur dalam persatuan waktu menit atau skala kuantitas”. Sedangkan menurut Horicka, et al., (2014: 50) bahwa “dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet”. Kecepatan dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak

dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana pemain harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang pemain harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari *sprint* membawa bola, maupun berlari untuk mengejar lawan yang berusaha mencetak gol.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul, yaitu:

- a) Waktu dan frekuensi latihan yang dilakukan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul kurang, hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu. Sehingga membuat latihan yang minim dan program latihan yang diberikan kurang.
- b) Sebagian besar peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul sebelumnya belum pernah mengikuti Sekolah Sepak Bola (SSB) sehingga pengalaman gerakanya kurang.
- c) Sebagian siswa peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul tidak melanjutkan hobinya untuk bergabung di Sekolah Sepak Bola (SSB) guna meningkatkan kemampuan gerakanya di bidang olahraga sepakbola.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul diharapkan kepada guru/pelatih ekstrakurikuler memberikan aktivitas jasmani yang tepat kepada peserta didik untuk dapat mengembangkan kemampuan dirinya masing-masing dengan baik. Sehingga semakin sering melakukan aktivitas gerak, maka unsur-unsur motoriknya akan terus

terlatih dan akan menambah kematangan gerak motoriknya dan tentunya akan menunjang kemampuannya dalam bermain sepakbola.

Bagi pelatih setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul, diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi acuan dan juga pedoman bagi pelatih untuk menentukan program latihan yang tepat kepada peserta didik ekstrakurikuler sepakbola sehingga membuat kemampuan motorik dari masing-masing peserta didik meningkat. Mengingat dengan program latihan yang tepat akan menambah kematangan gerak motoriknya masing-masing yang juga akan mendorong peserta didik untuk mampu berprestasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul secara keseluruhan diketahui bahwa dua (2) peserta didik (13%) berada pada kategori sangat tinggi, tiga (3) peserta didik (20%) berada pada kategori tinggi, lima (5) peserta didik (34%) berada pada kategori sedang, dua (2) (13%) peserta didik berada pada kategori kurang, dan tiga (3) peserta didik (20%) berada pada kategori sangat kurang. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 299,99, kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul dalam kategori **“sedang”**.

B. Implikasi

Berdasarkan dari data hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul. Dalam penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan pedoman bagi peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul terkait seberapa tinggi kemampuan motorik yang dimiliki, kemudian agar bisa lebih giat berlatih guna meningkatkan kemampuan motorik agar bisa lebih terampil dalam bermain sepakbola.

2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul untuk menganalisis tingkat kemampuan motorik peserta didiknya, kemudian menjadi acuan dalam memilih pemain yang memiliki tingkat motorik yang baik, serta menjadikan pedoman dalam menentukan dalam membuat program latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini peneliti telah melakukan dengan semaksimal mungkin agar hasil penelitian yang telah dilakukan dapat menjadi sebuah data sesuai lapangan terkait tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Bantul. Tetapi dalam penelitian ini peneliti sadar bahwa terdapat keterbatasan penelitian, antara lain:

1. Di era pandemi yang sudah berlangsung selama setahun membuat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola menjadi terganggu dan sempat libur beberapa bulan lamanya.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Keterbatasan alat ukur yang ada membuat kegiatan penelitian kurang berjalan dengan maksimal.
4. Faktor ketidaktahuan peneliti terkait dengan kondisi siswa peserta saat pelaksanaan penelitian yang tentunya sangat berpengaruh terhadap hasil yang didapat.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang diberikan peneliti antara lain:

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan untuk lebih memaksimalkan jam ekstrakurikuler dengan baik dan hasil penelitian ini bisa dijadikan tolak ukur bagi siswa untuk melakukan evaluasi diri dan intropeksi. Harapannya dengan adanya penelitian ini peserta didik menjadi termotivasi untuk meningkatkan kemampuan motoriknya guna mendukung penampilan dalam bermain sepakbola.

2. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler dan Guru Pendidikan Jasmani

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan pelatih maupun guru olahraga mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didiknya guna melakukan evaluasi dan upaya dalam terus meningkatkan kualitas peserta didik dengan memberikan program yang sesuai dengan tingkat kemampuan motorik masing-masing peserta didik.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah agar lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler tentunya cabang olahraga sepakbola dengan memberikan saran dan prasarana yang lebih baik dan optimal sehingga nantinya mampu menunjang kemampuan peserta didik menjadi lebih baik agar dapat berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Nasirun, & Delrefi. (2018). *Meningkatkan keterampilan motorik halus anak melalui bermain dengan barang bekas*. Jurnal Ilmiah Potensia, 3 (1), 24-33
- Alawiyah, R.T. (2014). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan tradisional Banten. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1).
- Agus, S. (2010). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Teknik Dasar Sepakbola dengan Media Gambar Pada Siswa Putra Kelas V SD Muhammadiyah Karangajen II*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anggraini, Dhiba, & Ittari. (2016). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui kegiatan tari binatang pada anak kelompok B. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(2), 79-129.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Adil, A., & Hudain, M. A. (2018). Kontribusi antara daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *Jurnal SPORTIF Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*, 1 (2), 51.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Bonert, V. S., & Melmed, S. (2017). *Growth hormone*. In *The Pituitary: Fourth Edition*.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.



- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1).
- Fikriyati, M. (2015). *Perkembangan Anak usia emas (golden age)*. Yogyakarta: Laras Media Prima.
- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Gibson, Alan dan Jhon Cartwright. (2010). *Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). *Studi Korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet club Osas Kabupaten Sumedang*. *Jurnal Olympia*, 1 (2).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanah, U. (2016). *Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1).
- Halbatullah, K., Astra, B., & Suwiwa, I.G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal IKA*, 17(2).
- Infantino, G. (2016). *Youth football*. Zurich. Switzerland: Federation Internationale de Football Association (FIFA).
- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14- 15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kiram, Y. (2016). *Belajar Ketrampilan Motorik (Edisi Revisi)*. UNP Press.
- Kraemer, William J., & Looney, D. P. (2016). *Underlying mechanisms and physiology of muscular power*. *Strength and Conditioning Journal* 34(6), 13–19.

- 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.
- Ma'mum, A & Saputra Y, S. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Morici, G., Gruttad'Auria, C. I., Baiamonte, P., Mazzuca, E., Castrogiovanni, A., & Bonsignore, M. R. (2016). *Endurance training: is it bad for you?* *ERS*, 12(2), 140–147.
- Nurchahyo, F. (2013). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurbaedah, N. (2013). *Internalisasi Nilai-Nilai Berpikir Kritis Melalui Model Pembelajaran Inkuiri Sains*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- 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*, 295.
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 64, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler*.
- Permendiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 39, Tahun 2008, tentang Pembinaan Kesiswaaan*.
- 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.
- Riyanto, I. A., Kristiyanto, 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*, 6(1).

- Rohendi, A. & Endang, K. (2017). *Belajar Gerak*. Bandung: Alfabeta.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar Sepak Bola Modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Dioma.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sujarwo & Pahalawidi, C. (2015). Kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Ueberroth, P.V. (2012). *Soccer coaching manual*. Los Angeles. United States LA84 Foundation.
- UU RI. (2005) *Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Pasal 18 ayat 2*.
- Usman, M. U. (2016). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Wibowo, Ari & Firtria, D.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yuliani, N. (2012). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT. Indeks.
- Yudanto. (2016). *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3, Nomor 3, November 2016. Yogyakarta: FIK UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 360, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 561/UN34.16/PT.01.04/2021	5 April 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Kepala SMP N 1 Pleret Jl.Imogiri Timur Km 10, Ketonggo, Ketongo ,Wonokromo, Pleret, Bantul	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Muhammad Darmawan
NIM	: 17601244048
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Pleret Bantul
Waktu Penelitian	: 10 - 17 April 2021
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, Dr. Saadik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002	
Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP 1 PLERET
Alamat : Jejeran Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta Telp 4415220

SURAT KETERANGAN

No : 422 / 111

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SIDRATUL MUNTOHA, S.Pd. M.Pd
NIP : 196804041996011002
Pangkat / Golongan : Pembina Utama Madya / IV.c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP N 1 Pleret

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : MUHAMMAD DARMAWAN
NIM : 17601244048
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi –S1 UNY

Telah melaksanakan penelitian di SMP 1 Pleret Kabupaten Bantul pada tanggal 10 s/d 17 April 2021 dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Pleret Bantul".

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

Bantul, 20 Mei 2021
Kepala Sekolah
SIDRATUL MUNTOHA, S.Pd. M.Pd
NIP.196804041996011002

Lampiran 3. Petunjuk dan Pelaksanaan Barrow Motor Ability Test

1. *Standing Board Jump*

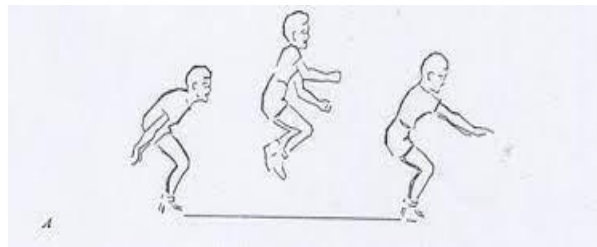
Tes ini memiliki nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas

0.946. Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai

Alat/fasilitas : Pita ukur, bendera juri

Pelaksanaan : Subyek berdiri pada papan tolak dengan litut di tekuk sampai membentuk sudut 45° kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subyek cobamenolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subyek diberi kesempatan 3 kali percobaan.

Skor : Jarak lompatan terbaik yang di ukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kalipercobaan lompatan.



Tes *Standing Board Jump*

2. *Zig-Zag Run*

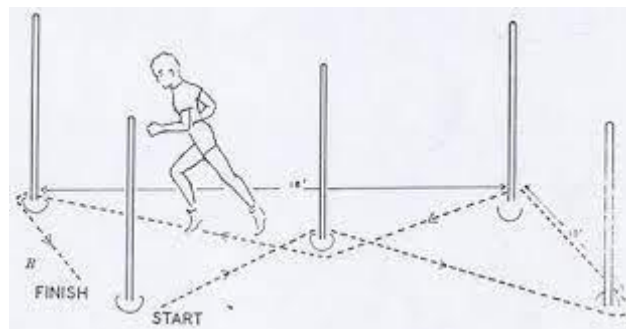
Tes ini memiliki nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas

0.938. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan

Alat/fasilitas : Tonggak/corong, *stopwatch* dan diagram

Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis *start*, bila ada aba- aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas *finish*, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

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



Tes Zig-Zug Run

3. *Medicine Ball Put*

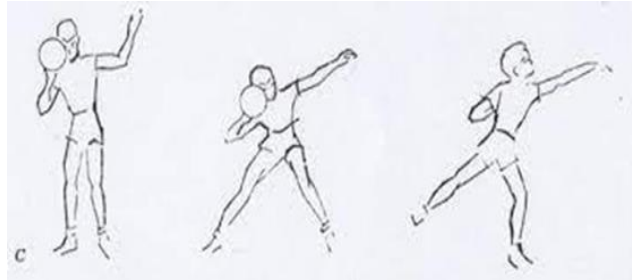
Tes ini memiliki nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 *pounds*), pita ukur, bendera juri

Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 kali percobaan lemparan.

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari 3 kali percobaan lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.



Tes *Medicine Ball Put*

4. *Soft Ball Throw*

Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan

Alat/fasilitas : Bola *soft ball*, Pita pengukur

Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan.

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari 3 kali percobaan lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.

5. *Wall Pass*

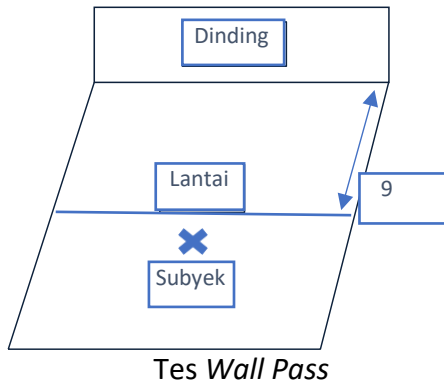
Tes ini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997

Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan

Alat/fasilitas : Bola basket dan *stooptime* serta dinding tembok

Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba “Ya” diberikan subyek dengan secepat mungkin melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik.

Skor : Catat banyaknya lemparan tangkap bola ke dinding selama 15 detik dengan jarak yang sudah ditentukan.



6. Lari 60 yard

Tes ini memiliki nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : Stopwatch, lintasan yang berjarak 60 yard

Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard
subyek di berikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.

Skor : Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subyek tersebut melewati *finish*. Waktu dicatat sampai 1/10

Lampiran 4. Data Hasil Penelitian Kemampuan Motorik

**KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP N 1 PLERET BANTUL**

No	<i>Standing Board Jump (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Zig-zag Run (s)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Medicine Ball Put (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Soft Ball Throw (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Wall Pass (kali)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Lari 60 Yard Dash (s)</i>	<i>T-Score</i>
1	1.80	49.78	6.82	60.48	4.10	61.45	21.00	51.50	10	48.22	7.55	65.10
2	1.75	47.03	7.21	55.79	3.85	54.40	20.05	47.90	9	44.39	8.95	46.35
3	1.92	56.39	7.30	54.71	3.72	50.73	22.70	57.95	13	59.69	8.83	47.95
4	1.65	41.52	8.21	43.76	3.41	41.99	18.50	42.03	8	40.57	9.12	44.07
5	2.00	60.79	6.75	61.32	3.98	58.06	22.50	57.19	10	48.22	7.35	67.78
6	1.63	40.42	8.85	36.06	3.62	47.91	17.90	39.75	9	44.39	9.30	41.66
7	1.82	50.88	7.25	55.31	4.05	60.04	19.00	43.92	12	55.86	8.80	48.36
8	1.52	34.36	9.10	33.05	2.88	27.05	19.30	45.06	7	36.74	10.05	31.61
9	1.78	48.68	7.65	50.50	3.82	53.55	20.50	49.61	8	40.57	8.51	52.24
10	2.10	66.30	6.78	60.96	3.78	52.42	25.20	67.42	15	67.34	7.65	63.76
11	1.82	50.88	7.81	48.57	3.60	47.35	24.80	65.91	10	48.22	8.65	50.37
12	1.50	33.26	9.20	31.85	3.20	36.07	16.40	34.07	7	36.74	9.31	41.52
13	1.75	47.03	8.11	44.96	3.42	42.28	17.10	36.72	11	52.04	9.21	42.86
14	1.97	59.14	7.15	56.51	3.78	52.42	22.30	56.43	14	63.51	8.83	47.95
15	2.05	63.55	7.18	56.15	4.20	64.26	21.80	54.54	14	63.51	8.05	58.41
SD	0.18	10.00	0.83	10.00	0.35	10.00	2.63	10.00	2.61	10.00	0.74	10.00
Mean	1.80	50.00	7.69	50.00	3.69	50.00	20.60	50.00	10.46	50.00	8.67	50.00

Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik

Statistics							
		lari_sprint	kekuatan_otot_tungkai	zig_zag_run	medicine_ball_putt	soft_ball_throw	wall_pass
N	Valid	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		49.9993	50.0007	49.9987	49.9987	50.0000	50.0007
Mode		47.95	47.03 ^a	31.85 ^a	52.42	34.07 ^a	48.22
Std. Deviation		9.99849	9.99855	9.99959	10.00114	10.00117	10.00024
Minimum		31.61	33.26	31.85	27.05	34.07	36.74
Maximum		67.78	66.30	61.32	64.26	67.42	67.34

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

lari_sprint					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.61	1	6.7	6.7	6.7
	41.52	1	6.7	6.7	13.3
	41.66	1	6.7	6.7	20.0
	42.86	1	6.7	6.7	26.7
	44.07	1	6.7	6.7	33.3
	46.35	1	6.7	6.7	40.0
	47.95	2	13.3	13.3	53.3
	48.36	1	6.7	6.7	60.0
	50.37	1	6.7	6.7	66.7
	52.24	1	6.7	6.7	73.3
	58.41	1	6.7	6.7	80.0
	63.76	1	6.7	6.7	86.7
	65.10	1	6.7	6.7	93.3
	67.78	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

kekuatan_otot_tungkai						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	33.26	1	6.7	6.7	6.7	
	34.36	1	6.7	6.7	13.3	
	40.42	1	6.7	6.7	20.0	
	41.52	1	6.7	6.7	26.7	
	47.03	2	13.3	13.3	40.0	
	48.68	1	6.7	6.7	46.7	
	49.78	1	6.7	6.7	53.3	
	50.88	2	13.3	13.3	66.7	
	56.39	1	6.7	6.7	73.3	
	59.14	1	6.7	6.7	80.0	
	60.79	1	6.7	6.7	86.7	
	63.55	1	6.7	6.7	93.3	
	66.30	1	6.7	6.7	100.0	
	Total		15	100.0	100.0	

zig_zag_run					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.85	1	6.7	6.7	6.7
	33.05	1	6.7	6.7	13.3
	36.06	1	6.7	6.7	20.0
	43.76	1	6.7	6.7	26.7
	44.96	1	6.7	6.7	33.3
	48.57	1	6.7	6.7	40.0
	50.50	1	6.7	6.7	46.7
	54.71	1	6.7	6.7	53.3
	55.31	1	6.7	6.7	60.0
	55.79	1	6.7	6.7	66.7
	56.15	1	6.7	6.7	73.3
	56.51	1	6.7	6.7	80.0
	60.48	1	6.7	6.7	86.7
	60.96	1	6.7	6.7	93.3
	61.32	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

medicine_ball_putt					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27.05	1	6.7	6.7	6.7
	36.07	1	6.7	6.7	13.3
	41.99	1	6.7	6.7	20.0
	42.28	1	6.7	6.7	26.7
	47.35	1	6.7	6.7	33.3
	47.91	1	6.7	6.7	40.0
	50.73	1	6.7	6.7	46.7
	52.42	2	13.3	13.3	60.0
	53.55	1	6.7	6.7	66.7
	54.40	1	6.7	6.7	73.3
	58.06	1	6.7	6.7	80.0
	60.04	1	6.7	6.7	86.7
	61.45	1	6.7	6.7	93.3
	64.26	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

soft_ball_throw					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.07	1	6.7	6.7	6.7
	36.72	1	6.7	6.7	13.3
	39.75	1	6.7	6.7	20.0
	42.03	1	6.7	6.7	26.7
	43.92	1	6.7	6.7	33.3
	45.06	1	6.7	6.7	40.0
	47.90	1	6.7	6.7	46.7
	49.61	1	6.7	6.7	53.3
	51.50	1	6.7	6.7	60.0
	54.54	1	6.7	6.7	66.7
	56.43	1	6.7	6.7	73.3
	57.19	1	6.7	6.7	80.0
	57.95	1	6.7	6.7	86.7
	65.91	1	6.7	6.7	93.3
	67.42	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

wall_pass					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.74	2	13.3	13.3	13.3
	40.57	2	13.3	13.3	26.7
	44.39	2	13.3	13.3	40.0
	48.22	3	20.0	20.0	60.0
	52.04	1	6.7	6.7	66.7
	55.86	1	6.7	6.7	73.3
	59.69	1	6.7	6.7	80.0
	63.51	2	13.3	13.3	93.3
	67.34	1	6.7	6.7	100.0
	Total		15	100.0	100.0

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Tes Zig-Zag Run



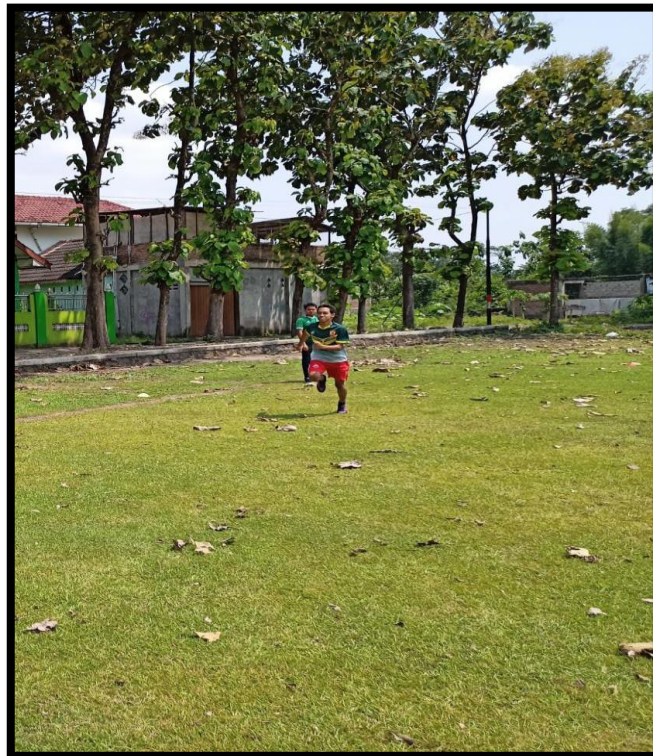
Tes Standing Board Jump



Tes Medicine Ball Put



Tes Wall Pass



Tes Lari 60 Yard