

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA  
DI AKADEMI FC UNY TAHUN 2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Oleh :  
Tifa Alfian  
NIM. 16601241028**

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

## **TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA DI AKADEMI FC UNY TAHUN 2020**

Oleh :  
Tifa Alfian  
16601241028

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah 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 60 yard 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.

Kata Kunci: *Kemampuan Motorik, Atlet Sepakbola, Akademi FC UNY*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tifa Alfian

Nim : 16601241028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Sepakbola

Di Akademi FC UNY Tahun 2020

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

Yogyakarta, 10 April 2020  
Yang menyatakan,



Tifa Alfian  
NIM. 16601241028

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA**

**DI AKADEMI FC UNY TAHUN 2020**

Disusun Oleh:

Tifa Alfian

NIM. 16601241028

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Yogyakarta, 21 April 2020  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Yudanto, M. Pd.  
NIP. 19810702 200501 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA DI AKADEMI FC UNY TAHUN 2020

Disusun Oleh:

Tifa Alfian  
NIM. 16601241028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 4 Mei 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Yudanto, M.Pd.  
Ketua Penguji/Pembimbing



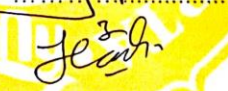
15/5/2020

Sulistiyono, M.Pd.  
Sekretaris Penguji



15/5/2020

Dr. Nurhadi Santosa, M.Pd.  
Penguji 1



14/5/2020

Yogyakarta, 15 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

## **MOTTO**

- Ora ono jongko kang kajangkah tanpo jumangkah. Tidak ada keinginan yang tercapai tanpa kita mengupayakan (Tifa Alfian).
- Urip iku urup. Hidup itu hendaknya memberi manfaat bag orang lain bagi sekitar kita.

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk orang-orang yang ada dalam hati dan pikiran saya:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Harjuri dan Ibu Sukaryati yang tiada henti untuk memberikan doa, dukungan serta segala pengorbanannya yang tak terhingga selama ini dan dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Adik saya Dewi Ratna Ningrum yang selalu memberikan dukungan dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini.
3. Kedua kakek nenek saya, Mbah Margo Utomo yang selalu memberikan doa, dukungan kepada saya dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020” dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY Tahun 2020.

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

1. Dr. Yudanto, M. Pd., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Yudanto, M.Pd., Sulistiyono, M.Pd., Dr. Nurhadi Santosa, M.Pd. Selaku Penguji, Sekretaris Penguji, dan Penguji 1 yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

5. Dr. Komarudin M.A selaku penanggung jawab Akademi FC UNY yang telah memberikan izin dan bantuan selama dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Pelatih dan para atlet sepakbola di akademi FC UNY yang telah banyak membantu selama proses pengambilan data penelitian.
7. Teman-teman PJKR A angkatan 2016, terimakasih atas sebuah pengalaman, suka duka, kebersamaan selama perkuliahan semoga selalu bisa menjadi teman dan sahabat hingga selamanya.
8. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

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

Yogyakarta, 10 April 2020  
Penulis



Tifa Alfian  
NIM. 16601241028

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL .....                    | I    |
| SURAT PERNYATAAN.....                  | III  |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....               | IV   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....               | V    |
| MOTTO.....                             | VI   |
| PERSEMBAHAN.....                       | VII  |
| KATA PENGANTAR .....                   | VIII |
| DAFTAR ISI .....                       | X    |
| DAFTAR TABEL .....                     | XII  |
| DAFTAR GAMBAR .....                    | XIII |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                   | XIV  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                | 1    |
| A. LATAR BELAKANG MASALAH .....        | 1    |
| B. IDENTIFIKASI MASALAH.....           | 6    |
| C. BATASAN MASALAH .....               | 7    |
| D. RUMUSAN MASALAH .....               | 7    |
| E. TUJUAN PENELITIAN .....             | 7    |
| F. MANFAAT PENELITIAN .....            | 7    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....            | 9    |
| A. DESKRIPSI TEORI .....               | 9    |
| 1. Hakekat Kemampuan Motorik .....     | 9    |
| 2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik ..... | 10   |
| 3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik ..... | 12   |
| 4. Fungsi Kemampuan Motorik.....       | 14   |

|  |           |
|--|-----------|
| 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....           | 15        |
| 6. Hakekat Sepakbola .....   | 16        |
| 7. Teknik Dasar Sepakbola .....                                      | 18        |
| 8. Karakteristik Remaja Usia 15-17 tahun .....                       | 20        |
| 9. Akademi FC UNY .....  | 22        |
| B. PENELITIAN YANG RELEVAN .....                                     | 23        |
| C. KERANGKA BERPIKIR .....   | 24        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                               | <b>26</b> |
| A. DESAIN PENELITIAN .....   | 26        |
| B. DESKRIPSI, LOKASI, SUBJEK, DAN WAKTU PELAKSANAAN PENELITIAN ..... | 26        |
| C. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN .....                              | 27        |
| D. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN .....                    | 27        |
| E. INSTRUMEN PENELITIAN .....  | 28        |
| F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....                                     | 32        |
| G. TEKNIK ANALISIS DATA .....  | 32        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                  | <b>36</b> |
| A. HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN .....                              | 36        |
| B. PEMBAHASAN .....  | 46        |
| C. KETERBATASAN PENELITIAN .....                                     | 50        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                              | <b>51</b> |
| A. KESIMPULAN .....  | 51        |
| B. IMPLIKASI PENELITIAN .....  | 51        |
| C. SARAN .....   | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>  | <b>54</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Tingkat dimulainya atlet belajar bermain sepakbola..... | 5  |
| Tabel 2. Kategori Kemampuan Motorik .....                        | 34 |
| Tabel 3. Distribusi kemampuan motorik atlet sepakbola.....       | 37 |
| Tabel 4. Distribusi kemampuan Power Otot Tungkai .....           | 38 |
| Tabel 5. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu .....   | 39 |
| Tabel 6. Distribusi Kemampuan Kelincahan .....                   | 41 |
| Tabel 7. Distribusi Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan .....   | 42 |
| Tabel 8. Distribusi kemampuan Power Otot Lengan.....             | 43 |
| Tabel 9. Distribusi Kemampuan Kecepatan.....                     | 45 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Alur tes Zig-zag run.....                          | 29 |
| Gambar 2. Alur tes wall pass.....                            | 30 |
| Gambar 3. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan .....        | 37 |
| Gambar 4. Diagram Kemampuan Power Otot Tungkai.....          | 39 |
| Gambar 5. Diagram kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu ..... | 40 |
| Gambar 6. Diagram Kemampuan Kelincahan.....                  | 41 |
| Gambar 7. Diagram Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan ..... | 43 |
| Gambar 8. Diagram Kemampuan Power Otot Lengan .....          | 44 |
| Gambar 9. Diagram Kemampuan Kecepatan .....                  | 45 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Surat Pengajuan Pembimbing.....                      | 56 |
| Lampiran 2 Kartu Bimbingan.....                                 | 57 |
| Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian.....                           | 58 |
| Lampiran 4 Surat Bukti Penelitian Dari Akademi FC UNY .....     | 59 |
| Lampiran 5 Petunjuk Pelaksanaan Tes .....                       | 60 |
| Lampiran 6 Pola Tes Zig-Zag Run .....                           | 64 |
| Lampiran 7 Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik ..... | 65 |
| Lampiran 8 Hasil Olah Data.....                                 | 66 |
| Lampiran 9 Hasil Olah Data.....                                 | 67 |
| Lampiran 10 Hasil Olah Data.....                                | 68 |
| Lampiran 11 Hasil Olah Data.....                                | 71 |
| Lampiran 12 Dokumentasi .....                                   | 73 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Permainan sepakbola adalah permainan regu atau tim yang menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku. Untuk menjadi pemain yang berkualitas baik, diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan kontrol bola (Timo Scheunemann, 2005:33-75).

Tujuan pemain melakukan aktifitas permainan sepakbola berawal dari yang bersifat hiburan untuk mengisi waktu luang yang akhirnya berkembang luas, seperti memelihara kesegaran jasmani, menjadi pemain yang profesional, mencapai prestasi yang tinggi dan mengharumkan nama daerah. Cabang olahraga sepakbola merupakan permainan invasi, dimana setiap regu saling menyerang dalam penguasaan bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Salah satu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya sampai waktu berakhirnya pertandingan. Prinsip dalam sepakbola adalah membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah jangan sampai lawan membuat gol ke gawang sendiri. Dalam sepakbola diperlukan juga kerja sama tim dalam melakukan penyerangan ataupun pada saat bertahan. Kemampuan menguasai permainan sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dan penjaga gawang.

Tujuan dari permainan sepakbola yaitu untuk mediator dalam mendidik anak agar tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*) (Sucipto, 2000: 8). Sebagai unsur kerja yang mendasari segala unsur kemampuan gerak dalam pendidikan jasmani adalah koordinasi, kecepatan, *agilitas*/ kelincahan, keseimbangan dan *power*/ daya ledak (Harsuki, 2003: 54).

Gerakan-gerakan yang terlihat dalam permainan sepak bola 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. Kemampuan gerak dasar akan menjadi dasar gerakan-gerakan yang terdapat dalam permainan sepakbola. Beberapa unsur kerja tersebut dapat terangkum dalam kemampuan gerak dasar yang terdiri dari kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.

Kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Rusli Lutan, 1988: 96). Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan yang perlu dimiliki oleh atlet. Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang

lebih baik.

Proses motorik terjadi atas kerja 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. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik atau kemampuan gerak tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi olahraga.

Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari: kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Imam Yanuar, 2010: 10). Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olah raga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer didunia. Di Indonesia banyak terdapat klub-klub sepakbola dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang) PSSI ( Persatuan Sepakbola Seluruh

Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi ditingkat divisi utama dan Liga Super Indonesia. Pembinaan sepakbola khusus pelajar dimulai dengan diadakan kompetisi OSN (Olimpiade siswa Nasional) atau POPSI dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Persepakbolaan nasional khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, banyak anak-anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang maksimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya pemula menjadi pemain sepakbola yang handal dan bisa bersaing di kancah nasional ataupun internasional. Dari sekian banyak sekolah sepakbola yang ada di DIY salah satu diantaranya adalah Akademi FC UNY yang memiliki prestasi yang cukup bagus dalam hal pembinaan atlet sepakbola muda khususnya usia 15-17 tahun. Klub ini terbentuk pada tahun 2016. Klub ini memiliki 5 pelatih yang dikepalai oleh Coach Rama Yoga Panji Pradana, S.Pd.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ketika klub akademi sedang berlangsung, dengan rincian klub ini berlatih 3 kali dalam seminggu yaitu Senin, Rabu, Jum'at dan dimulai pukul 15.30 – 17.30 WIB, untuk latihan hari Senin dilaksanakan di lingkungan Stadion Atletik dan Sepakbola UNY sedangkan latihan hari Rabu dan Jumat dilaksanakan di Lapangan Sepakbola NDB Angkasa Pura. Peneliti menemukan masalah pada atlet sepakbola di Akademi FC UNY. Masalah yang di dapat ketika peneliti mengamati atlet sepakbola Akademi FC

UNY melakukan latihan saat sesi *game* bahwa terlihat beberapa pemain mengalami kesulitan dalam menerima materi latihan teknik bermain sepakbola. Namun ada beberapa pemain yang tampak sudah terlihat terampil dalam berbagai teknik dasar sepakbola, hal tersebut karena para atlet sepakbola di akademi FC UNY tidak semuanya mengawali belajar sepakbola di klub SSB, ada yang baru di usia 14 tahun baru belajar bermain sepakbola bahkan ada juga yang di usia 14 tahun baru memulai belajar tentang bermain sepakbola.

Tabel 1. Tingkat dimulainya atlet belajar bermain sepakbola

| No            | Belajar Sepakbola sejak usia | Frekuensi | Presentase   |
|---------------|------------------------------|-----------|--------------|
| 1.            | SD (7-12 th) SSB             | 10        | 33,33 %      |
| 2.            | SMP (13-15 th) SSB           | 9         | 30,00 %      |
| 3.            | SMP (13-15) NON SSB          | 6         | 20,00 %      |
| 4.            | SMA (16-18) NON SSB          | 5         | 16,67 %      |
| <b>Jumlah</b> |                              | <b>30</b> | <b>100 %</b> |

Gerakan-gerakan pemain ketika bermain sepakbola terlihat masih kaku. Contoh yang terlihat yaitu pada unsur kelincahan (*agility*) beberapa pemain, ketika pemain menggiring bola sambil berlari dan dihadang oleh pemain lawan justru sering terjadi tabrakan. Unsur daya ledak pada kaki atlet FC UNY masih terlihat beberapa hasil tendangan mengoper (*passing*) pendek maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras sehingga bola tidak sampai pada target, dan terciptanya peluang *shooting* didukung oleh kecepatan dan ketepatan bola ketika *passing*. Dari hasil pengamatan tersebut terlihat bahwa unsur-unsur kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing pemain perlu diketahui oleh pelatih. Karena selain faktor latihan, kemampuan motorik merupakan modal utama untuk mencapai seorang pemain sepakbola yang terampil.

Kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan sehingga merupakan modal dasar pemain untuk belajar gerak mencapai tingkat terampil dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu faktor kemampuan motorik yang dimiliki pemain perlu diperhatikan. Hal ini mengingat, setiap atlet mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain sepakbola. Sehingga, meskipun atlet melakukan program latihan yang sama akan tetapi pencapaian prestasinya berbeda-beda tergantung pada kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing atlet sepakbola

Melihat pentingnya kemampuan motorik pemain sebagai modal awal untuk menyalurkan bakat sepakbola melalui kegiatan sekolah sepakbola untuk mencapai tingkat pemain sepakbola yang terampil, maka peneliti ingin meneliti “Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY tahun 2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Atlet sepakbola akademi FC UNY mengalami kesulitan menerima beberapa materi latihan teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting* dalam permainan sepakbola.
2. Penampilan gerak beberapa atlet sepakbola akademi FC UNY masih kaku, dilihat dari unsur kelincahan ketika bermain sepakbola.
3. Unsur daya ledak pada kaki oleh sebagian atlet sepakbola akademi FC UNY masih kurang, terlihat dari hasil tendangan *passing* dan *shooting* yang kurang keras dan tepat sasaran sehingga mudah terbaca oleh pemain lawan.

4. Kondisi fisik atlet sepakbola akademi FC UNY masih rendah.
5. Kemampuan *timing dan filling* atlet sepakbola akademi FC UNY masih rendah.
6. Belum diketahui status kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY tahun 2020?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan motorik Atlet Sepakbola di Akademi FC UNY tahun 2020.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis
  - a. Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi Jajaran Pelatih yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan

motorik pada pemainnya.

- b. Menambah wawasan dalam dunia kepelatihan cabang olahraga sepakbola melalui sekolah sepakbola akan pentingnya mengetahui kemampuan motorik atlet sebagai pendukung terciptanya pemain yang terampil bermain sepakbola. Terutama anak yang diarahkan untuk menjadi atlet harus memiliki kemampuan motorik yang bagus.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi para Atlet

Setelah diketahui kemampuan motorik yang ada pada setiap pemain, maka diharapkan setiap pemain bisa mengembangkan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepak bola.

### b. Bagi Pelatih

Setelah dilaksanakannya penelitian ini pelatih Akademi akan dapat lebih mengoptimalkan latihan pada pemain yang memiliki kemampuan motorik yang baik agar tercapai tujuan dari program latihan yaitu menciptakan pemain sepakbola yang terampil.

### c. Bagi Akademi

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan pihak Akademi FC UNY akan memperhatikan pemain yang berbakat dalam sepakbola dengan memperhatikan tingkat kemampuan motorik pemain dan meningkatkan sarana dan prasarana penunjang Akademi FC UNY agar prestasi sepakbola di Akademi ini semakin meningkat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakekat Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik berkaitan dengan perilaku gerak individu dalam kehidupan sehari-hari, baik gerak yang bukan untuk olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik/gerak.

Rusli Lutan (1988: 96) menyatakan bahwa:

“Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu motor *ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya.

Rusli Lutan (1988: 96) juga menambahkan bahwa “kemampuan motorik adalah kemampuan motorik dikatakan sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan”.

Menurut Sukadiyanto (1997: 70), mengatakan bahwa:

“Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Yhana Pratiwi dan M. Kristanto, 2015: 2). Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan

keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian.

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. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

## **2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik**

### **a. Motorik Kasar**

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan diikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Lutan, R. (1988: 97) motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga

yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (motor ability) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

#### b. Motorik Halus

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik. Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflex yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Ma'mun, A. dan Saputra, Y. M. (2000: 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori

#### 1. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

#### 2. Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mengangkat dan menurunkan, melingkar, melambung, dan lain-lain.

#### 3. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, dan lain-lain.

### **3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik yang ada pada diri anak berbeda-beda, tergantung dari motorik yang dikuasainya. Belajar gerak berisi pengalaman dan latihan gerak, hal itu juga mempengaruhi kemampuan motorik setiap anak.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 52-55). Unsur-unsur kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah ke dalam keadaan satu pola gerak yang efisien.

2. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak
3. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya.
4. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
5. Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerak secara eksplosif.

Adapun unsur-unsur dalam kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan

(2001: 63-72) adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
2. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
3. Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendiaan dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.
4. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
5. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
6. Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
7. Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.
8. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

Menurut Bompa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), ada lima biomotor dasar, yaitu:

1. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.

2. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
3. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat.
4. Kelentukan adalah kemampuan persendihan untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
5. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

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. Bagaimanapun juga, faktor yang berasal dari dalam diri dan luar seseorang pasti mempunyai pengaruh.

#### **4. Fungsi Kemampuan Motorik**

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Menurut Cureton dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya

pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

Sampai saat ini, belum terdapat ketepatan yang bersifat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, demikian guru pendidikan, maupun pelatih olahraga kerap kali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk melakukan identifikasi.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya (Setyo Nugroho, 2005: 24). Pada penelitian ini kemampuan motorik yang diukur meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 yard *dash*.

## **5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Sukamti, E. R. (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap

kemampuan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

## **6. Hakekat Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan memasyarakat di seluruh dunia. Hampir setiap orang di seluruh dunia mengenal dan menggemari permainan sepakbola. Bahkan ada beberapa negara menjadikan permainan sepakbola sebagai olahraga nasional. Beltasar Tarigan (2001:1) bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia bahkan

telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika, Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat”. Permainan sepakbola mempunyai daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya. Lebih lanjut Beltasar Tarigan (2001:2) menyatakan, “Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya”.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1997:1) bahwa, “Alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Anda harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan anda di lapangan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang didalam pelaksanaannya memiliki karakteristik tersendiri. 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, kelompok maupun tim, usaha yang sungguh-sungguh dan kerjasama yang kompak untuk memenangkan pertandingan.

## **7. Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain ke dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, mengiring bola, *heading*, melempar bola, menembak bola. Menurut Fuchs, Dieterand Gunter (1981:48) adalah “Keterampilan teknik bermain sepakbola terdiri dari menendang, *trapping*, *dribbling*, *volleying*, *heading* dan *throw-in*”. Selanjutnya disebutkan secara garis besarnya keterampilan teknik bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola meliputi: menendang (*instep kick*, *inside foot kick*, *outside foot kick*, *heel kick*), *trapping* atau menghentikan bola (*sole of the foot trap*, *foot trap*, *body trap*). Tiap bagian dapat diajarkan secara terpisah-pisah sesuai dengan kebutuhan bahan atau materi pembelajaran.

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan fundamen agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Scheunnemann (2005:33) menyatakan “Layaknya membangun sebuah rumah, semua bagian teknik bermain sepakbola hendaknya

diperhatikan dan diberikan porsi latihan yang banyak”. Sedangkan Rhama (2009) 12 Juni 2012 menyatakan, “Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik” .

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain sepakbola merupakan pondasi yang harus dilatihkan kepada setiap pemain sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar bermain sepakbola, maka akan memiliki keterampilan bermain sepakbola. Soekatamsi (2000:15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar dalam bermain sepakbola”. Menurut Rhama (2009) 12 Juni 2012 bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throwin*) dan menjaga gawang (*goal keeping* )”. Seorang atlet paling tidak memiliki empat aspek pokok yang dikuasai dengan optimal yaitu: (1) teknik, (2) fisik, (3) taktik, (4) psikis (Bompa, 1983: 35). Unsur teknik atau keterampilan dalam permainan sepakbola, yang harus dikuasai yaitu: (1) menendang bola, (2) menahan bola, (3) menggiring bola, (4) menyundul bola, (5) gerak tipu, (6) merebut bola, (7) lemparan ke dalam (8) teknik penjaga gawang (Surayin, 1988: 65).

Cara yang digunakan mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan

syaraf otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan. Untuk dapat mencapai gerakan yang otomatis harus dimulai sejak usia muda.

Penguasaan keterampilan yang baik dapat diperoleh melalui usaha pengkajian terhadap peserta didik, bentuk dan modal pembelajaran serta faktor-faktor yang menunjang pada cabang olahraga yang bersangkutan. Pembentukan keterampilan olahraga pada umumnya banyak berhubungan dengan tindakan yang menyangkut gerakan-gerakan koordinasi otot. Koordinasi gerakan dipengaruhi oleh fungsi syaraf dan diperoleh dari hasil belajar. Oleh karena itu untuk memperoleh tingkat keterampilan gerak yang tinggi diperlukan belajar dalam jangka waktu yang lama agar fungsi sistem syaraf dapat terkoordinasi dengan sempurna yang menuju pada otomatisasi gerakan. Pyke (1991:61) menyatakan bahwa “Tanpa belajar atau latihan suatu keterampilan tidak akan tercapai.”

## **8. Karakteristik Remaja Usia 15-17 tahun**

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut Erickson, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa 13 remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya

dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Jahja (2012) menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Tugas-tugas tersebut antara lain:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Ali & Asrori (2006) menambahkan bahwa tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.

Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2006) juga menambahkan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

## **9. Akademi FC UNY**

Akademi FC UNY berdiri pada tahun 2016 bersamaan dengan berdirinya FC UNY yang berlaga di Liga 3 ASPROV PSSI DIY. Akademi FC UNY memiliki siswa terdaftar sebanyak 30 siswa yang dimana memiliki usia 15-17 tahun. Akademi FC UNY merupakan salah satu tim yang berlaga di Piala Soeratin yang berlaga dibawah naungan ASPROV PSSI Yogyakarta. Pada tahun 2017, tim Akademi FC UNY menempati posisi 3 dalam fase grup piala soeratin dan tidak berhak lolos ke babak selanjutnya dikarenakan Akademi FC UNY gagal finis di dua besar didalam babak fase group.

Pada tahun 2018, tim Akademi FC UNY mengikuti Piala Walikota Yogya. Pada saat itu tim Akademi mendapat tenaga tambahan dari tim senior. Dan saat itu Tim Akademi FC UNY kalah adu pinalti di babak semi final namun bisa merebut gelar juara 3 setelah menang tipis 1-0 dengan tim Gama FC.

Di tahun 2019 kemarin tim akademi FC UNY juga mengikuti beberapa turnamen diantaranya Kemepora CUP U-16 yang finish diposisi Runner UP karena

di partai final kalah tipis 0-1 dengan SSB Baturetno. Dan pada event berikutnya yaitu di turnamen MUTU CUP U-16 hanya mencapai finish di 8 besar karena kalah dengan SSB Gelora Muda Jaya dengan skor 2-0.

Kelebihan akademi fc uny adalah memiliki lapangan latihan yang berstandar nasional kemudian juga pemain akan lebih mudah tersalurkan bakatnya. Pada tahun 2019 terdapat beberapa nama atlet sepakbola UNY yang terjaring dan memperkuat klub Elite Pro Akademi PSS U-16 dan ada satu atlet yang tembus untuk mengikuti seleksi TIMNAS Indonesia U-16. Dan selain itu apabila memang dirasa mampu dengan dipromosikan ke tim senior yang mengikuti Liga 3 ASPROV DIY .

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Setyo Nugroho (2005) dengan judul “Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman”, instrument yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test*, terdiri dari tiga butir tes: (1) *Standing Baord Jump*, (2) *Zig Zag Run*, (3) *Medicine Ball Put*. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik umun siswa sekolah sepakbola di kabupaten sleman menunjukkan bahwa: (1) secara keseluruhan 17% siswa termasuk kategori baik, 71% siswa termasuk kategori sedang, dan 12% siswa termasuk kategori kurang, (2) siswa SSB yang menduduki kelas sembilan 25% siswa termasuk kategori

baik, dan 75% termasuk kategori sedang, (3) siswa SSB yang menduduki kelas delapan 11,25% siswa termasuk kategori baik, dan 77,50% siswa termasuk kategori sedang, dan 11,25% siswa termasuk kategori kurang, dan (4) siswa SSB yang menduduki kelas tujuh 17,8% siswa termasuk kategori baik, 69,1% siswa termasuk kategori sedang, dan 13,1% siswa termasuk kategori kurang.

2. Elene Elyonara (2012) dengan judul “kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping”, instrument yang digunakan yaitu Borrow motor ability test yang meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Soft ball throw*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Wall pass*, (5) *Medicine Ball-put*, dan lari 60 yard. berdasarkan hasil *Borrow motorability test*, diketahui bahwa test tersebut memiliki mean 300, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik sedang. Secara rinci kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut adalah sebagai berikut: terdapat 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori kurang, 6 siswa (30%) berkategori sedang, sedang 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik 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 syaraf, 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.

Dengan adanya program akademi sepakbola FC UNY dapat menjadi tambahan pengalaman gerak yang lebih kompleks dalam permainan sepakbola. Namun tanpa disadari oleh pelatih dan atlet sepakbola akademi FC UNY, bahwa keikutsertaan atlet akademi FC UNY untuk mengikuti akademi sepakbola hanya berdasarkan motivasi yang tinggi saja. Pelatih tidak melihat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing atlet sepakbola akademi FC UNY dalam memberikan program latihan. Hal tersebut tentunya menjadi salah satu penghambat dalam mencapai tujuan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu, baik pelatih maupun atlet sepakbola akademi FC UNY perlu mengerti pentingnya mengetahui gerak yang dimiliki oleh setiap atlet sepakbola akademi FC UNY karena hal tersebut dilakukan agar atlet sepakbola akademi FC UNY akan lebih maksimal lagi dalam berlatih hingga mencapai hasil yang optimal untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase, artinya dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa pengujian hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di Akademi FC UNY. Sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik atlet sepakbola di akdemi FC UNY tahun 2020.

#### **B. Deskripsi, Lokasi, Subjek, dan Waktu Pelaksanaan Penelitian**

Deskripsi, lokasi, subjek, dan waktu pelaksanaan penelitian yang berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Atlet Sepakbola di Akdemi FC UNY tahun 2020 adalah sebagai berikut:

##### **1. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian ini berada di Lapangan NDB Angkasa Pura 1 yang beralamat di Jl. Janti, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55189 (sebelah selatan jalan Jogja-Solo)

##### **2. Subjek penelitian**

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subjek penelitian yaitu subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti.

Subjek penelitian dalam skripsi ini adalah Atlet Sepakbola di Akdemi FC UNY.

Pemilihan subjek penelitian tersebut dipilih oleh peneliti untuk memperoleh jawaban dari permasalahan yang ada.

### 3. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan pada hari Rabu, 11 Maret 2020, pukul 15.00 WIB - selesai.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto, S. (2010: 173) 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 Atlet Sepakbola di Akdemi FC UNY sebanyak 30 atlet.

### 2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian Atlet Sepakbola di Akdemi FC UNY yang berjumlah 24 atlet. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik simple random sampling.

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

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik atlet sepakbola di akademi sepakbola FC UNY. Kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Secara operasional, kemampuan motorik dalam penelitian ini diartikan

sebagai kemampuan atlet sepakbola akademi FC UNY dalam melakukan tugas tes kemampuan motoric, yang meliputi: *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, lari 60 yard dash*. Kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY diukur dengan tes Barrow Motor Ability Test yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8).

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan nya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). 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 (Suharsimi Arikunto, 2010: 193).

Dalam menguikur tes kemampuan motorik Atlet sepakbola di Akademi FC UNY peneliti menggunakan instrumen yaitu *Borrow motor ability test* yang Barrow motor ability test yang meliputi:

##### *a. Standing broad jump*

Tujuan : Mengukur komponen 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 dibagi kesempatan 3 kali percobaan.

*b. Soft ball Throw*

Tujuan : Mengukur power otot lengan

Alat/fasilitas : Bola softball, Pita pengukur

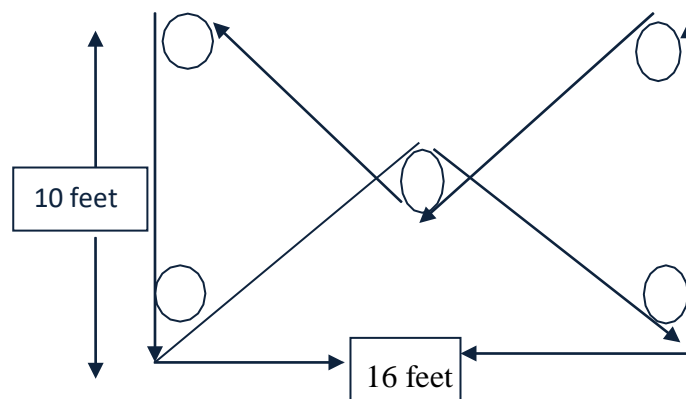
Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali lemparan.

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

*c. Zig-zag Run*

Tujuan : Mengukur kelincahan gerak seorang

Alat/fasilitas : Tonggak/corong, stopwatch dan diagram



Gambar 1. Alur tes Zig-zag run

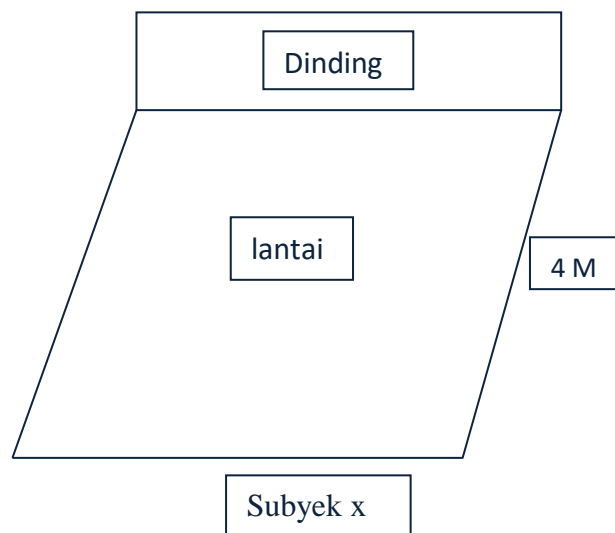
Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba- aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas finish, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

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

d. *Wall Pass*

Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan

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



Gambar 2. Alur tes wall pass

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.

e. *Medicine Ball-Put*

Tujuan : Mengukur power otot lengan

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 lemparan.

f. Lari cepat 50 meter

Tujuan : Mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : Stopwatch, lintasan yang berjarak 50 meter

Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 50 meter 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.

Masing-masing komponen tersebut mempunyai nilai validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

- a. Standing broad jump dengan nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946.
- b. Soft ball throw dengan nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997.
- c. Zig-zag run dengan nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938.
- d. Wall pass dengan nilai validitas 0.938 dan nilai reliabilitas 0.837.
- e. Medicine ball put dengan nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.
- f. Lari 60 yard dash dengan nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993.

Seluruh komponen dinyatakan memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian karena valid. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur adalah stopwatch dan meteran.

## **F. Teknik pengumpulan data**

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
2. Mengumpulkan, menyiapkan dan pemanasan, serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik pada atlet akademi fc uny.
3. Setelah itu atlet akademi fc uny dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 6 petugas. Masing-masing atlet melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan yang sudah ditentukan, yaitu dimulai dari tes power tungkai, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power lengan, dan kecepatan.
4. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar tes yang sudah dipersiapkan.

## **G. Teknik Analisis Data**

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 siswa 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* 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* untuk tes *zig-zug run* dan lari 60 meter, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

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

- 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 *t-score* sebagai berikut:

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

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 2. Kategori Kemampuan Motorik

| Interval skor kemampuan motorik                  | kategori      |
|--|---------------|
| $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$                      | Sangat tinggi |
| $M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$ | Tinggi        |
| $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$ | Sedang        |
| $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$ | Kurang        |
| $X \geq M - 1,5 \text{ SD}$                      | Sangat kurang |

Keterangan:

X: Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : *Mean*

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik atlet sepakbola di akademi FC UNY, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono (1992: 40). Adapun sebagai berikut.

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

**Keterangan:**

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Atlet

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini menggunakan analisis *T-score*. Data kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY didapatkan melalui tes, tes yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi: *Standing Broadd Jump*, *Soft Ball Throw*, *Zig-zag Run*, *Wall Pass*, *Medicine Ball Put*, *Lari 60 Yard Dash*. Kategori tingkat kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY dikategorikan menjadi 5 tingkat yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi hasil keseluruhan kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil analisi data penelitian ini sebagai berikut.

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

Hasil skor kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 407,84; skor minimal sebesar 227,10; mean (rata-rata) 300; median sebesar 302,22; modus sebesar 227,10; dan standar deviasi sebesar 40,94.

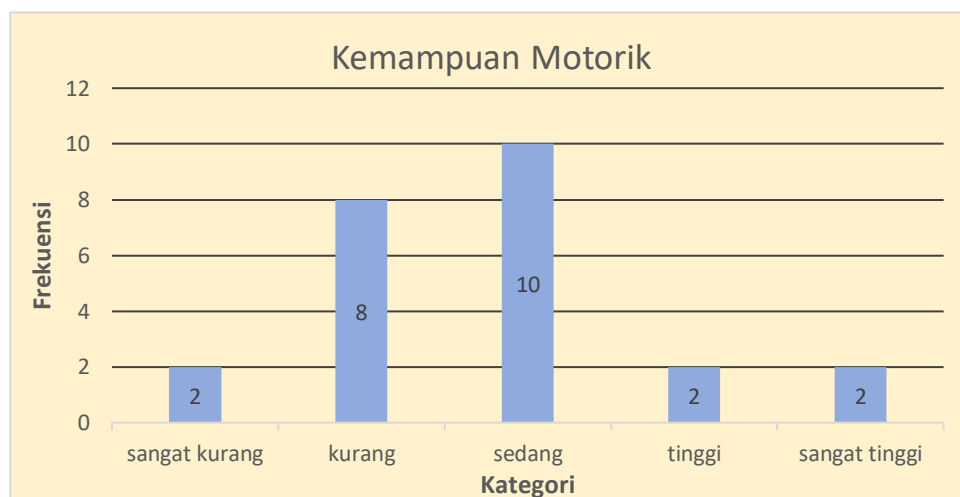
Kemampuan motorik atlet sepakbola akademi FC UNY dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Dari hasil perhitungan yang sudah dilakukan maka hasil analisis data yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi kemampuan motorik atlet sepakbola

| No     | Rumus           | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $x \geq 374.88$ | Sangat Tinggi | 2         | 8.33           |
| 2      | 332.86 - 374.88 | Tinggi        | 2         | 8.33           |
| 3      | 290.85 - 332.85 | Sedang        | 10        | 41.67          |
| 4      | 248.83 - 290.84 | Kurang        | 8         | 33.33          |
| 5      | $x \leq 248.82$ | Sangat kurang | 2         | 8.33           |
| Jumlah |                 |               | 24        | 100            |

Dari tabel di atas, diperoleh tingkat kemampuan motorik atlet sepakbola di akademi FC UNY secara keseluruhan diketahui 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.

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



Gambar 3. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan

Untuk menentukan hasil kemampuan motorik secara keseluruhan yang terdiri dari 6 macam tes yang digunakan yaitu *Standing Broadd Jump*, *Soft Ball Throw*, *Zig-zag Run*, *Wall Pass*, *Medicine Ball Put*, *Lari 60 Yard Dash*. Berikut

hasil analisis data dari 6 macam komponen tes kemampuan dasar motorik atlet sepakbola di akademi FC UNY.

**a. Komponen *Power Otot Tungkai* Diukur dengan Tes *Standing Broad Jump***

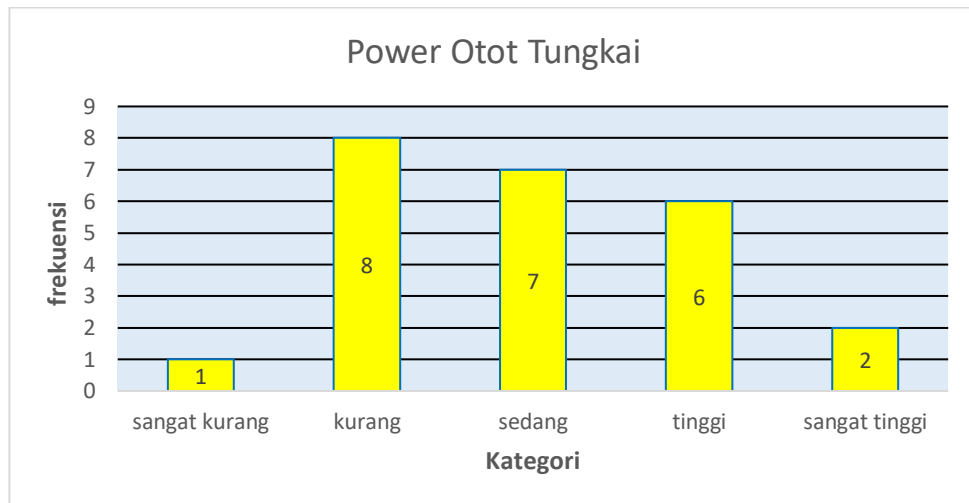
Berdasarkan hasil tes *standing broad jump* diperoleh skor maksimal sebesar 67,01; skor minimal sebesar 31,49; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* sebesar 48,15; *modus* sebesar 36,69; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY ditinjau dari tes kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi kemampuan *Power Otot Tungkai*

| No     | Rumus     | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $\geq 65$ | Sangat Tinggi | 2         | 8.33           |
| 2      | 55 - 64   | Tinggi        | 6         | 25.00          |
| 3      | 45 - 54   | Sedang        | 7         | 29.17          |
| 4      | 35 - 44   | Kurang        | 8         | 33.33          |
| 5      | $\leq 34$ | Sangat kurang | 1         | 4.17           |
| Jumlah |           |               | 24        | 100.00         |

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power otot tungkai* atlet sepakbola di akademi FC UNY sebanyak 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat tinggi, 6 atlet (25,00 %) berada pada kategori tinggi, 7 atlet (29,17 %) berada pada kategori sedang, 8 atlet (33,33%) berada pada kategori kurang, 1 atlet (4,17 %) berada pada kategori sangat kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kekuatan otot tungkai atlet sepakbola di Akademi FC UNY berada pada kategori kurang sebesar 33,33%.

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



Gambar 4. Diagram Kemampuan Power Otot Tungkai

**b. Komponen *Power Otot Lengan dan Bahu* Diukur dengan Tes *Soft Ball Throw***

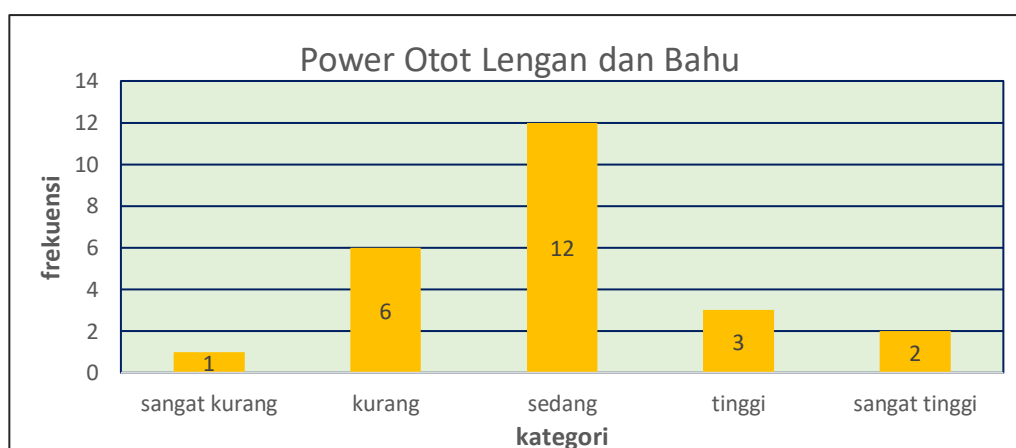
Berdasarkan hasil tes *Soft Ball Throw* diperoleh skor maksimal sebesar 78,07; skor minimal sebesar 33,23; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* sebesar 49,89; *modus* sebesar 51,05; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY ditinjau dari tes kemampuan power otot lengan dan bahu adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu

| No     | Rumus     | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $\geq 65$ | Sangat Tinggi | 2         | 8.33           |
| 2      | 55 - 64   | Tinggi        | 3         | 12.50          |
| 3      | 45 - 54   | Sedang        | 12        | 50.00          |
| 4      | 35 - 44   | Kurang        | 6         | 25.00          |
| 5      | $\leq 34$ | Sangat kurang | 1         | 4.17           |
| Jumlah |           |               | 24        | 100.00         |

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan power otot lengan dan bahu atlet sepakbola di akademi FC UNY sebanyak 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat tinggi, 3 atlet (12,50 %) berada pada kategori tinggi, 12 atlet (50,00 %) berada pada kategori sedang, 6 atlet (25,00 %) berada pada kategori kurang, 1 atlet (4,17 %) berada pada kategori sangat kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kekuatan otot lengan dan bahu atlet sepakbola di Akademi FC UNY berada pada kategori sedang sebesar 50,00 %.

Berdasarkan hasil diatas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu

### c. Komponen Kelincahan Diukur dengan Tes *Zig-Zag Run*

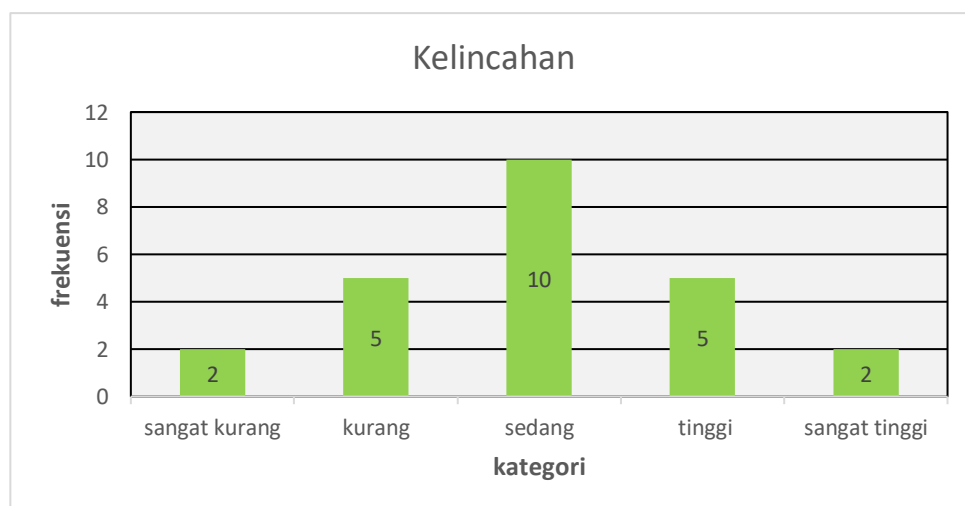
Berdasarkan dari hasil tes *Zig-zag Run* diperoleh skor maksimal sebesar 68,80; skor minimal sebesar 32,66; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* sebesar 50,60; *modus* sebesar 50,75; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY ditinjau dari tes kelincahan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Kemampuan Kelincahan

| No     | Rumus     | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $\geq 65$ | Sangat Tinggi | 2         | 8.33           |
| 2      | 55 - 64   | Tinggi        | 5         | 20.83          |
| 3      | 45 - 54   | Sedang        | 10        | 41.67          |
| 4      | 35 - 44   | Kurang        | 5         | 20.83          |
| 5      | $\leq 34$ | Sangat kurang | 2         | 8.33           |
| Jumlah |           |               | 24        | 100.00         |

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan kelincahan atlet sepakbola di akademi FC UNY sebanyak 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 atlet (20,83 %) berada pada kategori tinggi, 10 atlet (41,67 %) berada pada kategori sedang, 5 atlet (20,83 %) berada pada kategori kurang, 2 atlet (8,33 %) berada pada kategori sangat kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kelincahan atlet sepakbola di Akademi FC UNY berada pada kategori sedang sebesar 41,67 %.

Berdasarkan hasil diatas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Kemampuan Kelincahan

#### d. Komponen Koordinasi Tangan dan Mata yang diukur dengan *Wall Pass*

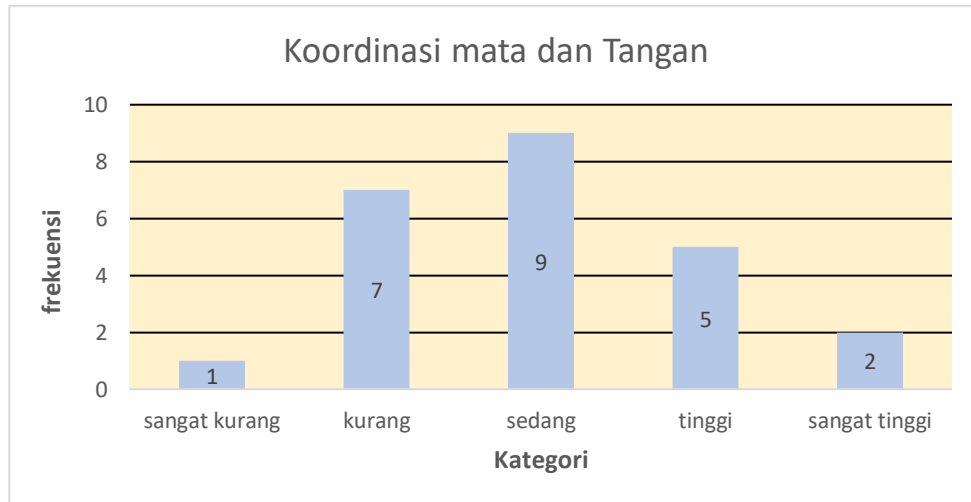
Berdasarkan dari hasil tes *Wall Pass* diperoleh skor maksimal sebesar 72,93; skor minimal sebesar 31,46; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* sebesar 48,42; *modus* sebesar 39,00; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY ditinjau dari tes koordinasi Mata dan Tangan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan

| No     | Rumus     | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $\geq 65$ | Sangat Tinggi | 2         | 8.33           |
| 2      | 55 - 64   | Tinggi        | 5         | 20.83          |
| 3      | 45 - 54   | Sedang        | 9         | 37.50          |
| 4      | 35 - 44   | Kurang        | 7         | 29.17          |
| 5      | $\leq 34$ | Sangat kurang | 1         | 4.17           |
| Jumlah |           |               | 24        | 100.00         |

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan koordinasi mata dan tangan atlet sepakbola di akademi FC UNY sebanyak 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 atlet (20,83 %) berada pada kategori tinggi, 9 atlet (37,50 %) berada pada kategori sedang, 7 atlet (29,17 %) berada pada kategori kurang, 1 atlet (4,17 %) berada pada kategori sangat kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kemampuan koordinasi mata dan tangan atlet sepakbola di Akademi FC UNY berada pada kategori sedang sebesar 37,50 %.

Berdasarkan hasil diatas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan

**e. Komponen *Power Otot Lengan* yang diukur dengan *Medicine Ball Put***

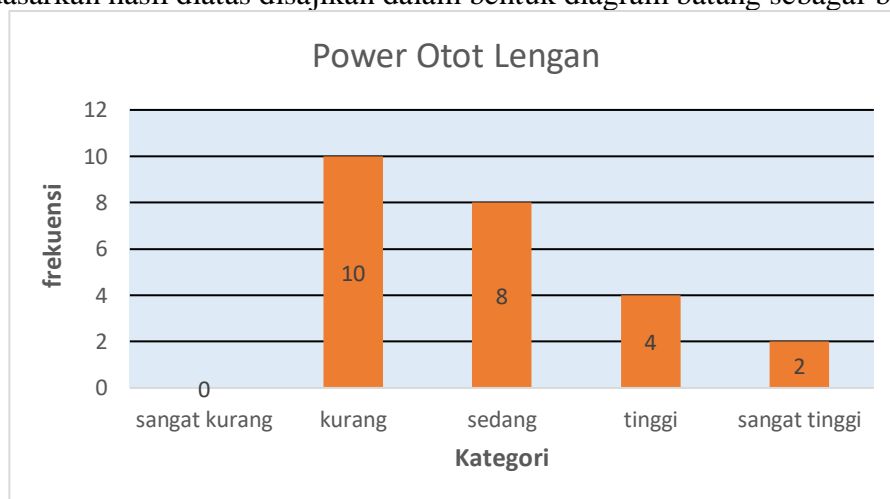
Berdasarkan dari hasil tes *Medicine Ball Put* diperoleh skor maksimal sebesar 74,94; skor minimal sebesar 36,84; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* sebesar 48,51; *modus* sebesar 44,21; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY ditinjau dari tes kemampuan power otot lengan adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi kemampuan Power Otot Lengan

| No     | Rumus     | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $\geq 65$ | Sangat Tinggi | 2         | 8.33           |
| 2      | 55 - 64   | Tinggi        | 4         | 16.67          |
| 3      | 45 - 54   | Sedang        | 8         | 33.33          |
| 4      | 35 - 44   | Kurang        | 10        | 41.67          |
| 5      | $\leq 34$ | Sangat kurang | 0         | 0.00           |
| Jumlah |           |               | 24        | 100.00         |

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan Power Otot Lengan atlet sepakbola di akademi FC UNY sebanyak 2 atlet (8,33%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 atlet (16.67 %) berada pada kategori tinggi, 8 atlet (33,33 %) berada pada kategori sedang, 10 atlet (41,67 %) berada pada kategori kurang, dan tidak ada atlet yang berada pada kategori sangat kurang (00,00 %). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kemampuan Power Otot Lengan atlet sepakbola di Akademi FC UNY berada pada kategori kurang sebesar 41,67 %.

Berdasarkan hasil diatas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Kemampuan Power Otot Lengan

#### f. Komponen Kecepatan Diukur dengan Tes Lari 60 *Yard Dash*

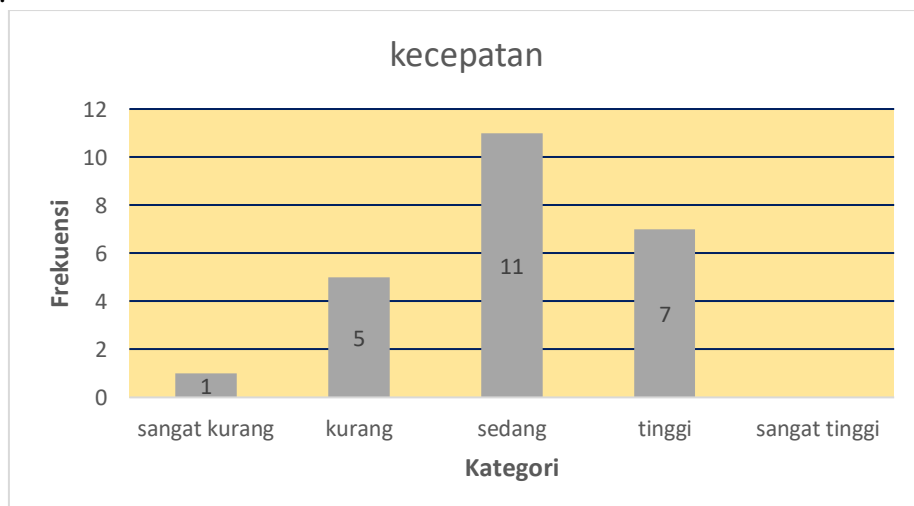
Berdasarkan dari hasil tes Lari 60 *Yard Dash* diperoleh skor maksimal sebesar 62,85; skor minimal sebesar 16,52; *mean* (rata-rata) 50,00; *median* sebesar 51,39; *modus* sebesar 50,76; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY ditinjau dari tes kemampuan Kecepatan adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Kemampuan Kecepatan

| No     | Rumus     | Kategori      | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | $\geq 65$ | Sangat Tinggi | 0         | 0.00           |
| 2      | 55 - 64   | Tinggi        | 7         | 29.17          |
| 3      | 45 - 54   | Sedang        | 11        | 45.83          |
| 4      | 35 - 44   | Kurang        | 5         | 20.83          |
| 5      | $\leq 34$ | Sangat kurang | 1         | 4.17           |
| Jumlah |           |               | 24        | 100.00         |

Berdasarkan dari hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan Kecepatan atlet sepakbola di akademi FC UNY tidak ada atlet yang berada pada kategori sangat tinggi (00,00 %), 7 atlet (29,17 %) berada pada kategori tinggi, 11 atlet (45,83 %) berada pada kategori sedang, 5 atlet (20,83 %) berada pada kategori kurang, 1 atlet (4,17 %) berada pada kategori sangat kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas kemampuan Kecepatan atlet sepakbola di Akademi FC UNY berada pada kategori Sedang sebesar 45,83 %.

Berdasarkan hasil diatas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Kemampuan Kecepatan

## B. Pembahasan

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

Berdasarkan dari tes yang dilakukan para atlet sepakbola di Akademi FC UNY yang di dapatkan dari tes *Barrow Motor Ability Tes*, yang terdiri dari 6 tes antara lain: *Standing Broad Jump*, *Wall Pass*, *Lari 60 Yard Dash*, *Zig-Zag Run*, *Medicine Ball Put*, *Soft Ball Throw*. Berdasarkan dari hasil tes tersebut para atlet sepakbola di Akademi FC UNY memperoleh hasil 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. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY tahun 2020 mayoritas berada pada kategori sedang (41,67 %). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum kemampuan atlet dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori sedang. Dengan hasil tersebut maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan kemampuan motorik para atlet sejak dini, karena akan membuat lebih besar peluang untuk terampil dalam bermain sepakbola.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY di kategori sedang, hal tersebut dikarenakan sebagian atlet memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, namun memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Dipenelitian yang relevan menunjukkan bahwa kemampuan motorik Siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman dikategori baik, hal tersebut dikarenakan karna hampir keseluruhan atlet mulai belajar dan berlatih sepakbola di usia yang sama.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak (Sukintaka, 2001: 47). Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu akan mempunyai dasar atau landasan untuk melakukan ketrampilan secara khusus yang baik pula.

Kemampuan motorik seseorang dapat berkembang secara optimal yaitu dilatih dengan tahapan-tahapan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik dan tentunya ada faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang, yaitu :

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat

perkembangan motorik anak.

- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY , diantaranya:

1. Waktu dan frekuensi latihan yang dilakukan setiap atlet berbeda-beda, ada yang berangkat latihan seminggu 3 kali, ada yang hanya berangkat 1 kali dalam seminggu. Sehingga program latihannya terganggu.
2. Sebagian atlet sepakbola di Akademi FC UNY sebelumnya belum pernah mengikuti Sekolah Sepak Bola (SSB) sehingga pengalaman geraknya kurang.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY diharapkan kepada pelatih memberikan aktivitas atau program latihan yang tepat kepada atletnya untuk dapat mengembangkan kemampuan dirinya masing-masing. Jadi, semakin sering melakukan aktivitas atau program latihan, maka unsur-unsur motoriknya akan terus terlatih dan akan menambah kematangan gerak motoriknya.

Bagi pelatih setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY, diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi acuan dan juga pedoman bagi pelatih untuk menentukan program latihan yang tepat kepada atlet sepakbola sehingga membuat kemampuan motorik dari masing-masing atlet meningkat. Karena dengan program latihan yang tepat akan menambah kematangan gerak motoriknya masing-masing.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Faktor cuaca yang setiap sore rentan hujan deras, sehingga saat hujan deras menjadi kendala bagi para atlet untuk berangkat ke tempat penelitian.
2. Beberapa atlet berangkat terlambat karena jadwal jam pulang sekolah yang sampai sore hari
3. Tidak diketahuinya kondisi atlet sebelum pelaksanaan tes, sehingga akan mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis data kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY diketahui 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. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik atlet sepakbola di Akademi FC UNY tahun 2020 mayoritas berada pada kategori sedang (41,67 %).

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

Berdasarkan dari hasil penelitian kemampuan motorikk atlet sepakbola di Akademi FC UNY. Penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai pelatih Akademi FC UNY untuk memilih pemain yang memiliki tingkat motorik yang baik.
- b. Hasil penelitian ini bisa menjadi masukan dan acuan bagi atlet sepakbola di Akademi FC UNY agar bisa lebih meningkatkan kemampuan motorik agar bisa lebih terampil dalam bermain sepakbola.
- c. Hasil penelitian ini bisa dijadika sebagai acuan dalam memilih program latihan Akademi FC UNY agar bisa meningkatkan kemampuan motorik atlet.

### **C. Saran**

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

a. Bagi Pelatih

Diharapkan untuk lebih mengoptimalkan waktu latihan dan hasil penelitian ini bisa dijadikan tolak ukur dalam memberikan program latihan kepada atlet sepakbola agar bisa tercapainya prestasi.

b. Bagi Atlet

Diharapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar kemampuan motoriknya selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk bermain sepakbola dalam berbagai kompetisi.

c. Bagi Akademi FC UNY

Diharapkan pihak akademi juga memperhatikan para atletnya dan tidak lupa memberikan program latihan selingan untuk kemampuan motorikk atletnya demi menjadi atlet yang lebih baik dan bisa meningkatkan tercapainya prestasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan*. Jogjakarta: FIK UNY.
- Elene Elyonara, (2012). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping. Jogjakarta: FIK UNY.
- Elizabeth B. Hurlock, (1980). *Perkembangan Gerak Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Febri Nurcahyo. (2013). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Hurlock, E. B. (1980). *Perkembangan Gerak Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Kiram, Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Ma'mun, A. & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muthohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Mochamad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rini, E. (2007). *Perkembangan Motorik* (diktat). Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Saifuddin Azwar. (2005). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Scheunemann, Timo (2005). *Dasar Sepak Bola Modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Dioma
- Setyo Nugroho. (2005). Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, Dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (1997). Penentuan tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar (Majalah Ilmiah).Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sulistiyono. (2010). Somatotype Penjaga Gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY Tahun Pelatihan 2010/2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 6, Nomor 2, Juli 2010. Yogyakarta: FIK UNY
- Soekatamsi. 2000. *Permainan Sepakbola I*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan guru dan Tenaga Teknis.
- Toho Cholik & Gusril. (2004). *Pembelajaran Motorik*. Diakses dari <http://taraprahas.blogspot.com/pembelajaran-motorik.html>. Pada tanggal 20 februari 2020.
- Yhana Pratiwi dan M. Kristanto. (2015). Upaya Maningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2015/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. PAUDIA.
- Yudanto. (2016). *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3, Nomor 3, November 2016. Yogyakarta: FIK UNY
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Surat Pengajuan Pembimbing



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

Nomor : 35/POR/II/2020  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

19 Februari 2020

Yth. Dr. Yudanto, M.Pd.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : TIKA ALFIAN  
NIM : 166012441028  
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA DI  
AKADEMI FC UNY TAHUN 2020

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,











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



## Lampiran 2 Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : TIFA ALFIAN  
 NIM : 16601241028  
 Program Studi : PJUR  
 Pembimbing : Dr. Yudianto, M.Pd.

| No. | Tanggal    | Pembahasan   | Tanda - Tangan  |
|-----|------------|--|---|
| 1.  | 10/12/2019 | Pengajuan Judul  |    |
| 2.  | 20/2/2020  | BAB I. Latar Belakang masalah, Identifikasi masalah, manfaat penelitian. |    |
| 3.  | 24/2/2020  | Revisi BAB I   |    |
| 4.  | 27/2/2020  | BAB II - BAB III   |    |
| 5.  | 07/3/2020  | Revisi BAB II (Referensi + tata tulis),                                  |    |
| 6.  | 04/3/2020  | Revisi BAB III (Instrumen penelitian),                                   |    |
| 7.  | 09/3/2020  | Revisi BAB III + konsultasi sebelum<br>Ambil data / penelitian.          |   |
| 8.  | 16/3/2020  | BAB IV   |  |
| 9.  | 20/3/2020  | Revisi BAB IV + BAB V  |  |
| 10. | 23/3/2020  | BAB I - V (Revisi: tata tulis,<br>melengkapi TA Skripsi: awal-akhir)     |  |

Ketua Jurusan POR,



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



### Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 205/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

4 Maret 2020

Yth. Ketua Pengelola Akademi FC UNY  
Almt/sekretariat : Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281

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

Nama : Tifa Alfian  
NIM : 16601241028  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA DI AKADEMI FC UNY TAHUN 2020  
Waktu Penelitian : 6 - 27 Maret 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.




Wakil Dekan Bidang Akademik,

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


Tembusan :

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

#### Lampiran 4 Surat Bukti Penelitian Dari Akademi FC UNY



**FC UNY**  
**AKADEMI FC UNY**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281




---


**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**  
Nomor : 06/FCUNY/DIY/IV/2020


Kepala sekolah Akademi Football Club Universitas Negeri Yogyakarta (AFC UNY),  
menerangkan bahwa:

Nama : Tifa Alfian  
NIM : 1660124028  
Prodi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi – S1  
Judul : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA  
AKADEMI FC UNY TAHUN 2020

Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian dari tanggal 11 Maret 2020 di Lapangan NDB Adisucipto dengan judul: “TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK ATLET SEPAKBOLA AKADEMI FC UNY TAHUN 2020”  
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 1 April 2020  
Ketua Akademi FC UNY  
  
Dr. Komarudin, M.A  
NIP. 197409282003121002



 Scanned with  
CamScanner

## Lampiran 5 Petunjuk Pelaksanaan Tes

### 3. Barrow Motor Ability Test

- Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi Barrow.
- Level : Mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Atas dan Siswa Sekolah Menengah Pertama.
- Alat/fasilitas : Matras, pita pengukur, bola soft ball, stop watch, bola basket dan tongkat.
- Butir Tes : 1) Standing broad jump  
2) Soft Ball Throw  
3) Zig zag Run  
4) Wall pass  
5) Medicine Ball Put  
6) 60 yard dash

#### Administrasi Tes

##### a. Standing Broad Jump:

- Tujuan : Mengukur power otot tungkai. Broad jump
- Alat/fasilitas : - Pita ukuran  
- Bak pasir/matras  
- Bendera juri
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$  kedua lengan harus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan

● *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*

mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

**Skor** : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tepi dalam papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

b. *Soft Ball Throw*

**Tujuan** : Mengukur power otot lengan. Lempar bola

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

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

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

c. *Zigzag Run*

**Tujuan** : Mengukur kelincahan bergerak seseorang.

**Alat/fasilitas** : Tonggak, stop watch dan diagram.

Diagram lapangan tes.

**Pelaksanaan** : Subjek berdiri di belakang garis start, bila aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish, Subjek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan.

Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

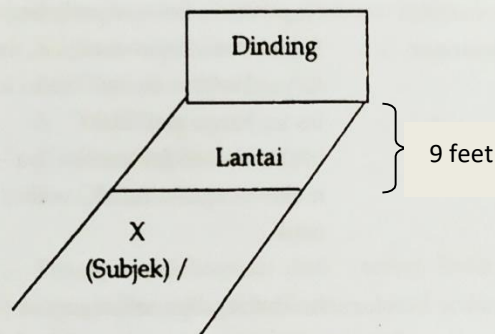
**Skor** : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat sampai 1/10 detik.

d. *Wall Pass*

**Tujuan** : Mengukur koordinator mata dan tangan.

**Alat/fasilitas** : Bola Basket dan Stop watch serta dinding tembok.

Diagram lapangan tes:



**Pelaksanaan** : Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba "ya" diberikan subjek dengan segera melakukan lempar-tangkap ke dinding, selama 15 detik.

**Skor** : Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap selama 15 detik.

e. *Medicine Ball-Put*

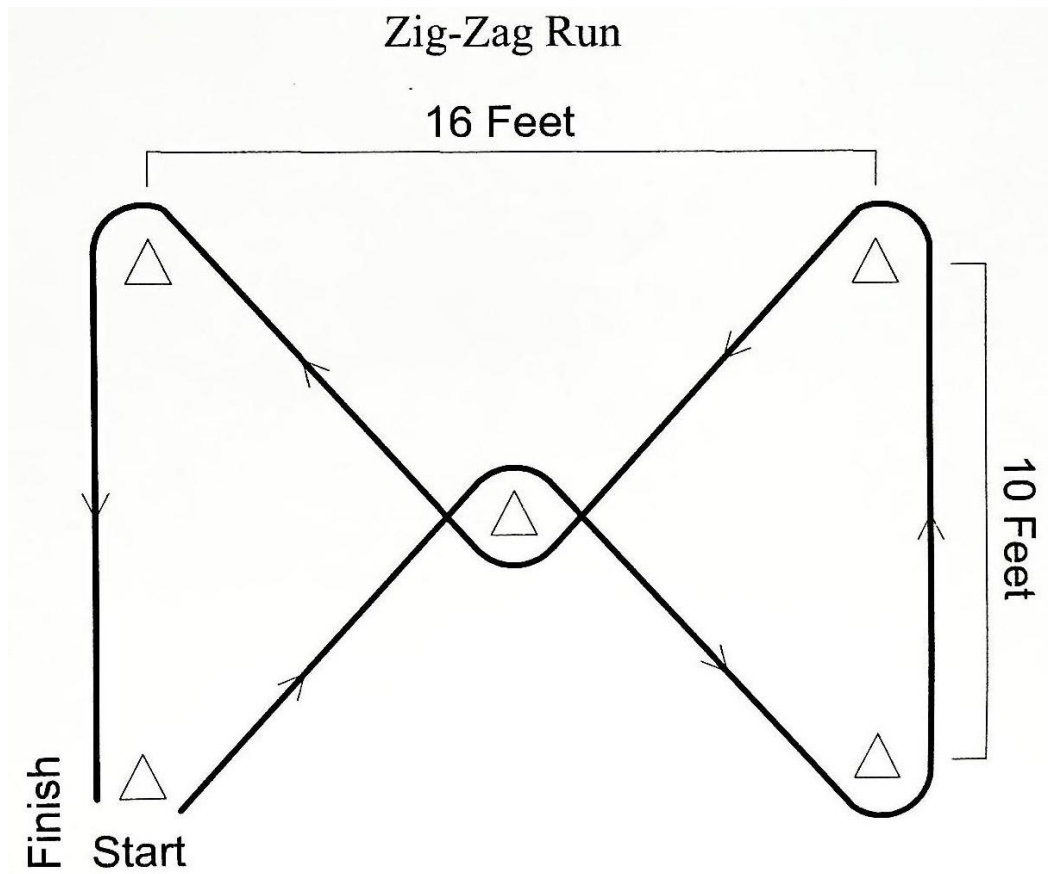
● *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*

- Tujuan : Mengukur power otot lengan.  
Alat/fasilitas : Bola Medicine (6 pound), pita ukuran, bendera juri.  
Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan posisi badan condong  $\pm 45^\circ$ . Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan.  
Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari tiga kali lemparan. Jarak lemparan dicatat sampai cm.

f. *Lari Cepat 50 meter*

- Tujuan : Mengukur kecepatan  
Alat/fasilitas : Stop Watch, lintasan yang berjarak 60 yard  
Pelaksanaan : Subjek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard = 50 m. Subjek diberi kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.  
Skor : Waktu dari mulai aba-aba "ya" sampai subjek tersebut melewati garis finish, waktu dicatat sampai 1/10 detik.

## Lampiran 6 Pola Tes Zig-Zag Run



### Lampiran 7 Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik

Tabel Format Pengambilan Data Tes Kemampuan Motorik  
Akademi FC UNY tahun 2020

Tanggal Tes : 11 Maret 2020

| No | Nama | Tes Kemampuan Motorik          |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
|----|------|--------------------------------|---|---|----|----------------------------|---|---|----|------------------------|---|---|----|--------------|------------------------------|---|---|----|------------------------|
|    |      | Standing Board Jump<br>(meter) |   |   |    | Soft Ball Throw<br>(meter) |   |   |    | Zig-Zag Run<br>(detik) |   |   |    | Wall<br>Pass | Medicine Ball Put<br>(meter) |   |   |    | Lari<br>50m<br>(detik) |
|    |      | 1                              | 2 | 3 | TB | 1                          | 2 | 3 | TB | 1                      | 2 | 3 | TB | 1            | 1                            | 2 | 3 | TB | 1                      |
| 1  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 2  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 3  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 4  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 5  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 6  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 7  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 8  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 9  |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 10 |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 11 |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 12 |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 13 |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 14 |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |
| 15 |      |                                |   |   |    |                            |   |   |    |                        |   |   |    |              |                              |   |   |    |                        |

## Lampiran 8 Hasil Olah Data

### Data Hasil Penelitian

| No   | Nama Atlet | Standing Board Jump (m) | T-Score | Soft Ball Throw (m) | T-Score | Zig-zag Run (s) | T-Score | Wall Pass (kali) | T-Score | Medicine Ball Put (m) | T-Score | Lari 60 Yard Dash (s) | T-Score |
|------|------------|-------------------------|---------|---------------------|---------|-----------------|---------|------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
| 1    | Cahyo      | 2.50                    | 58.81   | 30.70               | 46.04   | 7.25            | 49.42   | 18               | 65.39   | 5.80                  | 60.19   | 6.50                  | 55.31   |
| 2    | Raka       | 2.30                    | 47.88   | 26.75               | 37.44   | 7.5             | 42.87   | 15               | 54.08   | 6.10                  | 63.88   | 6.71                  | 52.02   |
| 3    | Farhan     | 2.20                    | 42.42   | 32.10               | 49.09   | 7.89            | 32.66   | 16               | 57.85   | 5.60                  | 57.73   | 7.59                  | 38.19   |
| 4    | Titah      | 2.51                    | 59.36   | 36.50               | 58.68   | 6.85            | 59.90   | 12               | 42.77   | 4.80                  | 47.90   | 7.50                  | 39.61   |
| 5    | Nano       | 2.30                    | 47.88   | 33.70               | 52.58   | 7.15            | 52.04   | 13               | 48.64   | 5.00                  | 50.36   | 6.60                  | 53.74   |
| 6    | Alfin      | 2.50                    | 58.81   | 34.60               | 54.54   | 7.59            | 40.52   | 15               | 54.08   | 4.90                  | 49.13   | 6.19                  | 60.18   |
| 7    | Mark       | 2.61                    | 64.82   | 35.50               | 56.50   | 7.25            | 49.42   | 14               | 50.31   | 5.20                  | 52.82   | 6.89                  | 49.19   |
| 8    | Aldy       | 2.65                    | 67.01   | 45.40               | 78.07   | 7.00            | 55.97   | 20               | 72.93   | 7.00                  | 74.94   | 6.27                  | 58.93   |
| 9    | Yoga       | 2.52                    | 59.90   | 29.00               | 42.34   | 6.88            | 59.11   | 13               | 46.54   | 4.50                  | 44.21   | 6.30                  | 58.46   |
| 10   | Iqbal      | 2.45                    | 56.08   | 32.70               | 50.40   | 7.06            | 54.40   | 17               | 61.62   | 4.00                  | 38.07   | 6.59                  | 53.90   |
| 11   | Mundir     | 2.63                    | 65.92   | 39.40               | 65.00   | 6.66            | 64.87   | 17               | 61.62   | 5.40                  | 55.27   | 6.02                  | 62.85   |
| 12   | Gustian    | 2.42                    | 54.44   | 31.20               | 47.13   | 6.94            | 57.54   | 16               | 57.85   | 6.70                  | 71.25   | 6.79                  | 50.76   |
| 13   | Fabio      | 2.00                    | 31.49   | 37.80               | 61.51   | 6.51            | 68.80   | 16               | 57.85   | 5.00                  | 50.36   | 6.90                  | 49.03   |
| 14   | Muhidin    | 2.15                    | 39.69   | 26.60               | 37.11   | 7.25            | 49.42   | 9                | 31.46   | 4.20                  | 40.53   | 6.30                  | 58.46   |
| 15   | Findo      | 2.12                    | 38.05   | 24.82               | 33.23   | 7.28            | 48.64   | 11               | 39.00   | 4.00                  | 38.07   | 6.79                  | 50.76   |
| 16   | Dimas      | 2.12                    | 38.05   | 33.00               | 51.05   | 7.82            | 34.49   | 13               | 46.54   | 4.40                  | 42.98   | 7.30                  | 42.75   |
| 17   | Alif       | 2.23                    | 44.06   | 32.23               | 49.38   | 7.56            | 41.30   | 11               | 39.00   | 3.90                  | 36.84   | 8.97                  | 16.52   |
| 18   | Dandi      | 2.31                    | 48.43   | 33.00               | 51.05   | 6.65            | 65.14   | 15               | 54.08   | 4.40                  | 42.98   | 6.63                  | 53.27   |
| 19   | Marel      | 2.40                    | 53.35   | 33.90               | 53.01   | 7.16            | 51.78   | 11               | 39.00   | 4.50                  | 44.21   | 7.51                  | 39.45   |
| 20   | Yayan      | 2.30                    | 47.88   | 32.00               | 48.87   | 7.15            | 52.04   | 13               | 46.54   | 5.10                  | 51.59   | 6.56                  | 54.37   |
| 21   | Wisnu      | 2.41                    | 53.89   | 34.15               | 53.56   | 7.78            | 35.54   | 12               | 42.77   | 4.30                  | 41.76   | 6.20                  | 60.03   |
| 22   | Ican       | 2.15                    | 39.69   | 31.10               | 46.91   | 7.35            | 46.80   | 11               | 39.00   | 4.50                  | 44.21   | 7.41                  | 41.02   |
| 23   | Rizky      | 2.20                    | 42.42   | 28.15               | 40.49   | 7.78            | 35.54   | 12               | 42.77   | 4.80                  | 47.90   | 6.79                  | 50.76   |
| 24   | Oky        | 2.15                    | 39.69   | 26.10               | 36.02   | 7.16            | 51.78   | 14               | 50.31   | 5.20                  | 52.82   | 6.81                  | 50.45   |
| SD   |            | 0.18                    | 10.00   | 4.59                | 10.00   | 0.38            | 10.00   | 2.65             | 10.00   | 0.81                  | 10.00   | 0.64                  | 10.00   |
| Mean |            | 2.34                    | 50.00   | 32.52               | 50.00   | 7.23            | 50.00   | 13.92            | 50.00   | 4.97                  | 50.00   | 6.84                  | 50.00   |

## Lampiran 9 Hasil Olah Data

### HASIL UJI VALIDITAS DAN REABILITAS

#### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 24 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | 0     |
|       | Total                 | 24 | 100.0 |

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

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .770             | 6          |

#### Item-Total Statistics

|                               | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| kekuatan_otot_tungkai         | 249.9958                   | 1174.176                       | .587                             | .408                         | .718                             |
| kekuatan_otot_lengan_dan_bahu | 249.9967                   | 1208.711                       | .529                             | .457                         | .733                             |
| koordinasi_mata_dan_tangan    | 250.0008                   | 1102.694                       | .713                             | .623                         | .683                             |
| kelincahan_lari_zig_zag       | 249.9971                   | 1312.231                       | .364                             | .187                         | .774                             |
| kecepatan_lari                | 249.9962                   | 1302.730                       | .379                             | .270                         | .770                             |
| medicine_ball_put             | 249.9967                   | 1204.524                       | .535                             | .504                         | .731                             |

## Lampiran 10 Hasil Olah Data

### Hasil Uji Kategorisasi

**kekuatan\_otot\_tungkai**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi | 2         | 7.4     | 8.3           | 8.3                |
|       | Tinggi        | 6         | 22.2    | 25.0          | 33.3               |
|       | Sedang        | 7         | 25.9    | 29.2          | 62.5               |
|       | Kurang        | 8         | 29.6    | 33.3          | 95.8               |
|       | Sangat Kurang | 1         | 3.7     | 4.2           | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

**kekuatan\_otot\_lengan\_dan\_bahu**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi | 2         | 7.4     | 8.3           | 8.3                |
|       | Tinggi        | 3         | 11.1    | 12.5          | 20.8               |
|       | Sedang        | 12        | 44.4    | 50.0          | 70.8               |
|       | Kurang        | 6         | 22.2    | 25.0          | 95.8               |
|       | Sangat Kurang | 1         | 3.7     | 4.2           | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

**koordinasi\_mata\_dan\_tangan**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi | 2         | 7.4     | 8.3           | 8.3                |
|       | Tinggi        | 5         | 18.5    | 20.8          | 29.2               |
|       | Sedang        | 9         | 33.3    | 37.5          | 66.7               |
|       | Kurang        | 7         | 25.9    | 29.2          | 95.8               |
|       | Sangat Kurang | 1         | 3.7     | 4.2           | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

**kelincahan\_lari\_zig\_zag**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi | 2         | 7.4     | 8.3           | 8.3                |
|       | Tinggi        | 5         | 18.5    | 20.8          | 29.2               |
|       | Sedang        | 10        | 37.0    | 41.7          | 70.8               |
|       | Kurang        | 5         | 18.5    | 20.8          | 91.7               |
|       | Sangat Kurang | 2         | 7.4     | 8.3           | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

**kecepatan\_lari**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tinggi        | 7         | 25.9    | 29.2          | 29.2               |
|       | Sedang        | 11        | 40.7    | 45.8          | 75.0               |
|       | Kurang        | 5         | 18.5    | 20.8          | 95.8               |
|       | Sangat Kurang | 1         | 3.7     | 4.2           | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

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

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi | 2         | 7.4     | 8.3           | 8.3                |
|       | Tinggi        | 4         | 14.8    | 16.7          | 25.0               |
|       | Sedang        | 8         | 29.6    | 33.3          | 58.3               |
|       | Kurang        | 10        | 37.0    | 41.7          | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

**total\_kemampuan\_motorik**

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi | 2         | 7.4     | 8.3           | 8.3                |
|       | Tinggi        | 2         | 7.4     | 8.3           | 16.7               |
|       | Sedang        | 10        | 37.0    | 41.7          | 58.3               |
|       | Kurang        | 8         | 29.6    | 33.3          | 91.7               |
|       | Sangat Kurang | 2         | 7.4     | 8.3           | 100.0              |
|       | Total         | 24        | 88.9    | 100.0         |                    |

## Lampiran 11 Hasil Olah Data

### Hasil Uji Deskriptif

| Statistics     |         |                          |                                     |                                  |                            |                   |                      |                               |
|----------------|---------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------|
|                |         | Kekuatan<br>otot tungkai | Kekuatan<br>otot lengan<br>dan bahu | Koordinasi<br>mata dan<br>tangan | Kelincahan<br>lari zig zag | Kecepatan<br>lari | Medicine<br>ball put | Total<br>kemampuan<br>motorik |
| N              | Valid   | 24                       | 24                                  | 24                               | 24                         | 24                | 24                   | 24                            |
|                | Missing | 0                        | 0                                   | 0                                | 0                          | 0                 | 0                    | 0                             |
| Mean           |         | 50.0008                  | 50.0000                             | 49.9958                          | 49.9996                    | 50.0004           | 50.0000              | 300.0000                      |
| Median         |         | 48.1550                  | 49.8900                             | 48.4250                          | 50.6000                    | 51.3900           | 48.5150              | 302.2250                      |
| Mode           |         | 39.69 <sup>a</sup>       | 51.05                               | 39.00 <sup>a</sup>               | 49.42                      | 50.76             | 44.21                | 227.10 <sup>a</sup>           |
| Std. Deviation |         | 9.99905                  | 10.00003                            | 10.00026                         | 10.00045                   | 9.99975           | 10.00087             | 40.94206                      |
| Minimum        |         | 31.49                    | 33.23                               | 31.46                            | 32.66                      | 16.52             | 36.84                | 227.10                        |
| Maximum        |         | 67.01                    | 78.07                               | 72.93                            | 68.80                      | 62.85             | 74.94                | 407.84                        |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lampiran 12 Dokumentasi

### DOKUMENTASI



Gambar 1. Pemberian pengarahan sebelum tes



Gambar 2. Standing Board Jump



Gambar 3. Soft Ball Throw



Gambar 4. Zig-Zag Run



Gambar 5. Wall Pass



Gambar 6. Medicine Ball Put



Gambar 7. Lari 60 Yard