

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK PADA PESERTA DIDIK  
DI SMA MUHAMMADIYAH AL MUJAHIDIN  
KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Novi Dian Nastomi  
NIM 18601241027

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK PADA PESERTA DIDIK  
DI SMA MUHAMMADIYAH AL MUJAHIDIN  
KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

Disusun Oleh:  
Novi Dian Nastomi  
NIM 18601241027

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

Yogyakarta, 21 September 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.  
NIM 197702182008011002



Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP. 19810125 200604 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Dian Nastomi  
NIM : 18601241027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar PJOK pada Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul

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

Yogyakarta, September 2022  
Yang Menyatakan,



Novi Dian Nastomi  
NIM 18601241027

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK PADA PESERTA DIDIK DI SMA MUHAMMADIYAH AL MUJAHIDIN KABUPATEN GUNUNG KIDUL

Disusun Oleh:

Novi Dian Nastomi  
NIM 18601241027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Oktober 2022

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or. Ketua Penguji		21/10/22
Danang Pujo Broto, M.Or. Sekretaris Penguji		20/10/22
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji Utama		20/10/22

Yogyakarta, Oktober 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

1. “Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya diingat.” – Imam Syafi’i
2. “Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad.” – Abu Hamid Al Ghazali

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua Bapak Wiyono dan Ibu Sumiyati yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Adeku Triana Zara Khoir yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk kita semua, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih dari sekedar baik dan semoga suatu saat nanti semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah Swt.

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK PADA PESERTA DIDIK  
DI SMA MUHAMMADIYAH AL MUJAHIDIN  
KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

**Oleh:**

Novi Dian Nastomi  
NIM 18601241027

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. (2) Hubungan antara kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. (3) Hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul yang berjumlah 125 peserta didik. Teknik *sampling* yaitu *total sampling*. Instrumen aktivitas fisik menggunakan *PAQ-A*, kemampuan motorik menggunakan *Barrow Motor Ability Test*, dan prestasi belajar PJOK menggunakan nilai raport. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $r_{hitung} 0,730$  dan sumbangan efektif sebesar 20,68%. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $r_{hitung} 0,756$  dan sumbangan efektif sebesar 38,32%. (3) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $F_{hitung} 87,693$  dan sumbangan sebesar 59,0%.

Kata kunci: *aktivitas fisik, kemampuan motorik, prestasi belajar PJOK*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar PJOK pada Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikanyang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Danang Pujo Broto, M.Pd., selaku Sekretaris dan Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas AkhirSkripsi.
4. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
6. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Guru dan siswa di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, September 2022  
Penulis,



Novi Dian Nastomi  
NIM 18601241027

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	11
1. Hakikat Aktivitas Fisik .....	11
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	11
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	14
c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	17
d. Manfaat Aktivitas Fisik .....	19
2. Hakikat Kemampuan Motorik .....	23
a. Pengertian Kemampuan Motorik.....	23
b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	27
c. Fungsi Kemampuan Motorik.....	32
d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	35
3. Hakikat Prestasi Belajar.....	39
a. Tinjauan Belajar.....	39
b. Prestasi Belajar .....	42
c. Pembelajaran PJOK.....	46
4. Karakteristik Peserta Didik SMA .....	52
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	57
C. Kerangka Berpikir.....	63
D. Hipotesis Penelitian .....	64

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	67
D. Definisi Operasional Variabel.....	68
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	69
F. Validitas dan Reliabilitas .....	77
G. Teknik Analisis Data .....	79
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	84
1. Deskriptis Data Hasil Penelitian .....	84
2. Hasil Uji Prasyarat .....	90
3. Hasil Uji Hipotesis.....	91
4. Analisis Regresi Linear Berganda .....	95
5. Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	96
B. Pembahasan .....	97
C. Keterbatasan Penelitian.....	104
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	106
B. Implikasi .....	106
C. Saran .....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>122</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	64
Gambar 2. Desain Penelitian .....	66
Gambar 3. Tes <i>Standing Board Jump</i> .....	74
Gambar 4. Tes <i>Zig-Zag Run</i> .....	75
Gambar 5. Tes <i>Medicine Ball Put</i> .....	75
Gambar 6. Tes <i>Wall Pass</i> .....	76
Gambar 7. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	85
Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki- Laki Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	87
Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	88
Gambar 10. Diagram Batang Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	90

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	68
Tabel 2. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A.....	69
Tabel 3. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A .....	70
Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik .....	72
Tabel 5. Norma Penilaian Prestasi Belajar PJOK .....	72
Tabel 6. Validitas <i>Barrow Motor Ability Test</i> .....	78
Tabel 7. Reliabilitas <i>Barrow Motor Ability Test</i> .....	79
Tabel 8. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.....	84
Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.....	85
Tabel 10. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki-Laki .....	86
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki-Laki Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	86
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan.....	87
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul .....	88
Tabel 14. Deskriptif Statistik Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.....	89

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.....	89
Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	91
Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Linieritas.....	91
Tabel 18. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Belajar PJOK .....	92
Tabel 19. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Kemampuan Motorik terhadap Prestasi Belajar PJOK .....	93
Tabel 20. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik terhadap Prestasi Belajar PJOK.....	94
Tabel 21. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....	95
Tabel 22. Hasil Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	96
Tabel 23. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	96

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	123
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	124
Lampiran 3. Instrumen PAQ-A.....	125
Lampiran 4. Data Aktivitas Fisik .....	129
Lampiran 5. Data Prestasi Belajar PJOK .....	132
Lampiran 6. Data Penelitian Keterampilan Motorik.....	135
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	141
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Keterampilan Motorik .....	143
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	158
Lampiran 10. Uji Linieritas .....	159
Lampiran 11. Uji Hipotesis .....	160
Lampiran 12. Sumbangan Efektif dan Relatif.....	161
Lampiran 13. Tabel r.....	163
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian .....	164

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek keterampilan gerak, aspek kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat, aspek keterampilan sosial, aspek keterampilan berpikir kritis, aspek stabilitas emosional, aspek penalaran, aspek tindakan moral, serta aspek pengenalan lingkungan bersih (Handaka, dkk., 2020: 191; Mawarti & Arsiwi, 2020: 56). PJOK merupakan mata pelajaran yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Komarudin, 2016: 14; Kurniawan & Suharjana, 2018: 51; Kusriyanti & Sukoco, 2020: 35).

PJOK memungkinkan terjadinya interaksi terbesar di antara peserta didik seperti hal berbagi ruang dan materi, berkompetisi dalam permainan dan pertandingan, dan lain-lain. Demikian pula, dibandingkan dengan mata pelajaran

lain, PJOK memberikan konteks yang berbeda bagi perkembangan moral anak muda karena, dapat mengembangkan nilai-nilai seperti sportivitas pada anak muda. Selain itu, PJOK memberi peserta didik banyak kesempatan untuk mengalami kode etik perilaku, kohesi kelompok, menghormati orang lain, dan banyak perilaku yang diinginkan secara sosial.

Tidak hanya itu, Chu & Zhang (2018: 372) berpendapat bahwa PJOK berguna bagi peserta didik dalam memberikan kesempatan untuk terlibat dalam olahraga secara langsung, sehingga menciptakan pengalaman baru yang lebih berguna bagi peserta didik. PJOK bertujuan mengembangkan motivasi peserta didik dalam berolahraga dan aktivitas fisik dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dasar mereka. Terlebih lagi dapat bermanfaat untuk pendidikan lainnya termasuk pengembangan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan ketekunan perilaku.

PJOK mempelajari keterampilan berbagai cabang olahraga secara tidak langsung telah diajarkan nilai-nilai *soft skill*, seperti sportivitas, motivasi, disiplin, kerja sama, pengendalian emosi, daya juang, kemampuan berkomunikasi, dan yang lainnya (Muhtar, dkk., 2019: 24). Keterampilan teknis dalam olahraga saja masih kurang karena keterampilan tersebut juga harus dipadukan dengan orang lain dalam olahraga beregu yang berarti harus dilakukan secara kolektif atau tim. Pendapat Alif & Sudirjo (2019: 21) bahwa PJOK berguna bagi pendidikan di sekolah karena memiliki tujuan kognitif, psikomotor, dan afektif serta dapat meningkatkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan ketekunan perilaku.

Hasil akhir dari sebuah pembelajaran dituangkan dalam bentuk nilai prestasi belajar dalam *raport*. Hasil belajar merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti pelajaran di sekolah. Sekolah mengharapkan agar semua peserta didik mendapatkan hasil belajar yang memuaskan setelah mengikuti pembelajaran. Hal ini dimaksudkan agar setiap peserta didik mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang sama dalam belajar. Hasil belajar peserta didik pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku. Tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik (Maâ, 2018: 32).

Prestasi belajar di sekolah pada umumnya diukur menggunakan seperangkat alat pengukuran yang disebut tes. Prestasi belajar diperoleh setelah dilakukan pengukuran menggunakan seperangkat tes yang kemudian dilakukan penskoran dan penilaian yang hasilnya dinyatakan dalam bentuk angka ataupun simbol lainnya. Berdasarkan hasil *raport*, maka dapat dilihat tinggi rendahnya prestasi belajar peserta didik pada setiap bidang studi. Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor intern dan faktor ekstern (Syafi'i, dkk., 2018: 115). Faktor intern adalah faktor yang ada di dalam individu, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor internal bisa dipengaruhi oleh kesehatan peserta didik seperti aktivitas fisik dan kemampuan motorik.

Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penunjang yang bisa dilakukan sehari-hari untuk kesehatan yang baik, sehingga dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berdampak baik kepada pencapaian prestasi

akademik. Prestasi belajar adalah salah satu capaian untuk mengukur hasil belajar bagi setiap peserta didik. Istilah aktivitas fisik yaitu pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Gunarsa & Wibowo, 2021: 43).

Thivel, et al., (2018: 288) berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi di atas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks praktiknya. Memperoleh kemampuan individu yang baik seharusnya melakukan aktivitas fisik secara teratur agar staminanya terjaga dengan baik. Segala bentuk pergerakan terkandung di dalam aktivitas fisik, seperti latihan, aktivitas di rumah, aktivitas ketika bekerja, aktivitas di kampus atau di sekolah, serta aktivitas lainnya. Berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani.

Kurangnya aktivitas gerak menyebabkan peserta didik mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas olahraga, kelebihan berat badan atau kegemukan. Aktivitas fisik yang kurang dapat menciptakan kelemahan pada fisik, serta kekurangan tenaga ketika melakukan aktivitas fisik yang cukup berat. Packham & Street (2019: 3) berpendapat bahwa terpisah dari efeknya pada kesehatan peningkatan aktivitas fisik menghasilkan manfaat akademis yang besar dengan meningkatkan kognisi, fokus, dan memori.

Hasil penelitian Jauhari (2021) menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan dengan prestasi akademik. Selanjutnya penelitian Khajir (2021) menunjukkan bahwa kemampuan fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar penjas pada peserta didik SMP Negeri 1 Sungguminasa sebesar 49,4%. Hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Suwandar & Hidayat (2021) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik.

Selain aktivitas fisik, faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah kemampuan motorik. Seperti yang diungkapkan Weiss (2020: 315); Akbar & Tohar (2021: 2364) bahwa gerakan motorik merupakan dasar dan fondasi yang kuat dalam mendukung kegiatan belajar, bermain, sosialisasi, dan juga menjadi salah satu bentuk untuk membangun kepercayaan diri anak. Kemampuan motorik berguna bagi anak untuk perkembangan kognitif anak (Veldman, et al., 2019: 39; Lee, et al., 2020: 733). Kemampuan motorik merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan dari sejak usia dini hingga dewasa.

Pendapat Prima (2021: 109) bahwa kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*). Peserta didik dengan kemampuan motorik yang baik, tentu mempunyai daya tahan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerakan yang baik pula. Hal ini akan sangat berarti dalam mengikuti

proses pembelajaran, proses evaluasi pembelajaran dan membawa dampak positif terhadap hasil belajar PJOK yang didapatkan.

Berdasarkan hasil penelitian Sania, dkk., (2021) menunjukkan bahwa; terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan motorik kasar terhadap hasil belajar PJOK. Penelitian Asnaldi, dkk., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK. Selanjutnya penelitian Noviardila (2019) menunjukkan bahwa tingkat hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar PJOK signifikan, artinya semakin baik kemampuan motorik seseorang, maka semakin baik hasil belajar PJOK.

Melalui aktivitas fisik, seseorang dapat menunjukkan tingkah laku serta aktivitas fisik dibandingkan dengan peserta didik yang tidak melakukan aktivitas gerak dan olahraga. Hal tersebut selaras dengan sifat PJOK yaitu pendidikan melalui aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang diberikan mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif dan kreatif, serta mampu menumbuh kembangkan potensi dan keterampilan motorik peserta didik. Selama peserta didik mengikuti proses belajar PJOK, diharapkan secara langsung akan dapat merangsang terpacunya suatu penguasaan kemampuan motorik pada umumnya dan keterampilan cabang olahraga pada khususnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 Mei 2022 dengan peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dengan rincian 9 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti menemukan bahwa 75,00% peserta didik jarang melakukan

aktivitas fisik, terlebih saat pandemi Covid-19. Sebagian besar peserta didik lebih menyukai untuk bermalas-malasan sambil bermain *smartphone*. Proses pembelajaran berlangsung, sebagian besar peserta didik hanya aktif di menit-menit awal dan ketika memasuki akhir materi peserta didik kurang bersemangat untuk menyelesaikan pembelajaran. Kemampuan motorik peserta didik terlihat masih kurang, misalnya saat pembelajaran bola voli masih ada beberapa peserta didik yang tidak mampu melakukan servis atas. Saat melakukan *passing* koordinasi yang dimiliki masih kurang.

Berdasarkan hasil Ujian Tengah Semester (UTS), menunjukkan bahwa prestasi belajar PJOK masih rendah. Masih ada 48,00% peserta didik tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Peserta didik yang sudah memenuhi KKM sebesar 52%. Rendahnya prestasi belajar PJOK dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Hasil observasi tersebut mengindikasikan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya kemampuan motorik peserta didik, serta prestasi belajar PJOK masih ada yang di bawah KKM. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar PJOK pada Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik jarang melakukan aktivitas fisik, terlebih saat pandemi Covid- 19.
2. Sebagian besar peserta didik lebih menyukai untuk bermalas-malasan sambil bermain *smartphone*.
3. Proses pembelajaran berlangsung, sebagian besar peserta didik hanya aktif di menit-menit awal dan ketika memasuki akhir materi peserta didik kurang bersemangat untuk menyelesaikan pembelajaran.
4. Kemampuan motorik peserta didik terlihat masih kurang baik.
5. Prestasi belajar PJOK masih rendah. Masih ada 48,00% peserta didik tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
6. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk,cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK.
7. Hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul belum diketahui.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan

dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. Penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan kemampuan motorik, sedangkan variabel terikat yaitu prestasi belajar PJOK. Peserta didik dibatasi pada kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

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

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul?
2. Apakah ada hubungan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul?
3. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

2. Hubungan antara kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.
3. Hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai dampak kurangnya aktivitas fisik, kemampuan motorik, dan prestasi belajar PJOK pada peserta didiknya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Aktivitas Fisik**

##### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik, menurut definisi adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Fadilah, dkk., 2021: 30).

Pendapat Krismawati, dkk., (2019: 29) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Dengan demikian, aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas pekerjaan rumah diklasifikasikan sebagai bentuk aktivitas fisik, dan dengan demikian, telah ditunjukkan bahwa aktivitas tersebut mungkin memiliki efek menguntungkan yang lebih besar pada fungsi eksekutif dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya, melalui aktivasi korteks prefrontal ventrolateral kanan.

Pendapat Saputra (2020: 33) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya, maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat

kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2 (Lamusu, 2018: 537). Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates*. Menurut WHO (2017: 45) aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal 3 kali per minggu.

Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kebugaran, kesehatan, prestasi dan pendidikan. Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada

semua golongan usia. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Pengemanan & Miyoyo, 2020: 29).

Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Akan tetapi penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian. Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Nugroho, dkk., 2018: 730).

Sebuah program latihan diusulkan Jiménez-Pavón, et al., (2020: 386) rekomendasi termasuk meningkatkan frekuensi latihan menjadi 5-7 hari per minggu, 200-400 menit latihan aerobik dan 2-3 hari latihan ketahanan. Mobilitas harus dimasukkan setiap hari serta keseimbangan dan koordinasi didistribusikan melalui pelatihan yang berbeda. Ini harus dilakukan setidaknya dua kali seminggu. Orang tua, latihan intensitas sedang dianjurkan selama karantina. Latihan dapat dilakukan tanpa materi pelatihan khusus. Latihan ketahanan dapat dilakukan melalui latihan beban tubuh, seperti *squat*, *push-up*, atau *sit-up*. Barang-barang rumah tangga seperti botol air atau paket makanan dapat digunakan sebagai pemberat. Contoh latihan aerobik yang berbeda adalah menari,

menaiki tangga dan berjalan atau berlari di tempat (Fallon, et al., 2020: 2). Selain itu, yoga atau *Tai Ji Quan* tradisional dapat dipertimbangkan karena tidak memerlukan peralatan atau ruang yang luas (Fallon, et al., 2020: 3).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

#### **b. Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020: 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

##### **1) Tipe**

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

##### **a) Ketahanan (*endurance*)**

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan

selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

### 3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015: 38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

### 4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Purnama & Sari (2019: 65) menyatakan aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa, yaitu: (1) Intensitas ringan: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang harus bisa menyanyi atau melanjutkan percakapan normal saat melakukan aktivitas. Contoh aktivitas ringan adalah jalan kaki atau bersih-bersih. (2) Intensitas sedang: orang yang aktif di tingkat intensitas sedang harus bisa dibawa dalam percakapan tetapi dengan beberapa kesulitan terlibat dalam aktivitas. Contohnya adalah jalan cepat, bersepeda, atau menari. (3) Intensitas tinggi: jika seseorang menjadi kehabisan napas atau terlalu kehabisan napas untuk melakukan percakapan dengan mudah, aktivitasnya bisa dianggap penuh semangat. Contoh dari aktivitas yang berat akan mencakup jogging atau lari dan olahraga berat seperti bola basket, berenang, bola tangan, dan lain-lain.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif,

kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat (Irawan, dkk., 2021: 40).

Menurut Tanjung & Bate'e (2019: 47) jenis aktivitas fisik berat adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung meliputi: (a) Tidak aktif < 96 kali/menit, (b) Ringan 97-120 kali/menit, (c) Sedang 121-145 kali/menit, (d) Berat >145 kali/menit. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi (Kurnia & Sholikhah, 2020: 2).

Intantiyana, dkk., (2018: 404) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang sebagai berikut:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut Zahida, dkk., (2019: 6) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

- 1) **Gaya Hidup**  
Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).
- 2) **Pendidikan**  
Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.
- 3) **Lingkungan**  
Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.
- 4) **Hereditas**  
Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru.

#### **d. Manfaat Aktivitas Fisik**

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Pendapat Abadini & Wuryaningsih (2019: 7) bahwa Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga dinilai baik untuk menjaga kesehatan mental orang dewasa. Aktivitas fisik teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Pada gangguan depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik juga dipercaya memiliki efek yang bermanfaat dalam mencegah dan menyembuhkan. Pendapat Alamsyah, dkk., (2022: 2) kurangnya melakukan

aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya saat tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik, maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan.

Aktivitas fisik dan kesehatan memiliki hubungan yang sangat erat korelasi dan merupakan dasar ketika seorang anak atau orang dewasa dapat menikmati aktivitas fisik sehari-hari. Orang yang pasif gaya hidup atau tidak aktif secara fisik rentan terhadap diabetes dan penyakit lain yang dapat menyebabkan kematian (Gunarsa & Wibowo, 2021: 44). Hasil penelitian Martin, et al., (2018) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan prestasi belajar. Aktivitas fisik terkait dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan dan dapat meningkatkan sosialisasi dan keterampilan kesehatan mental.

Pendapat Lorensia, dkk., (2021: 706) bahwa aktivitas fisik tingkat tinggi akan memiliki pengaruh pada akhir kehidupan ketika dikaitkan dengan risiko beberapa penyakit kronis dan semua penyebab kematian. Pendapat Rihiantoro & Widodo (2018: 159) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Efek menguntungkan dari aktivitas fisik secara teratur pada banyak hasil kesehatan sudah mapan. Selain itu, penelitian telah secara konsisten mengidentifikasi berbagai manfaat spesifik seperti peningkatan

kesehatan fisik dan fisiologis dan hasil kesehatan yang positif di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan (Chekroud et al., 2018).

Perubahan aktivitas fisik diketahui mempengaruhi perilaku kesehatan utama lainnya yang menggarisbawahi pentingnya untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Misalnya, tinjauan sistematis menunjukkan peran positif dari olahraga akut dan teratur pada kualitas tidur (Kredlow et al., 201: 4275) dan gangguan tidur tampaknya memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Sayangnya, pembatasan seputar interaksi sosial dan aktivitas di luar ruangan, termasuk aktivitas fisik dan olahraga secara teratur, pasti akan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari jutaan orang (Chen et al., 2020: 335). Namun, pentingnya aktivitas fisik selama penguncian baru-baru ini ditekankan dengan alasan bahwa olahraga dapat membantu menyeimbangkan kembali kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental. Disimpulkan bahwa olahraga harus dipromosikan sebanyak langkah-langkah jarak sosial selama masa-masa sulit ini (Matias et al., 2020: 871).

Manfaat dari aktivitas fisik antara lain (1) membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari, (2) anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresidaripada teman sebayanya, (3) menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker, (4) memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru (Chan, et al., 2019: 102). Rekomendasi aktivitas fisik Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk orangdewasa berusia 18 hingga 64 tahun, menyarankan minimal 150 menit per minggu aktivitas sedang. Ada hubungan langsung antara aktivitas fisik dan kesehatan

kardiorespirasi, tetapi pengurangan risiko yang berarti dicapai dari 150 menit olahraga sedang atau intens seminggu. Dalam kasus di mana keterlibatan aktivitas fisik meningkat menjadi 300 menit seminggu atau lebih, manfaat kesehatan tambahan dilaporkan (Román-Mata, et al., 2020: 43).

Aktivitas jasmani secara nyata telah memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan dan pertumbuhan dari anak. Ellis et al., (2017: 222) menyatakan bahwa aktivitas jasmani pada waktu luang secara nyata memberikan efek positif terhadap perkembangan anak. Berdasarkan hasil penelitian Vazou, et al., (2017: 241) menyatakan bahwa aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar. Dua hasil penelitian di atas membuktikan peran aktivitas jasmani pada anak.

Penelitian Ohrnberger, et al., (2017) menemukan bahwa ada korelasi antara kesehatan mental dengan pola dan waktu aktivitas jasmani pada anak. Anak-anak yang cenderung memiliki waktu beraktivitas jasmani lebih sedikit ternyata lebih beresiko memiliki masalah kesehatan mental. Selain kesehatan mental, kesehatan secara umum juga dipengaruhi oleh jumlah aktivitas fisik anak. Secara global, aktivitas fisik memberikan dampak positif pada metabolisme (yaitu, penurunan kolesterol total, peningkatan kebugaran fisik, dan lain-lain) dan kesehatan psikologis pada anak-anak (Absil, et al., 2019).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa aktivitas jasmani memberikan derajat kesehatan yang baik dan aktivitas jasmani memiliki korelasi yang positif terhadap prestasi akademik dari anak di sekolah. Aktivitas jasmani yang teratur

dan terukur akan memberikan kemampuan kognitif anak menjadi baik dan akan berimbas pada prestasi akademik dari anak (Tandon et al., 2016: 380). Kemampuan kognitif anak berkembang ketika anak berkeaktifitas jasmani dengan teman-temannya, ketika bermain mereka akan belajar memecahkan permasalahannya secara mandiri. Pada tahap ini otak anak sedang berkembang dan akan berkembang secara optimal ketika anak beraktivitas jasmani dan berpikir memecahkan masalah yang ada pada dunia anak.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik yaitu mengurangi kematian seseorang, mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner, mengurangi penyakit diabetes melitus, menjaga sendi dari penyakit *osteoarthritis*, berat badan terkendali, kesehatan mental, dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

## **2. Hakikat Kemampuan Motorik**

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

Kemampuan motorik diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. Kemampuan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Prima (2021: 109) menyatakan bahwa kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*). Nugroho, dkk., (2021: 2127) menyatakan bahwa perkembangan motorik ada dua bentuk yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerak yang

menggunakan otot-otot besar pada tubuh, kebanyakan olahraga menggunakan kemampuan motorik kasar.

Pendapat Prasetya & Komaini (2019: 65) bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Kemampuan motorik kasar sebagai kemampuan melakukan gerakan dengan melibatkan sebagian besar otot kasar tubuh yang membutuhkan tenaga besar. Pendapat Mahmud (2019: 76) mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan.

Pendapat Novitasari, dkk., (2019: 52), bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar yang melibatkan seluruh tubuh, kaki dan lengan dalam bergerak. Perkembangan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh dalam beraktivitas yang memerlukan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat. Pendapat Hayati (2019: 53) menyatakan bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri.

Motorik dapat didefinisikan sebagai akuisisi dari penggunaan masa otot besar dan kecil. Kemampuan motorik terdiri atas kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus. Newell (2020: 281) menyatakan gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Sutapa, et al., (2021: 994) menyatakan bahwa gerakan motorik halus adalah gerakan yang diatur oleh otot-otot kecil atau kelompok otot. Seperti gerakan menggambar, mengetik, atau memainkan alat musik adalah gerakan motorik halus.

Kemampuan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Kemampuan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Gerak dasar motorik kasar pada anak memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan motorik kasar adalah keterampilan fisik yang melibatkan otot besar. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Rihandita & Kafrawi, 2022: 60). Gerakan tubuh tersebut membutuhkan keseimbangan dan kombinasi yang baik antar anggota tubuh, misalnya gerakan berlari, memukul dan menendang. Kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan lain-lain. Kemampuan dalam menggunakan otot-otot besar bagi anak tergolong pada kemampuan gerak dasar.

Pendapat Afandi & Susanto (2019: 3) bahwa gerakan motorik kasar pada anak merupakan kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar

bagian tubuh anak. Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kamahiran maupun keahlian motorik. Menurut Sumantri (dalam Novitasari, dkk., 2019: 8) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip pengembangan motorik kasar meliputi:

- 1) Pengembangan motorik kasar harus berorientasi pada kebutuhan anak.
- 2) Pengembangan motorik kasar dikemas dalam konsep belajar sambil bermain.
- 3) Kegiatan untuk pengembangan motorik kasar harus kreatif dan inovatif.
- 4) Lingkungan yang kondusif dalam artian aman dan nyaman harus selalu tersedia untuk mendukung pengembangan motorik kasar.
- 5) Kegiatan-kegiatan yang digunakan untuk mengembangkan motorik kasar disajikan dalam tema-tema tertentu misalnya tema binatang, tumbuhan, pekerjaan, dan lain-lain.
- 6) Kegiatan yang diberikan harus mengembangkan keterampilan hidup.
- 7) Pengembangan motorik halus menggunakan kegiatan terpadu yaitu sekaligus mengembangkan aspek perkembangan lain.

Pendapat Afriyanti, dkk., (2019: 37) bahwa kemampuan menggunakan otot-otot besar ini biasa anak lakukan guna kualitas hidup Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu. Dalam perkembangannya, motorik kasar berkembang lebih dahulu dari pada motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya menggantung dan meronce.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami peningkatan

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

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

Kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Amalia, dkk., 2020: 162). Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu:

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

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama (Fajriyudin, dkk., 2021: 51). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran

jasmani (Fikri, 2018: 74). Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Bafirman & Wahyuni, 2019: 33). Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik.

## 2) Kekuatan

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahragadan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pendapat Rohmah & Purnomo (2018: 109) mendefinisikan kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulaimengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

### 3) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Elkadiowanda, dkk., 2019: 6). Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Firmansyah, dkk., 2018: 2). Pendapat Shanty, dkk., (2021: 179) bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet.

### 4) Fleksibilitas

Definisi fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Yaqin, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa ada dua macam fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat posisi badan dalam keadaan diam, sedangkan

fleksibilitas dinamis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi, artinya ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian dan beberapa persendian dapat diukur baik saat posisi badan dalam keadaan diam atau bergerak. Fleksibilitas didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot-otot tubuh manusia untuk meregang dalam suatu ruas pergerakan yang terjadi di berbagai sendi manapun dalam tubuh manusia. Fleksibilitas manusia dipengaruhi oleh otot, ligamen, tulang dan struktur tulang lainnya. Fleksibilitas tubuh manusia mengalami perkembangan yang signifikan pada masa anak-anak dan mencapai puncaknya saat mencapai masa remaja. Latihan fleksibilitas tubuh pada masa ini sangat bermanfaat bagi kegiatan sehari-hari mengingat keterkaitan fleksibilitas dengan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan suatu gerakan tubuh tertentu dalam kesehariannya (Septadina, dkk., 2020: 11).

#### 5) Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Pendapat Irianto (2018: 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu

tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras (Oktarifaldi, dkk., 2019: 190). Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh (Hambali & Sobarna, 2019: 27).

#### 6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Gunawan (2018: 31) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Mardela, 2019: 145). Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan

ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021: 286).

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

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

Tingkat kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda tentunya memainkan peran yang berbeda pula pada anak dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Pendapat Djuanda & Adipura (2020: 265) fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) keterampilan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan bantu sosial, (c) keterampilan bermain, dan (d) keterampilan sekolah. Pendapat Alaska & Hakim (2021: 2) beberapa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) Kesehatan anak, (b) memperkuat tubuh anak, (c) melatih daya pikir anak, (d) meningkatkan perkembangan emosional, (e) meningkatkan perkembangan sosial, dan (f) menumbuhkan perasaan senang.

- 1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik, maka anak tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. Anak bergerak dengan bebas tentunya akan lebih sehat dibandingkan dengan anak yang hanya berdiam diri. Hal ini dikarenakan anak yang bergerak dengan bebas akan mengeluarkan keringat lebih banyak, sehingga racun-racun dalam tubuh akan keluar.
- 2) Memperkuat tubuh anak, artinya kemampuan motorik kasar anak akan memudahkan anak dalam melakukan gerakan. Anak yang dapat melakukan berbagai macam gerakan tentunya harus dalam kondisi sehat. Namun sehat saja tidak cukup karena anak cenderung banyak beraktivitas sehingga anak harus memiliki tubuh yang kuat. Dalam hal ini kemampuan motorik kasar memiliki peranan untuk memperkuat tubuh anak. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak bergerak, sehingga tubuh akan lebih terbiasa untuk bergerak.
- 3) Melatih daya pikir anak. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung banyak beraktivitas, artinya anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan mendorong anak untuk melakukan eksplorasi terhadap benda-benda di sekitar sehingga akan menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak misalnya anak yang sedang mencoba memegang bola besar, akomodasi yang akan terjadi ketika anak mengenali bahwa bola tersebut lebih besar daripada mainan yang lainnya maka pada saat itu terjadinya proses adaptasi. Selanjutnya anak tersebut akan memodifikasi tentang cara memegang bola dengan menggunakan tangan yang satunya untuk membantu memegang bola besar tersebut.

- 4) Meningkatkan perkembangan emosional. Anak yang mampu melakukan berbagai macam gerakan akan mempunyai rasa percaya diri yang besar. Hal ini dikarenakan anak dapat menyesuaikan dirinya dalam permainan sehingga anak tidak perlu takut untuk diejek oleh teman-temannya. Selain itu kehadirannya akan diterima oleh teman sebaya, hal inilah yang menjadikan anak akan merasa lebih percaya diri.
- 5) Meningkatkan perkembangan sosial. Seorang anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik, maka lingkungan akan menerima kehadirannya, artinya anak yang motorik kasarnya baik maka anak akan merasa lebih percaya diri, sehingga anak akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan teman sebaya. Hal ini tentunya menjadikan anak tersebut memiliki banyak teman di lingkungannya.
- 6) Menumbuhkan perasaan senang. Setiap anak tentunya akan merasa senang jika diajak bermain oleh teman-temannya. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung lebih dihargai dibandingkan dengan anak yang motorik kasarnya rendah. Hal ini dikarenakan anak yang motorik kasarnya baik tentu akan lebih mudah dalam mempelajari permainan baru sehingga tidak akan menyulitkan teman-temannya. Berbeda dengan anak yang motorik kasarnya rendah cenderung akan menyulitkan temannya dalam permainan, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik akan sering diajak temannya untuk bermain sehingga akan timbul perasaan senang dalam dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar memiliki beberapa fungsi yaitu: (a) kemampuan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan sekolah, (c) kesehatan untuk anak, (d) memperkuat tubuh anak, (e) melatih daya pikir anak, (f) meningkatkan perkembangan emosional, (g) meningkatkan perkembangan sosial, dan (h) menumbuhkan perasaan senang. Kemampuan motorik kasar dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Perkembangan motorik antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perkembangan motorik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: (a) sistem syaraf, (b) usia, (c) kondisi fisik, (d) lingkungan, (e) motivasi, dan (f) jenis kelamin (Khadijah, dkk., 2022: 418).

##### **1) Sistem syaraf**

Sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi, maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian

otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir (Sudirjo & Alif, 2018: 47). Selainnya itu juga dapat dipahami ternyata sistem syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

## 2) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi kemampuan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Sudirjo & Alif, 2018: 47). Jika dicermati pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

## 3) Kondisi fisik

Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018: 54). Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka perkembangan motorik

kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

#### 4) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan (Rozana, 2019: 132). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

#### 5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan, sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Seseorang yang mempunyai motivasi yang

kuat untuk menguasai kemampuan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik, maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai kemampuan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang (Rhomadona, 2020: 2). Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak, maka akan mendorong anak untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya, sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

#### 6) Jenis kelamin

Jenis kelamin cukup berpengaruh terhadap kemampuan motorik. Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak (Sudirjo & Alif, 2018: 54).

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

### **3. Hakikat Prestasi Belajar**

#### **a. Tinjauan Belajar**

Dalam suatu proses pendidikan kegiatan belajar merupakan kegiatan yang pokok, ada beberapa pendapat mengenai pengertian belajar. Indrioko (2018: 33) mengemukakan “Belajar adalah perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman”. Belajar mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu, mendengar dan mengikuti arah tertentu”. Belajar adalah untuk mendapatkan pengetahuan, pemahaman, atau penguasaan melalui pengalaman atau studi. Akhiruddin dkk., (2020: 7) menyatakan bahwa kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku. Belajar adalah sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh sebuah perubahan tingkah laku yang menetap, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan.

Pendapat Haryati (2017: 2) bahwa belajar (*learning*) adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Dalam pengertian ini memusatkan perhatian pada tiga hal yaitu: (1) bahwa belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku individu; (2) bahwa perubahan itu harus merupakan buah dari pengalaman; (3) bahwa perubahan itu terjadi pada perilaku individu yang mungkin. Pendapat Setiawan (2017: 3) bahwa belajar adalah suatu proses aktivitas mental yang dilakukanseseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang bersifat positif dan menetap relatif lama melalui latihan atau pengalaman yang menyangkut aspek kepribadian baik secara fisik ataupun psikis. Belajar menghasilkan perubahan

dalam diri setiap individu, dan perubahan tersebut mempunyai nilai positif bagi dirinya. Tetapi tidak semua perubahan bisa dikatakan sebagai belajar, sebagai contoh seseorang anak yang terjatuh dari pohon dan tangannya patah. Kondisi tersebut tidak bisa dikatakan sebagai proses belajar meskipun ada perubahan, karena perubahan tersebut bukan sebagai perilaku aktif dan menuju kepada perubahan yang lebih baik.

Pendapat Djamaludin & Wardana (2019: 3) bahwa definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu sehingga tingkah lakunya berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Perubahan tingkah laku atau tanggapan, karena adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian/ ilmu setelah belajar, dan aktivitas berlatih. Arti belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya.

Pendapat Suardi (2018: 21) bahwa belajar dimulai dengan adanya semangat, dorongan, dan upaya yang timbul dalam diri seseorang, sehingga orang itu melakukan kegiatan belajar, belajar yang dimaksud adalah perilaku mengembangkan atau meningkatkan diri melalui proses penyesuaian tingkah laku. Dari pernyataan tersebut belajar merupakan hal yang sangat dekat dengan proses perkembangan seseorang. Suatu hal yang menjadi alat kontrol dalam mempercepat perkembangan tersebut yaitu sebuah motivasi ataupun stimulus. Motivasi ataupun stimulus yang dimaksud yaitu dapat berasal dari dalam ataupun luar individu. Dalam proses perkembangannya juga terdapat penyesuaian tingkah laku yang

menjadi ciri utama perkembangan. Penyesuaian tingkah laku dapat terwujud karena kegiatan belajar, bukan sebuah akibat langsung dari pertumbuhan seseorang.

Djamaludin & Wardana (2019: 8-10) menjelaskan bahwa secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu:

1) Memperoleh pengetahuan

Hasil dari kegiatan belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang. Jadi, selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga akan membuat kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik. Dalam hal ini, pengetahuan akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dan begitu juga sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.

2) Menanamkan Konsep dan Keterampilan

Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar. Penanaman konsep membutuhkan keterampilan, baik itu keterampilan jasmani maupun rohani. Dalam hal ini, keterampilan jasmani adalah kemampuan individu dalam penampilan dan gerakan yang dapat diamati. Keterampilan ini berhubungan dengan hal teknis atau pengulangan. Sedangkan keterampilan rohani cenderung lebih kompleks, karena bersifat abstrak. Keterampilan ini berhubungan dengan penghayatan, cara berpikir, dan kreativitas dalam menyelesaikan masalah atau membuat suatu konsep.

### 3) Membentuk Sikap

Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang. Dalam hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai pengertian belajar, dapat disimpulkan bahwa pengertian belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap, tingkah laku, kecakapan dan kebiasaan.

#### **b. Prestasi Belajar**

Interaksi antara pendidik dengan peserta didik yang dilakukan secara sadar, terencana baik di dalam maupun di luar ruangan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik ditentukan oleh hasil belajar. Evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar peserta didik melalui kegiatan penilaian dan/atau pengukuran hasil belajar. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau simbol (Akhiruddin, dkk., 2020: 185).

Pendapat Siniakon, dkk., (2021: 342) bahwa hasil belajar merupakan dasar untuk mengukur dan melaporkan prestasi akademik peserta didik, serta merupakan kunci dalam mengembangkan desain pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif yang memiliki keselarasan antara apa yang akan dipelajari peserta didik dan bagaimana mereka akan dinilai. Pendapat Khailiani, dkk., (2020: 39) terdapat beberapa indikator yang digunakan dalam mengukur hasil belajar peserta didik. Pendapat yang paling terkemuka adalah yang disampaikan oleh Bloom yang membagi klasifikasi hasil belajar dalam tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kemampuan-kemampuan atau kecakapan-kecakapan potensial (kapasitas) yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar oleh seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Pembelajaran dikatakan berhasil dengan baik didasarkan pada pengakuan bahwa belajar secara esensial merupakan proses yang bermakna, bukan sesuatu yang berlangsung secara mekanik belaka, tidak sekedar rutinitas (Kurniawati & Utomo, 2021: 2).

Pendapat Akhiruddin, dkk., (2020: 186) bahwa evaluasi hasil belajar memiliki sasaran berupa ranah-ranah yang terkandung dalam tujuan. Ranah tujuan pendidikan berdasarkan hasil belajar peserta didik secara umum diklasifikasikan menjadi tiga yakni: ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik. Hasil belajar akan tampak pada beberapa aspek antara lain: pengetahuan, pengertian, kebiasaan, keterampilan, apresiasi, emosional, hubungan sosial, jasmani, etis atau

budi pekerti, dan sikap. Seseorang yang telah melakukan perbuatan belajar maka akan terlihat terjadinya perubahan dalam salah satu atau beberapa aspek tingkah laku sebagai akibat dari hasil belajar.

Pendapat Akhiruddin, dkk., (2020: 186) bahwa tujuan ranah kognitif berhubungan dengan ingatan atau pengenalan terhadap pengetahuan dan informasi serta pengembangan keterampilan intelektual. Taksonomi tujuan ranah kognitif oleh Bloom mengemukakan adanya 6 kelas yaitu:

- 1) Pengetahuan, merupakan tingkat terendah tujuan ranah kognitif berupa pengenalan dan pengingatan kembali terhadap pengetahuan tentang fakta, istilah, dan prinsip-prinsip dalam bentuk seperti mempelajari. Dalam pengenalan peserta didik diminta untuk memilih salah satu dari dua atau lebih pilihan jawaban;
- 2) Pemahaman, berupa kemampuan memahami/mengerti tentang isi pelajaran yang dipelajari tanpa perlu menghubungkannya dengan isi pelajaran lainnya. Dalam pemahaman peserta didik diminta untuk membuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep;
- 3) Penggunaan/Penerapan, merupakan kemampuan menggunakan generalisasi atau abstraksi lainnya yang sesuai dalam situasi konkret dan atau situasi baru. Peserta didik dituntut memiliki kemampuan untuk menyeleksi atau memilih generalisasi/abstraksi tertentu secara tepat untuk diterapkan dalam suatu situasi baru dan menerapkannya secara benar;
- 4) Analisis, merupakan kemampuan menjabarkan isi pelajaran ke bagian-bagian yang menjadi unsur pokok. Peserta didik diminta untuk menganalisis hubungan atau situasi yang kompleks atau konsep-konsep dasar;
- 5) Sintesis, merupakan kemampuan menggabungkan unsur-unsur pokok ke dalam struktur yang baru. Dalam sintesis peserta didik diminta untuk melakukan generalisasi;
- 6) Evaluasi, merupakan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki untuk menilai suatu kasus.

Lebih lanjut Akhiruddin, dkk., (2020: 187) menjelaskan tujuan ranah afektif berhubungan dengan hierarki perhatian, sikap, penghargaan, nilai, perasaan dan emosi. Taksonomi tujuan ranah afektif sebagai berikut:

- 1) Menerima, berupa perhatian terhadap simulasi secara pasif yang meningkat secara lebih aktif. Peserta didik diminta menunjukkan kesadaran, kesediaan untuk menerima dan perhatian terkontrol/terpilih;
- 2) Merespons, merupakan kesempatan untuk menanggapi stimulan dan merasa terukut serta secara aktif memperhatikan. Peserta didik diminta untuk menunjukkan persetujuan, kesediaan dan kepuasan dalam merespons;
- 3) Menilai, merupakan kemampuan menilai gejala atau kegiatan, sehingga dengan sengaja merespon lebih lanjut untuk mencari jalan bagaimana dapat mengambil bagian atas apa yang terjadi. Peserta didik dituntut menunjukkan penerimaan terhadap nilai, kesukaan terhadap nilai, dan ketertarikan terhadap nilai;
- 4) Mengorganisasi, merupakan kemampuan untuk membentuk suatu sistem nilai bagi dirinya berdasarkan nilai-nilai yang dipercaya. Peserta didik diminta untuk mengorganisasi nilai-nilai ke suatu organisasi yang lebih besar.
- 5) Karakterisasi, merupakan kemampuan untuk mengkonseptualisasikan masing-masing nilai pada waktu merespons, dengan jalan mengidentifikasi karakteristik nilai atau membuat pertimbangan-pertimbangan. Peserta didik diminta untuk menunjukkan kemampuannya dalam menjelaskan, memberi batasan dan mempertimbangkan nilai-nilai yang direspons.

Akhiruddin, dkk., (2020: 188) menjelaskan tujuan ranah psikomotorik berhubungan dengan keterampilan motorik, manipulasi benda atau kegiatan yang memerlukan koordinasi saraf dan koordinasi badan. Taksonomi ranah tujuan psikomotorik sebagai berikut:

- 1) Gerakan tubuh yang mencolok, merupakan kemampuan gerakan tubuh yang menekankan kepada kekuatan, kecepatan dan ketepatan tubuh yang mencolok. Peserta didik harus mampu menunjukkan gerak yang menggunakan kekuatan tubuh, kecepatan tubuh, ketepatan posisi tubuh atau gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan ketepatan gerak tubuh;
- 2) Ketepatan gerakan yang dikoordinasikan, merupakan keterampilan yang berhubungan dengan urutan atau pola dari gerakan yang dikoordinasikan biasanya berhubungan dengan gerakan mata, telinga dan badan. Peserta didik harus mampu menunjukkan gerakan-gerakan berdasarkan gerakan yang dicontohkan dan/atau gerakan yang diperintahkan secara lisan;
- 3) Perangkat komunikasi nonverbal, merupakan kemampuan mengadakan komunikasi tanpa kata. Peserta didik diminta untuk

menunjukkan kemampuan berkomunikasi menggunakan bantuan gerakan tubuh dengan atau tanpa menggunakan alat bantu. Komunikasi dilakukan dengan benar-benar tidak menggunakan bantuan kemampuan verbal;

- 4) Kemampuan berbicara, merupakan kemampuan yang berhubungan dengan komunikasi secara lisan. Peserta didik harus mampu menunjukkan kemahirannya memilih dan menggunakan kata atau kalimat sehingga informasi, ide atau yang dikomunikasikannya dapat diterima secara mudah oleh pendengarnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, setelah belajar orang akan memiliki keterampilan, sikap, dan nilai. Penilaian dalam pembelajaran yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik memiliki indikator pengukuran capaian pembelajaran yang berbeda-beda. Penilaian yang dilakukan akan menjadi acuan untuk mengukur capaian kompetensi, laporan kemajuan hasil belajar, dan memperbaiki proses pembelajaran. Hal ini akan menjadi tolok ukur kesuksesan strategi pembelajaran yang diterapkan dinilai sesuai dan mencapai tujuan pembelajaran.

### **c. Pembelajaran PJOK**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendapat Miskamat (2021: 38) bahwa pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran

jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. Pendapat Supriatna & Wahyupurnomo (2015: 66) bahwa PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional”.

Pendapat Komarudin (2016: 14) bahwa pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendapat Arietika & Nanda (2021: 2) bahwa PJOK merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek afektif.

Mata pelajaran PJOK disampaikan pada semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK). Cakupan materi PJOK pada jenjang sekolah menengah meliputi: (1) permainan bola besar; (2) permainan bola kecil; (3) pembelajaran atletik; (4) pembelajaran seni beladiri; (5) kebugaran jasmani; (6) pembelajaran senam lantai; (7) aktivitas gerak berirama; (8) pembelajaran renang; (9) pergaulan sehat remaja/pertumbuhan dan perkembangan remaja; (10) Narkotika,

Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA) atau pola makan sehat, bergizi, dan seimbang (Handaka, dkk., 2020: 192).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam penjasorkes mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018: 51).

Pembelajaran PJOK adalah suatu pembelajaran yang lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada peserta didiknya, lebih dari sekedar itu dalam proses pembelajaran ini harapannya seorang pendidik dapat mengoptimalkan potensi yang ada pada diri peserta didik. Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Aktivitas dalam PJOK direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional (Mawarti & Arsiwi, 2020: 56).

Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek

kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Iswanto, 2017: 79). PJOK adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020: 35).

Pendapat Asnaldi, dkk., (2018: 16) bahwa PJOK menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Pendidikan olahraga adalah model pedagogis di mana literasi fisik dapat dioperasionalkan dalam pembelajaran. Bukti substansial bahwa model tersebut memiliki fitur pedagogis berbeda yang berkontribusi pada atribut spesifik individu yang melekat fisik dalam PJOK.

Pendapat Cahyadi, dkk., (2022: 40) bahwa PJOK adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, ketrampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pendapat Komarudin (2021: 58) PJOK adalah salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan mulai dari jenjang SD, SMP, SMA/SMK. Tujuan dari PJOK adalah untuk mencapai berbagai

hasil pendidikan pada peserta didik melalui model pembelajaran yang berbeda yaitu dengan aktivitas fisik. Kurikulum 2013 merupakan acuan dasar dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia saat ini.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakekatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020: 42).

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dan aktif. Pendidikan jasmani merupakan sistem pembelajaran yang memberikan pengaruh pada karakter peserta didik dalam bertindak bersama atau berinteraksi secara sosial, saling menghargai hak dan kesetaraan orang lain (Imammulhaq, dkk., 2021: 33). Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang

pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sumarsono, dkk., 2019: 2).

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019: 11). Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehinggadi kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, dkk., 2018: 63). Pendidikan jasmani tidak dapat dilepaskan dari usaha pendidikan pada umumnya. Dengan pendidikan jasmani yang baik maka akan mempengaruhi pertumbuhan seseorang ke arah kehidupan jasmani ataupun fisik yang terprogram, terarah dan sistematis untuk mendapatkan hasil atau manfaat dari berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian kegiatan aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang bertujuan untuk membangun peserta didik yang sehat sekaligus

kuat, sehingga mampu menghasilkan prestasi akademik yang tinggi (Aguss, dkk., 2021: 2).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir (Hartati, dkk., 2019: 14). Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini (Wahyuni, 2021: 34).

Pendapat Pelawi (2021: 145), bahwa fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu: (1) Umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah, (3) Umur 18-21 tahun umur remaja akhir. Selanjutnya Yusuf(2016: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebingungan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
  - 1) Cenderung lebih kuat
  - 2) Lebih aktif
  - 3) Suaranya besar
  - 4) Badan bagian dada membesar
  - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
  - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
  - 1) Pinggulnya melebar
  - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
  - 3) Suaranya melengking
  - 4) Payudaranya membesar
  - 5) Lebih emosional (perasa)

Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut. Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang (Utomo & Ifadah, 2019: 181). Seperti yang diungkapkan Desmita (2018: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:

- a. terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- b. mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;

- c. kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- d. senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- e. mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- f. reaksi dan ekspresi emosi masih labil;
- g. mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- h. kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2018: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”. Masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja disebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Zaini(2018: 99) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.  
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.  
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.  
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.  
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.  
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.

- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.  
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.  
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.  
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Pendapat Jannah (2017: 2) bahwa aspek-aspek perkembangan pada masa remaja dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik (Yusuf, 2016: 20). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak, sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif.

b. Perkembangan Kognitif

Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak (Yusuf, 2016: 21)

Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka. Informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir, sehingga memunculkan suatu ide baru.

Salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja ialah kecenderungan cara berpikir egosentrisme. Egosentrisme adalah ketidakmampuan melihat suatu hal dari sudut pandang orang lain. Cara berpikir egosentrisme dikenal dengan istilah *personal fable* adalah keyakinan remaja bahwa dirinya unik dan tidak terpengaruh oleh hukum alam. *Belief egosentrik* ini akan mendorong perilaku merusak diri atau *self-destructive* oleh remaja yang berpikir bahwa diri mereka secara magis terlindung dari bahaya. Remaja memiliki semacam prasaan *invulnerability* yaitu keyakinan bahwa dirinya tidak mungkin mengalami kejadian yang membahayakan diri, merupakan kutipan yang populer dalam penjelasan berkaitan perilaku beresiko yang dilakukan remaja (Yusuf, 2016: 25).

#### c. Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan

kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orangtua (Yusuf, 2016: 28).

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

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suwandaru & Hidayat (2021) berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berperan besar bagi pendidikan di sekolah terutama pada pendidikan karakter peserta didik dan memiliki tujuan kognitif, psikomotor dan afektif. Termasuk aktivitas fisik berperan penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologi. Aktivitas fisik dapat memberikan dampak yang positif untuk pelajar karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk meningkatkan prestasi belajar. Dimana prestasi belajar adalah suatu hasil yang dicapai oleh seorang peserta

didik melalui proses berpikir setelah melalui pembelajaran yang harus dilakukan dan diterima peserta didik. Meliputi aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif. Aktivitas fisik adalah sebuah penopang yang harus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar bisa mencapai suatu kondisi kesehatan yang baik sehingga dapat berkontribusi dalam proses pembelajaran dan akan berpengaruh pada suatu pencapaian prestasi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas X SMK Negeri 1 Surabaya dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 35 peserta didik kelas X AKL 3. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan rapor peserta didik. Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan *Chi-Square Correlation*. Setelah melakukan analisis hasil menerangkan tidak ada relasi atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar  $0,730 > 0,05$

2. Penelitian yang dilakukan Sari (2016) berjudul “Hubungan Kemampuan Motorik dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Peserta didik Kelas IV dan V SDN Pandankrajan 2 Mojokerto)”. Pendidikan memiliki fungsi dan peran penting dalam usaha mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk

mengembangkan potensi yang ada di dalam diri. Pendidikan juga dapat dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dan salah satu yang terpenting yaitu mengembangkan kemampuan jasmani yang sesuai dengan norma lingkungan di sekitar. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK) merupakan suatu aktivitas gerak tubuh manusia yang dilakukan untuk mencapai tujuan dalam mengembangkan keterampilan gerak. Di dalam pendidikan jasmani ada beberapa faktor yang dibutuhkan salah satunya kemampuan motorik dan motivasi belajar yang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kemampuan motorik dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV dan V SDN Pandankrajan 2 Mojokerto dengan jumlah peserta didik 28. Instrument dalam penelitian ini adalah Motor Ability Test dan angket motivasi belajar. Regresi linier ganda digunakan untuk analisis data. Berdasarkan analisis diketahui nilai terendah hasil kemampuan motorik adalah 48, sedangkan nilai tertinggi 84. Nilai rata-rata sebesar 69,94 dengan standard deviasi sebesar 8,870. Nilai terendah untuk angket motivasi belajar yaitu 62 sedangkan nilai tertinggi 115 dengan nilai rata-rata 100,14 dan standard deviasi 10,599. Nilai terendah hasil belajar PJOK 74 dan nilai tertinggi 83 dengan nilai rata-rata 78,54 dan standard deviasi 2,301. Hasil regresi linier ganda pada taraf signifikansi 0,05 dengan  $n=28$  menunjukkan

bahwa  $R_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $R_{tabel}$  ( $R_{hitung} 0,234 < R_{tabel} 0,374$ ) dengan koefisien determinasi sebesar 3,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas IV dan V SDN Pandankrajan 2 Mojokerto.

3. Penelitian yang dilakukan Asnaldi, dkk., (2018) berjudul “Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik SD Negeri 16 Sintoga Kec. Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik di SD Negeri 16 Sintoga Kec. Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yaitu berjumlah sebanyak 77 orang, terdiri dari kelas IV yang berjumlah sebanyak 39 orang dan kelas V berjumlah sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 orang. Data motivasi olahraga diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada peserta didik yang terpilih menjadi sampel, variabel kemampuan motorik di peroleh dari hasil pengukuran terhadap kemampuan motorik peserta didik dan data

hasil belajar penjas orkes diperoleh dari nilai peserta didik yang tertera di dalam rapor. Data dianalisis dengan korelasi productmoment dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi olahraga mempunyai hubungan secara signifikan, karena ditemukan  $r$  hitung  $0,341 > r$  tabel  $0,329$  dan  $t$  hitung  $= 2,11 > t$  tabel  $1,69$   $\alpha = 0.05$ . Variabel kemampuan motorik mempunyai hubungan secara signifikan karena ditemukan  $r$  hitung  $0,402 > r$  tabel  $0,329$  dan  $t$  hitung  $= 2,56 > t$  tabel  $1,69$   $\alpha = 0.05$ . Sedangkan variabel motivasi olahraga dan kemampuan motorik secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan  $r$  hitung  $= 0,487 > r$  tabel  $0,329$  dan  $F$  hitung  $= 5,13 > F$  tabel  $3,29$ .

4. Penelitian yang dilakukan Yuniko & Zalfendi (2018) berjudul “Hubungan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Penjas Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo”. Masalah dalam penelitian adalah belum maksimalnya hasil belajar penjas peserta didik Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar penjas peserta didik Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo. Jenis penelitian adalah korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposif sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 60 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk kemampuan motorik di tes dengan kemampuan motorik sedangkan hasil

belajar penjas diambil dari nilai lapor peserta didik itu sendiri. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kemampuan motorik dengan hasil belajar penjas Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo, dengan  $r$  hitung  $0,955 > t$  tabel  $0,254$ .

5. Penelitian yang dilakukan Noviardila (2019) berjudul “Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga di SD N 011 Langgini, Bangkinang Kota”. Penelitian analisis ini untuk memperoleh informasi tentang korelasi kemampuan motorik dan hasil belajar PJOK di SD N 011 Langgini, Bangkinang Kota. Penelitian ini menggunakan metode *product moment*. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik SD N 011 Langgini, Bangkinang Kota sebanyak 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling*. Berdasarkan uji hipotesis, penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan perhitungan korelasi antara kemampuan motorik (X) dengan hasil belajar PJOK (Y) menggunakan rumus korelasi *product moment*. Kriteria pengujian jika  $t_{hitung} = 3,802 > t_{tabel} = 2,042$ , dengan nilai  $r = 0,570$  didapat  $r^2 = 0,324$ , adapun besar kontribusinya adalah 32,4%, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya. Dari hasil perhitungan korelasi antara kemampuan motorik dengan hasil belajar PJOK peserta didik SD N 011 Langgini, Bangkinang Kota diperoleh  $r$  hitung  $0,72$  sedangkan  $r$  tabel pada taraf signifikansi  $0,05$  yaitu  $0,404$ . Berarti dalam hal ini tingkat hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar PJOK memiliki

signifikan dengan taraf kepercayaan 5%, semakin baik kemampuan motorik seseorang maka semakin baik hasil belajar PJOK.

### **C. Kerangka Berpikir**

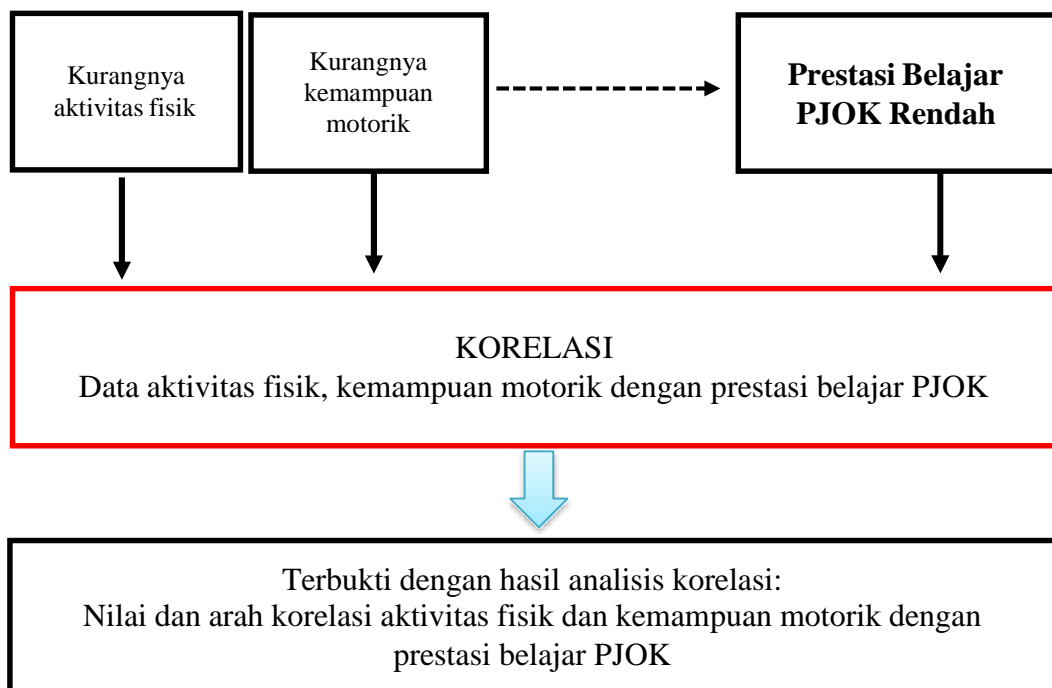
Seseorang untuk mendapatkan hasil belajar PJOK yang didapat dari proses belajar merupakan hasil dari penguasaan tiga ranah tersebut yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotoris. Semua ranah tersebut yang menjadi evaluasi yang dilakukan guru PJOK untuk mengetahui apakah suatu tujuan pembelajaran di sekolah dapat dicapai dengan baik atau tidak dan peserta didik juga mengetahui sampai dimana usaha dan keberhasilan dalam belajar. PJOK bertujuan mengembangkan motivasi peserta didik dalam berolahraga dan aktivitas fisik dalam pemenuhan kebutuhan psikologis dasar peserta didik. Terlebih lagi dapat bermanfaat untuk pendidikan lainnya termasuk pengembangan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan ketekunan perilaku. Hasil akhir dari sebuah pembelajaran dituangkan dalam bentuk nilai prestasi belajar dalam *raport*.

Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penunjang yang bisa dilakukan sehari-hari untuk kesehatan yang baik, sehingga dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berdampak baik kepada pencapaian prestasi akademik. Memperoleh kemampuan individu yang baik seharusnya melakukan aktivitas fisik secara teratur agar staminanya terjaga dengan baik. Segala bentuk pergerakan terkandung di dalam aktivitas fisik, seperti latihan, aktivitas di rumah, aktivitas ketika bekerja, aktivitas di kampus atau di sekolah, serta aktivitas lainnya

Selanjutnya hasil belajar peserta didik tentu akan lebih baik, apabila didukung oleh faktor kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik. Peserta didik

dengan kemampuan motorik yang baik, tentu mempunyai daya tahan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerakan yang baik pula. Hal ini akan sangat berarti dalam mengikuti proses pembelajaran, proses evaluasi pembelajaran dan membawa dampak positif terhadap hasil belajar PJOK yang didapatkan.

Berdasarkan hal tersebut, diduga bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. Mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

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

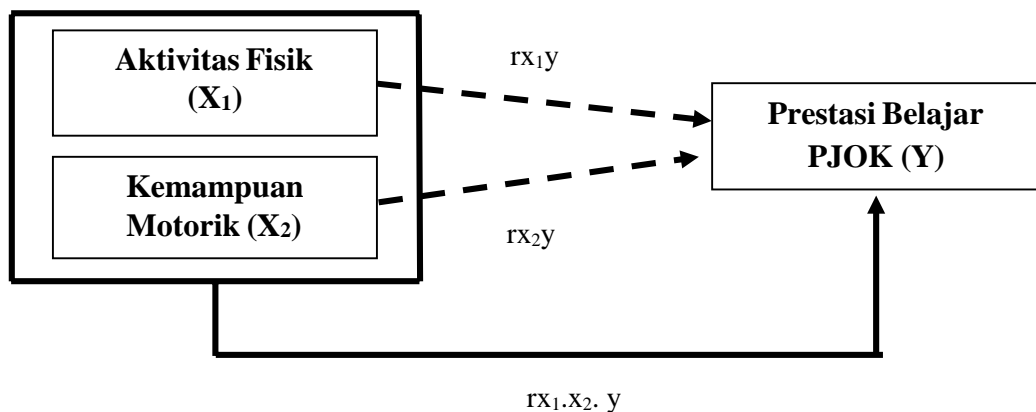
Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017: 63). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul?

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2019: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 2. Desain Penelitian

#### Keterangan:

- r<sub>X<sub>1</sub>Y</sub> : hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK
- r<sub>X<sub>2</sub>Y</sub> : hubungan antara kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK
- r<sub>X<sub>1</sub>.X<sub>2</sub>.Y</sub> : hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK

#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul yang beralamat di Jalan KH. Agus Salim, RT. 03/ RW. 07, Ledoksari, Wonosari, Ledoksari, Kepek, Kec. Wonosari, Kabupaten Gunung

Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55813. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Pendapat Sugiyono (2019: 90) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul yang berjumlah 125 peserta didik.

### **2. Sampel Penelitian**

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pendapat Arikunto (2019: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *total sampling*.

**Tabel 1. Sampel Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	X A	16	15	31
2	X B	14	17	31
3	X C	16	15	31
4	X D	16	16	32
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>63</b>	<b>125</b>

#### D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan kemampuan motorik, sedangkan variabel terikat yaitu prestasi belajar PJOK. Definisi operasional variabel yaitu:

1. Aktivitas fisik merupakan kemampuan peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul untuk melakukan aktivitas fisik dalam dari instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* yang sudah dimodifikasi.
2. Kemampuan motorik yaitu kemampuan hasil gerak peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dalam melakukan gerakan melompat, meloncat, berlari, menendang, berjalan, dan otot lengan untuk melakukan gerakan melempar, memantulkan, menangkap. Kemampuan motorik diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash* (Yudanto & Alfian, 2020: 101).
3. Prestasi belajar PJOK yaitu penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran PJOK, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru. Prestasi belajardidasarkan pada nilai *raport*.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Aktivitas Fisik PAQ-A

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik diperoleh dari pengisian angket PAQ-A. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut: (1) Menggunakan instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi. (2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan. (3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi peserta didik. (4) Membuat tabulasi data. (5) Dicocokkan dengan tabel penilaian. Pengisian angket PAQ-A yang telah dimodifikasi dilaksanakan di ruang kelas masing-masing. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai prestasi masing-masing butir soal) dan tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik).

**Tabel 2. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A**

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah Total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi Nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

(Sumber: Erwinanto, 2017: 55)

Data hasil pengisian koesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma penilaian PAQ-A berikut ini.

**Tabel 3. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	4,21-5,00	Sangat Tinggi
2	3,41-4,20	Tinggi
3	2,61-3,40	Cukup
4	1,81-2,60	Rendah
5	1,00-1,80	Sangat Rendah

(Sumber: Erwinanto, 2017: 55)

b. Kemampuan Motorik

Data kemampuan motorik diperoleh melalui tes langsung dengan syarat peserta didik mematuhi protokol kesehatan yang telah diterapkan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat- alat dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- 2) Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- 3) Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya peserta didik sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar peserta didik tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

Hasil data kasar kemampuan motorik perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* yaitu:

$$10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \text{data tes } \textit{standing broad jump, softball throw, wall pass, medicine ball-put,}$$

$$10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50 \quad \text{data } \textit{zig-zag run, lari 60 meter}$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T  
M = Nilai rata-rata data kasar  
X = nilai data kasar  
SD = standar deviasi data kasar

Kemudian nilai *T-Score* dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *T-Score*. Hasil total *T-Score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*.

Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

c. Prestasi Belajar PJOK

Pengumpulan data prestasi belajar PJOK yaitu dengan cara peneliti meminta salinan nilai belajar PJOK semester genap. Berikut ini adalah norma yang digunakan untuk menganalisis data prestasi belajar PJOK.

**Tabel 5. Norma Penilaian Prestasi Belajar PJOK**

No	Interval	Kategori
1	$\geq 90$	Sangat Baik
2	76-89	Baik
3	61-75	Cukup
4	$\leq 60$	Kurang

(Sumber: Suwandar & Hidayat, 2021: 116)

## 2. Instrumen Penelitian

Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

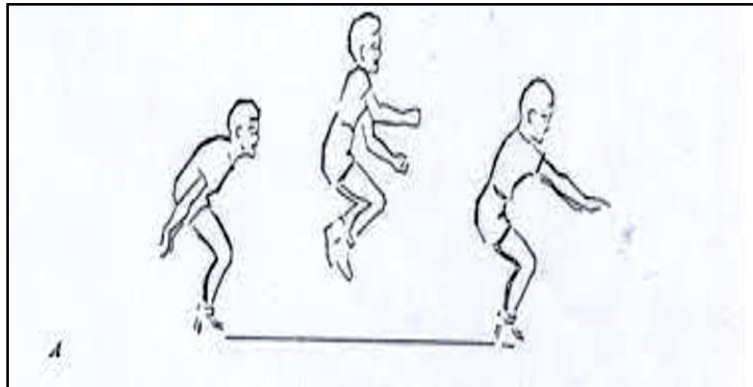
Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* oleh Kowalski (2004) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai (Kowalski et al., 2004). Perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani/ olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia.

Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, juga mengubah beberapa item aktivitas seperti tenis meja, tenis lapangan, kasti, sepatu roda, tinju, sepak takraw, panahan, *woodball*, *gateball*, silat, taekwondo, dan karate (Erwinanto, 2017: 38). PAQ-A dikembangkan untuk menilai aktivitas secara umum. Instrumen ini tidak memberikan perkiraan data pengeluaran kalori atau informasi frekuensi, waktu dan intensitas tertentu, tidak membedakan antara intensitas aktivitas tertentu, seperti aktivitas sedang dan berat. PAQ-A dapat diberikan kepada peserta didik untuk menilai aktivitas fisik.

b. Kemampuan Motorik

Instrumen dalam penelitian menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw*, dan lari *60 yard dash* (Yudanto & Alfian, 2020: 101). Prosedur pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test* yang digunakan sebagai berikut:

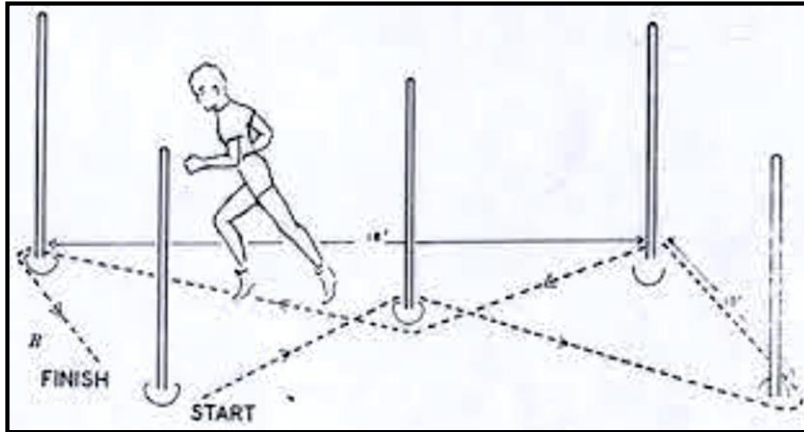
- 1) Power otot tungkai dengan *Standing Board Jump*
- Tes ini memiliki nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946.
  - Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai
  - Alat/fasilitas : Pita ukur, bendera juri
  - Pelaksanaan : Subyek berdiri pada papan tolak dengan litut di tekuk sampai membentuk sudut  $45^\circ$  kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subyek coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subyek diberi kesempatan tiga (3) kali percobaan.



**Gambar 3. Tes *Standing Board Jump***  
**Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)**

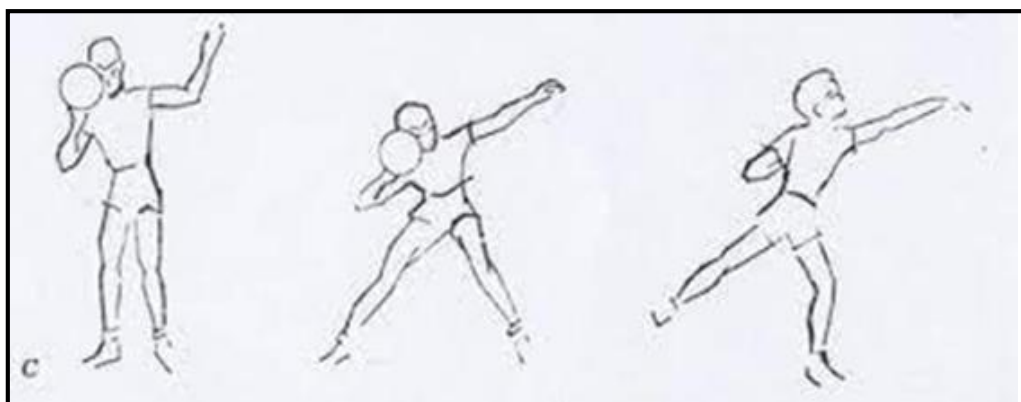
- 2) Kelincahan dengan *Zig-Zag Run*
- Tes ini memiliki nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938.
  - Tujuan : Untuk mengukur kelincahan
  - Alat/fasilitas : Tonggak/corong, *stopwatch* dan diagram
  - Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba- aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas *finish*, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali percobaan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

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



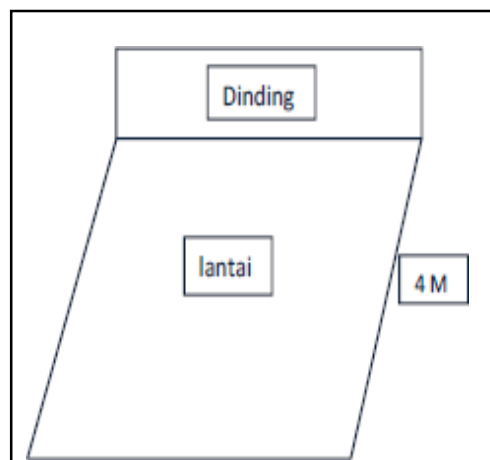
**Gambar 4. Tes Zig-Zag Run**  
**Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)**

- 3) Kekuatan lengan dan bahu dengan *Medicine Ball Put*
- Tes ini memiliki nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.
  - Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu
  - Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 pounds), pita ukur, bendera juri
  - Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga (3) kali lemparan.



**Gambar 5. Tes Medicine Ball Put**  
**Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)**

- 4) Power otot lengan dengan *Soft ball Throw*
- a) Tes ini memiliki nilai validitas 0.965 dan nilai reliabilitas 0.960
  - b) Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan
  - c) Alat/fasilitas : Bola *softball*, Pita pengukur
  - d) Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga (3) kali lemparan.
  - e) Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.
- 5) Koordinasi mata tangan dengan *Wall Pass*
- a) Tes ini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997
  - b) Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan
  - c) Alat/fasilitas : Bola basket dan *stoopwatch* serta dinding tembok
  - d) Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba “Ya” diberikan subyek dengan secepat mungkin melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik.



**Gambar 6. Tes Wall Pass**  
**Sumber: Nurhasan (2007: 130-134)**

- 6) Kecepatan dengan Lari 60 yard dash
- a) Tes ini memiliki nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993
  - b) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan
  - c) Alat/fasilitas : *Stopwatch*, lintasan yang berjarak 50 meter
  - d) Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard subyek diberikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.
  - e) Skor : Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subyek tersebut melewati finis. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

### c. Prestasi Belajar PJOK

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul berdasarkan nilai raport. Instrumen seperti ini dapat disebut dokumentasi, seperti yang diungkapkan Sugiyono (2019: 476) bahwa dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Menurut Azwar (2018: 95) validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai

totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut. Validitas instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Instrumen Aktivitas Fisik

Validitas instrumen PAQ-A menunjukkan bahwa instrumen PAQ-A memiliki validitas item yang baik. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner ditetapkan dengan nilai terendah 0,140 dan tertinggi adalah 0,730 (Romadhoni, dkk., 2020: 79). Sugiyanto & Luli (2020: 8) menyatakan kuesioner PAQ-A dengan validitas sebesar 0.568.

b. Instrumen Kemampuan Motorik

Validitas dan reliabilitas *Barrow Motor Ability Test* dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Validitas *Barrow Motor Ability Test***

No	Komponen Tes	Validitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0,774
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0,811
3	<i>Zig-Zag Run</i>	0,558
4	<i>Wall Pass</i>	0,460
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,761
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0,557

(Sumber: Yudanto & Alfian, 2020: 101)

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Instrumen Aktivitas Fisik

Instrumen PAQ-A terbukti reliabel dengan skor *Cronbach Alpha* antara 0,721. Artinya instrumen PAQ-A memiliki validitas item yang baik dan reliabel (Sugiyanto & Luli, 2020: 7).

b. Instrumen Kemampuan Motorik

Reliabilitas *Barrow Motor Ability Test* dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Reliabilitas *Barrow Motor Ability Test***

No	Komponen Tes	Reliabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0,643
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0,626
3	<i>Zig-Zag Run</i>	0,729
4	<i>Wall Pass</i>	0,760
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,649
6	Lari 60 Yard Dash	0,729

(Sumber: Yudanto & Alfian, 2020: 101)

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019: 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## **2. Statistik Inferensial**

### **a. Uji Prasyarat**

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

#### 2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2019: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi *pearson*

$x_i$  = Variabel independen

$y_i$  = Variabel dependen

$n$  = Banyak sampel

Adapun kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

**b. Uji F (Simultan)**

Uji statistik F dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan semua variabel bebas dimasukkan dalam model yang memiliki pengaruh secara bersama terhadap variabel terikat (Ghozali, 2018: 72). Dua kriteria pengambilan keputusan Uji-F adalah:

- 1) Apabila nilai probabilitas lebih kecil dari signifikansi ( $\text{Sig} < 0,05$ ), maka secara simultan variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Apabila nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ( $\text{Sig} > 0,05$ ), maka secara simultan variabel independen tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

**c. Persamaan Regresi Linear Berganda**

Analisis regresi linear berganda merupakan analisis untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (independen) yang jumlahnya lebih dari satu terhadap satu variabel terikat (dependen). Model analisis regresi linear berganda digunakan untuk menjelaskan hubungan dan seberapa besar pengaruh variabel-variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen) (Ghozali, 2018: 67). Guna menguji pengaruh beberapa variabel bebas dengan variabel terikat dapat digunakan model matematika sebagai berikut (Sugiyono, 2017: 303)

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

Y	= Variabel <i>response</i> atau variabel akibat ( <i>dependent</i> )
X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub>	= Variabel <i>predictor</i> atau variabel faktor penyebab ( <i>independent</i> )
a	= konstanta
b <sub>1</sub> , b <sub>2</sub>	= koefisien regresi
e	= residu

#### d. Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Pengujian koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ( $0 \leq R^2 \leq 1$ ) yang berarti bahwa bila R<sup>2</sup> = 0 berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R<sup>2</sup> mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) dapat dilihat pada kolom *Adjusted RSquare* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58).

## BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini terdiri atas aktivitas fisik yang diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)*, kemampuan motorik diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test*, dan prestasi belajar PJOK berdasarkan nilai raport. Data aktivitas fisik, kemampuan motorik, dan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Aktivitas Fisik

Deskriptif statistik aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

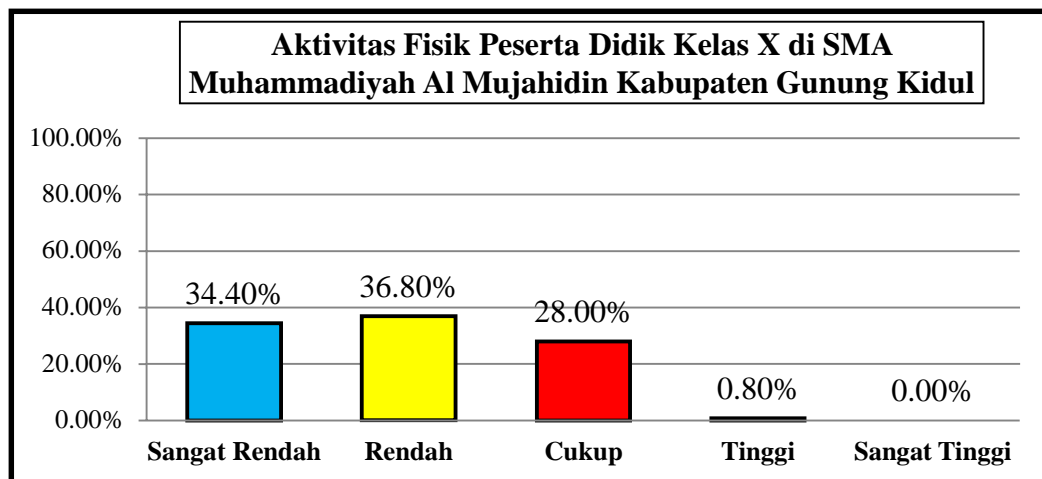
Statistik	
<i>N</i>	125
<i>Mean</i>	2,17
<i>Median</i>	2,13
<i>Mode</i>	1,75
<i>Std. Deviation</i>	0,54
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	3,50

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	4,21-5,00	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	3,41-4,20	Tinggi	1	0,80%
3	2,61-3,40	Cukup	35	28,00%
4	1,81-2,60	Rendah	46	36,80%
5	1,00-1,80	Sangat Rendah	43	34,40%
<b>Jumlah</b>			<b>125</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat dilihat pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 34,40% (43 peserta didik), “rendah” sebesar 36,80% (46 peserta didik), “cukup” sebesar 28,00% (35 peserta didik), “tinggi” sebesar 0,80% (1 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

## b. Kemampuan Motorik

### 1) Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki-Laki

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki-Laki**

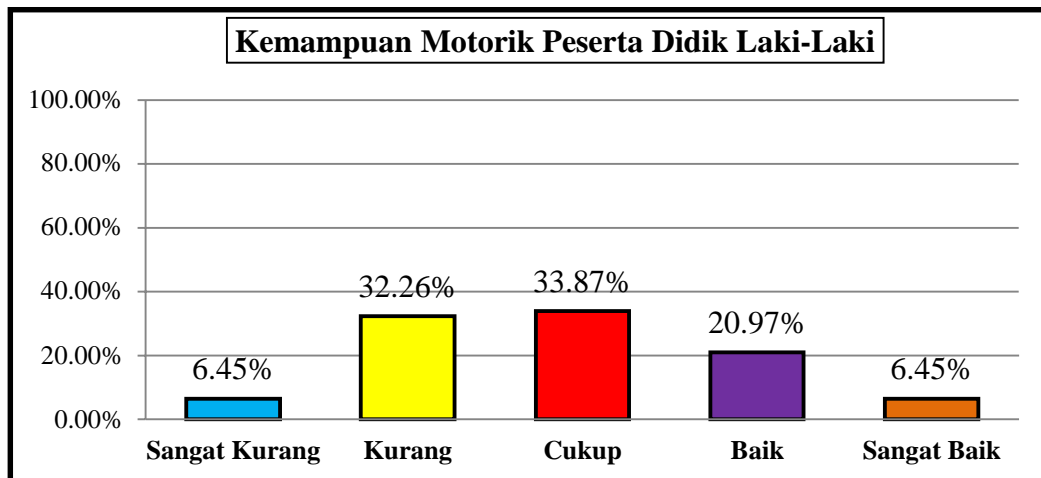
Statistik	
<i>N</i>	62
<i>Mean</i>	300,00
<i>Median</i>	297,44
<i>Mode</i>	243,18 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	29,42
<i>Minimum</i>	243,18
<i>Maximum</i>	394,84

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kemampuan motorik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki-Laki Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$344,13 < X$	Sangat Baik	4	6,45%
2	$314,71 < X \leq 344,13$	Baik	13	20,97%
3	$285,29 < X \leq 314,71$	Cukup	21	33,87%
4	$255,87 < X \leq 285,29$	Kurang	20	32,26%
5	$X \leq 255,87$	Sangat Kurang	4	6,45%
Jumlah			62	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, kemampuan motorik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Didik Laki-Laki Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 8 di atas menunjukkan kemampuan motorik peserta didik laki-laki kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul berada pada kategori “sangat kurang” 6,45% (4 peserta didik), “kurang” 32,26% (20 peserta didik), “cukup” 33,87% (21 peserta didik), “baik” 20,97% (13 peserta didik), dan “baik sekali” 6,45% (4 peserta didik).

## 2) Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan**

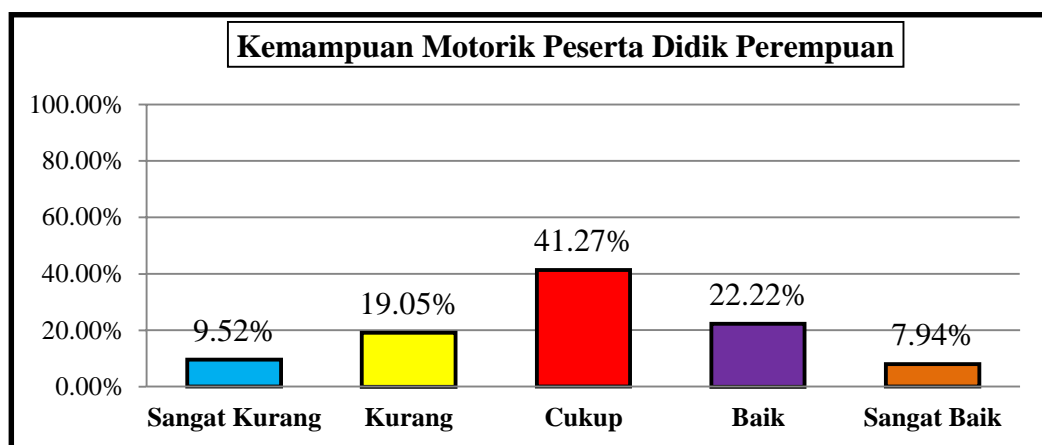
Statistik	
<i>N</i>	63
<i>Mean</i>	300,31
<i>Median</i>	299,31
<i>Mode</i>	261,84 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	20,50
<i>Minimum</i>	261,84
<i>Maximum</i>	357,26

Kemampuan motorik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$331,06 < X$	Sangat Baik	5	7,94%
2	$310,56 < X \leq 331,06$	Baik	14	22,22%
3	$290,06 < X \leq 310,56$	Cukup	26	41,27%
4	$269,56 < X \leq 290,06$	Kurang	12	19,05%
5	$X \leq 269,56$	Sangat Kurang	6	9,52%
<b>Jumlah</b>			<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, kemampuan motorik peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Didik Perempuan Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 9 di atas menunjukkan kemampuan motorik peserta didik perempuan kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul berada pada kategori “sangat kurang” 9,52% (6 peserta didik), “kurang” 19,05% (12 peserta didik), “cukup” 41,27% (26 peserta didik), “baik” 22,22% (14 peserta didik), dan “baik sekali” 7,94% (5 peserta didik).

### c. Prestasi Belajar PJOK

Deskriptif statistik Prestasi Belajar PJOK pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

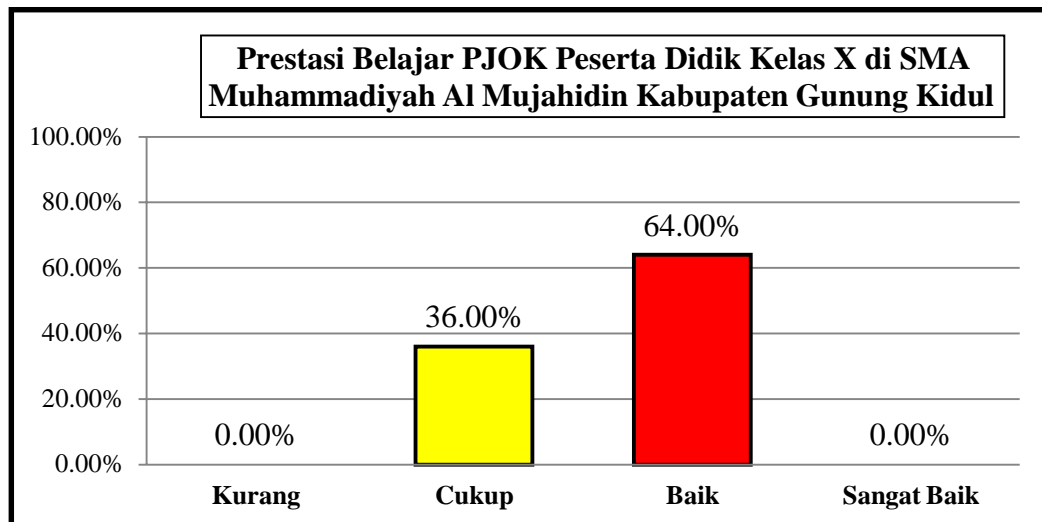
Statistik	
<i>N</i>	125
<i>Mean</i>	77,78
<i>Median</i>	77,00
<i>Mode</i>	74,00
<i>Std, Deviation</i>	3,94
<i>Minimum</i>	72,00
<i>Maximum</i>	89,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, prestasi belajar PJOK pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

No	Interval	Kategori Kebugaran	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 90$	Sangat Baik	0	0,00%
2	76-89	Baik	80	64,00%
3	61-75	Cukup	45	36,00%
4	$\leq 60$	Kurang	0	0,00%
Jumlah			125	100%

Berdasarkan tabel 15 di atas, Prestasi Belajar PJOK pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa prestasi belajar PJOK pada peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul berada pada kategori “kurang” sebesar 0,00% (0 peserta didik), “cukup” sebesar 36,0% (45 peserta didik), “baik” sebesar 64,0% (80 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 peserta didik).

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas fisik ( $X_1$ )	0,140	0,05	Normal
Kemampuan motorik ( $X_2$ )	0,736		Normal
Prestasi belajar PJOK (Y)	0,103		Normal

Berdasarkan tabel 16 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) variabel aktivitas fisik, kemampuan motorik, dan prestasi belajar PJOK  $> 0,05$ , jadi, data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Linieritas**

Hubungan	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Prestasi belajar PJOK (Y) * Aktivitas fisik ( $X_1$ )	0,071	0,05	Linier
Prestasi belajar PJOK (Y) * Kemampuan motorik ( $X_2$ )	0,336	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 17 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*)  $> 0,05$ . Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**3. Hasil Uji Hipotesis**

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik analisis uji r, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

### a. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji yaitu:

$H_{a1}$  Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul

$H_{o1}$  Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul

Kaidah analisis apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Belajar PJOK**

Hubungan	r hitung	r tabel (df 125 -1)	sig	Keterangan
Aktivitas fisik terhadap Prestasi Belajar PJOK	0,730	0,175	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 18 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi aktivitas fisik didapatkan nilai  $r_{hitung}$  0,730 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai  $r_{hitung}$  0,730  $>$   $r_{tabel}$  0,175 dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_{a1}$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMAMuhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul ” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika aktivitas fisik semakin tinggi, maka prestasi belajar PJOK akan semakin baik.

## b. Hipotesis 2

Hipotesis kedua yang akan diuji yaitu:

- $H_{a2}$  Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul
- $H_{o2}$  Tidak ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul

Kaidah analisis apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Kemampuan Motorik terhadap Prestasi Belajar PJOK**

Hubungan	r hitung	r tabel (df 125 -1)	sig	Keterangan
Kemampuan motorik terhadap Prestasi Belajar PJOK	0,756	0,175	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 19 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi kemampuan motorik didapatkan nilai  $r_{hitung}$  0,756 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai  $r_{hitung}$  0,756  $>$   $r_{tabel}$  0,175 dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_{a2}$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul ” **diterima**. Koefisien

korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kemampuan motorik semakin baik, maka prestasi belajar PJOK akan semakin baik.

**c. Hipotesis 3**

Hipotesis ketiga yang akan diuji yaitu:

H<sub>a2</sub> Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul

H<sub>o2</sub> Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul

Kaidah analisis apabila nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka H<sub>a</sub> diterima dan sebaliknya. Hasil analisis pada Tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Hasil Analisis Hipotesis Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik terhadap Prestasi Belajar PJOK**

	<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig,</i>
1	<i>Regression</i>	1133,027	2	566,513	87,693	0,000 <sup>a</sup>
	<i>Residual</i>	788,141	122	6,460		
	<i>Total</i>	1921,168	124			

Berdasarkan Tabel 20 di atas diperoleh koefisien  $F_{hitung}$  87,693 dan nilai *sig.* 0,000  $< 0,05$  maka H<sub>0</sub> ditolak, sehingga H<sub>a3</sub> yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul ”, hipotesis **diterima**.

#### 4. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi adalah teknik statistika yang berguna untuk memeriksa dan memodelkan hubungan diantara variabel-variabel. Hasil analisis linear berganda hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
1	(Constant)	49,608	4,185	
	Aktivitas fisik (X <sub>1</sub> )	2,056	0,899	0,283
	Kemampuan motorik (X <sub>2</sub> )	0,079	0,019	0,506

Berdasarkan Tabel 21 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Prestasi belajar PJOK (Y)} = 49,608 + 2,056 \text{ Aktivitas fisik (X}_1\text{)} + 0,079 \text{ Kemampuan motorik (X}_2\text{)}$$

Hasil persamaan linear berganda di atas berarti bahwa:

- Konstanta sebesar **49,608** yang berarti jika variabel aktivitas fisik dan kemampuan motorik dianggap nol, maka variabel prestasi belajar PJOK hanya sebesar **49,608**.
- Koefisien regresi variabel aktivitas fisik diperoleh nilai sebesar **2,056** yang berarti jika variabel aktivitas fisik mengalami kenaikan, sementara variabel kemampuan motorik diasumsikan tetap, maka prestasi belajar PJOK akan mengalami kenaikan sebesar **2,056**.
- Koefisien regresi variabel kemampuan motorik diperoleh nilai sebesar **0,079** yang berarti jika variabel kemampuan motorik mengalami kenaikan,

sementara variabel aktivitas fisik diasumsikan tetap, maka prestasi belajar PJOK akan mengalami kenaikan sebesar **0,079**.

## 5. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Hasil Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,768 <sup>a</sup>	0,590	0,583	2,54169

Dari Tabel 22 di atas diketahui bahwa *R Square* ( $R^2$ ) adalah sebesar 0,590 (59,0%). Hal tersebut berarti bahwa sebesar 59,0% dari variabel aktivitas fisik dan kemampuan motorik mempengaruhi variabel prestasi belajar PJOK, sedangkan sisanya 41,0% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**

<b>Variabel</b>	<b>Sumbangan Efektif</b>	<b>Sumbangan Relatif</b>
Aktivitas Fisik	20,68%	35,10%
Kemampuan motorik	38,32%	64,90%
<b>Jumlah</b>	<b>59,0%</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) di atas, menunjukkan bahwa variabel kemampuan motorik memberikan sumbangan

paling besar terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul yaitu sebesar 38,32%.

## **B. Pembahasan**

### **1. Hubungan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $r_{hitung}$  0,730 dan sumbangan efektif sebesar 20,68%. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika aktivitas fisik semakin tinggi, maka prestasi belajar PJOK akan semakin baik. Aktivitas fisik akan meningkatkan fungsi fisiologi, daya konsentrasi, konsep diri dan perolehan prestasi akademik.

Hasil penelitian didukung penelitian Riyanto (2020) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari aktifitas fisik dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan jasmani. Hasil penelitian Welong, dkk., (2020) menunjukkan bahwa adahubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh So (2018), menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan kurang dari empat kali dalam seminggu memiliki korelasi positif dengan perolehan hasil belajar peserta didik khususnya pada peserta didik laki-laki. Namun, apabila aktivitas fisik tersebut dilakukan berlebihan dapat memunculkan korelasi negatif terhadap perolehan hasil belajar peserta didik baik pada peserta didik laki-laki maupun pada peserta didik

perempuan. Berdasarkan hal tersebut, aktivitas fisik yang berlebihan dapat menghilangkan waktu belajar yang seharusnya digunakan untuk meningkatkan hasil belajar kognitif peserta didik, sehingga memunculkan hasil belajar kognitif yang rendah.

Remaja di Finlandia yang melakukan aktivitas fisik lebih tinggi daripada aktivitas menetap memiliki hasil belajar yang lebih baik (Kantomaa, et al., 2016: 432). Aktivitas fisik membantu meningkatkan fungsi kognitif dan psikomotorik peserta didik dibandingkan dengan aktivitas menetap yang membuat peserta didik cenderung diam di tempat. Seseorang yang sering berlatih untuk melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga dapat menstabilkan emosi dan motivasi untuk mendapatkan hasil belajar yang baik (Tubic, et al., 2015: 78).

Aktivitas adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Namun banyak orang telah menghilangkan semua itu dari kehidupansehari-hari, dengan dampak yang luar biasa bagi kesehatan dan kesejahteraan. Faktor penunjang di antaranya seperti sistem *kardiovaskular*, *skelet*, *muscle* dan *nervorum*. Proses yang memerlukan pengeluaran energi yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan otot merupakan sebuah aktivitas fisik (Riyanto & Mudian, 2019: 339). Kaitannya dengan peningkatan prestasi akademik peserta didik, maka dengan melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan kemampuan kognisi, memori dan lain lain (Kayani et al., 2018: 3). Hal lain juga mengenai pentingnya aktivitas fisik adalah menjadikan sekolah sebagai tempat yang nyaman untuk belajar (Piercy et al., 2018: 20).

Aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas dan peran yang disediakan oleh berbagai variabel lingkungan keluarga dan keterlibatan sosial, seperti kelompok sosio-demografi, profesi, pendidikan dan area tempat tinggal, yang mungkin menjadi faktor potensial yang mempengaruhi aktivitas fisik anak-anak dan remaja di waktu luang mereka (Batista, et al., 2016: 297).

Aktivitas fisik harus dilakukan secukupnya supaya tidak mengganggu waktu peserta didik untuk belajar, sehingga peserta didik dapat diperoleh hasil belajar yang tinggi. Aktivitas fisik yang cukup adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas sedang dan dilakukan secara rutin, maka akan berpengaruh terhadap kerja otak dalam meningkatkan fungsi kognitif peserta didik. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa efek menguntungkan dari melakukan aktivitas fisik adalah mengaktifkan derivat neurotropik di otak yang disebut dengan *Brain Neurotropic Derived Factor* (BNDF) (Noakes & Spedding, 2012: 295). BNDF bertindak pada neuron tertentu baik pada sistem saraf pusat maupun sistem saraf perifer serta membantu dalam mendukung kelangsungan hidup, pertumbuhan dan diferensiasi neuron serta sinaps. Aktivitas fisik yang baik berhubungan dengan peningkatan aktivitas dari korteks bagian frontal, insula, girus cingulata dan girus parahipokampus. Adanya perubahan yang baik pada area otak tersebut akan memengaruhi adanya perubahan pada neurofisiologi pada otak dan berkontribusi dalam fungsi kognitif otak (Gregory, et al., 2017: 684).

## **2. Hubungan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $r_{hitung}$  0,756 dan sumbangan efektif sebesar 38,32%. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kemampuan motorik semakin baik, maka prestasi belajar PJOK akan semakin baik. Hasil penelitian didukung penelitian Sania, dkk., (2022) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan motorik kasar terhadap hasil belajar penjasorkes Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 01 Sungai Beremas Kecamatan Dua Koto Kabupaten Pasaman. Studi yang dilakukan Yuniko & Zalfendi (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kemampuan motorik dengan hasil belajar penjas Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo. Hasil penelitian Novioardila (2019) menunjukkan tingkat hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar PJOK memiliki signifikan dengan taraf kepercayaan 5%, semakin baik kemampuan motorik seseorang maka semakin baik hasil belajar PJOK.

Kemampuan motorik adalah menggerakkan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dan mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam. Kemampuan motorik sangat penting dikuasai oleh seseorang karena bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mempunyai motorik kasar tidak akan bisa berlari, melompat, mendorong, melempar, menangkap, dan menendang. Kegiatan itu menggunakan motorik kasar (otot-otot besar) pada tubuh seseorang. Jadi jika dilihat dari pengertian motorik kasar, motorik kasar sangat berpengaruh

terhadap hasil belajar PJOK. Di dalam belajar PJOK banyak menggunakan otot-otot besar seperti berlari, menangkap, mendorong, menarik, menendang, menangkap, dan lain sebagainya yang digunakan dalam belajar PJOK di sekolah.

Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan berhasil dalam mencapai prestasi yang maksimal, yang artinya peserta didik bisa melakukan aktivitas olahraga dengan baik. Peserta didik akan mampu belajar dengan baik dan mencapai hasil belajar yang baik pula. 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. Semakin 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.

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang tinggi tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan peserta didik maupun guru memberikan aktivitas yang tepat kepada peserta didik sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan

menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya (Salman & Darsi, 2020: 47).

### **3. Hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $F_{hitung}$  87,693 dan sumbangan sebesar 59,0%. Hasil belajar adalah produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar sebagai upaya untuk mendapat sesuatu pengetahuan. Hasil belajar dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk tes. Hasil belajar merupakan hasil dari proses pendidikan yang dipandang sebagai investasi modal berupa sumber daya manusia. Upaya untuk membangun sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi melalui peningkatan hasil belajar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan. Rendahnya mutu pada jenjang pendidikan dasar teramat penting untuk segera diatasi (Yuniko & Zalfendi, 2018: 61).

Pendapat Astuti & Fathonah (2019: 94) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal, eksternal, dan pendekatan belajar. Faktor internal berupa kesehatan, intelegensi, sikap, bakat, minat, dan motivasi. Faktor eksternal yaitu berupa lingkungan sosial dan lingkungan nonsosial (gedung sekolah dan bentuknya, rumah tempat tinggal, alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar peserta didik). Ada beberapa faktor yang dapat menentukan hasil belajar, yaitu baik yang berasal dari diri peserta didik itu sendiri

(internal) maupun dari luar diri peserta didik (eksternal). Pencapaian hasil belajar merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor tersebut. Dari sudut internal diantaranya meliputi lingkungan sosial, budaya, dan lingkungan fisik, misalnya fasilitas rumah dan fasilitas belajar (Nabillah & Abadi, 2020: 3).

Kematangan fisik dan psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi hasil belajar itu diantaranya berhubungan erat dengan kemampuan motorik. Hasil belajar merupakan produk evaluasi dari penampilan peserta didik selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Peserta didik menunjukkan usaha dan kemampuannya baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor selama dalam pembelajaran. Hasil belajar gerak peserta didik tidak terlepas dari pengaruh keterampilan motorik salah satunya.

Kesehatan seseorang tercermin melalui kemampuan motorik, seseorang yang mempunyai kemampuan motorik akan terbebas dari semua rasa sakit. Sebaliknya seseorang yang mempunyai kemampuan motorik buruk maka kesehatannya akan terganggu, yang dapat mengakibatkan seluruh aktivitasnya terhambat. Kesehatan adalah cerminan dari kemampuan motorik seseorang dan hal ini merupakan faktor penting di dalam belajar. Pelajar yang badannya tidak sehat, tentu tidak dapat belajar dengan baik. Konsentrasinya akan terganggu, dan pelajaran sukar untuk masuk ke pikiran. Begitu juga anak yang badannya lemah, sering pusing dan sebagainya tidak akan tahan lama dalam belajar dan lekas lelah. Akibatnya anak menjadi malas dan dia tidak mempunyai motivasi belajar yang

pada akhirnya hal ini dapat menimbulkan dampak berupa penurunan hasil belajar yang semakin merosot.

Pencapaian kemampuan motorik yang baik akan berdampak pada aktivitas psikis dan fisik untuk dapat melakukan suatu kegiatan belajar, sehingga dengan tingkat kemampuan motorik yang baik dapat memberikan hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan. Aktivitas fisik harus diberikan kepada peserta didik dalam pembelajaran dengan menekankan pada adanya interaksi antara peserta didik dan guru, sehingga hal ini akan meningkatkan pada pencapaian hasil belajar yang maksimal. Interaksi ini diharapkan akan memberikan perubahan paradigma bahwa dalam pemberian aktivitas fisik tidak hanya terfokus pada satu titik saja, akan tetapi harus adanya interaksi. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di luar ruangan, bisa juga dilakukan di dalam ruangan. Walaupun dilakukan di dalam ruangan aktivitas fisik juga memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

1. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes kemampuan motorik.
2. Pengumpulan data aktivitas fisik dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat

responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $r_{hitung}$  0,730 dan sumbangan efektif sebesar 20,68%.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $r_{hitung}$  0,756 dan sumbangan efektif sebesar 38,32%.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai  $F_{hitung}$  87,693 dan sumbangan sebesar 59,0%.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, dapat menjadi acuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik karena mempengaruhi prestasi belajar PJOK.

2. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh guru untuk memberikan motivasi kepada peserta didik agar meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

### **C. Saran**

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

#### **1. Bagi Guru**

Bagi guru apabila ingin peserta didiknya mendapatkan Prestasi Belajar yang baik, senantiasa di dalam memberikan materi pembelajaran lebih ditingkatkan lagi dan memberi dorongan kepada peserta didik untuk belajar lebih giat lagi.

#### **2. Bagi Peserta Didik**

Peserta didik agar tetap menjaga aktivitas fisik dan kemampuan motorik, bahkan lebih ditingkatkan lagi, supaya pencapaian prestasi belajar ke arah yang lebih baik dapat terwujud, apalagi kalau ditunjang dengan motivasi belajar yang kuat untuk mencapai prestasi belajar dengan cara belajar yang tekun, supaya pencapaian hasil ke arah yang lebih baik dapat tercapai.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi prestasi belajar dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15-28.
- Afandi, A., & Susanto, R. (2019, October). Pengembangan buku ajar pada mata kuliah perkembangan motorik berbasis aplikasi lectors untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*(Vol. 2, No. 1).
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Akbar, Z., & Tohar, K. (2021). Fundamental movement skills and sensory movement strategies to support online learning in early childhood. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2364-2371.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Alamsyah, N. F., Kushartanti, B. W., Rahman, A., Arimbi, S., & Wahid, W. M. (2022). Hubungan aktivitas olahraga terhadap penyakit persendian. *Rekognisi Pendidikan, Olahraga, dan Kesehatan di Masa Endemi Covid-19*, 32.
- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis olahraga tradisional lompat tali dan engklek sebagai peningkat kebugaran tubuh di era new normal (studi literatur). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- Amalia, N. A., Maharani, T., & Rahmad, I. N. (2020, November). Upaya Peningkatan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional gobak sodor. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 162-172).
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

- Ariestika, E., & Nanda, F. A. (2021). Implementasi standar pedoman nasional terhadap tujuan pendidikan jasmani. *Sport Science*, 21(1), 1-10.
- Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriyah, S. (2019). Motorik kasar anak usia dini. *Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 2(1), 36-44.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16- 27.
- Astuti, P., & Fathonah, S. (2019). Pengaruh aktivitas fisik dan status gizi terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana dan Boga*, 7(2), 93-102.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance instudents of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310.
- Cahyadi, P., Susanti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi keterampilan bola basket siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 4079-4089.
- Chan, J. S., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special issue—therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. *The Journal of psychology*, 153(1), 102-125.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1· 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.

- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12– 22.
- Chu, T. L., & Zhang, T. (2018). Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(3), 372-394.
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Djuanda, I., & Adipura, P. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui bermain lempar tangkap bola. *Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 19(2), 265-274.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan tentang kondisi fisik pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. 2017. Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, 7, 221–226.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadilah, M., Nair, S. N. J. M., & Syakurah, R. A. (2021). Pengaruh perilaku masyarakat terhadap aktivitas fisik di tempat tinggal selama pandemic coronavirus 19. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(1), 30-37.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh metodecontinuous running terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59.

- Fallon, K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Aust J Gen Pract*, 49 Suppl 13.
- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Firmansyah, A., Suranto, S., & Wiyono, W. (2018). Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*, Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gregory, S. M., Parker, B., & Thompson, P. D. (2017). Physical activity, cognitive function, and brain health: what is the role of exercise training in the prevention of dementia?. *Brain sciences*, 2(4), 684-708.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Gunawan, G. (2018). Hubungan power tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. *Jurnal Speed*, 1(1), 31.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan smash bolavoli (studi korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25-32.
- Handaka, R. D., Ginanjar, A., & Utami, N. S. (2020). Fenomena siswa pasif kelas X dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Majenang JawaTengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 191-203.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hartati, B., Sarfika, R., & Putri, D. E. (2019). Implementasi pendidikan kesehatan dengan metode brainstorming terhadap pengetahuan remaja tentang tumbuh kembang di Pauh Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(1), 14-23.
- Haryati, S. (2017). *Belajar-pembelajaran berbasis active learning melalui pembelajaran*. Magelang: Graha Cendikia.

- Hayati, F. (2019). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan bakiak di kelompok B Tk Raudhatul Ilmi Tijue Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Jurnal Buah Hati*, 6(1), 53-61.
- Imammulhaq, M. I., Saputra, Y. M., & Muhtar, T. (2021). Korelasi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi covid-19 dengan hasil belajar siswa di SMA Bina Muda Cicalengka. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Indrioko, E. (2018). Strategi memberdayakan belajar di lembaga pendidikan Islam. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 33-46.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404-412.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktifitas fisik pemain futsal Universitas Negeri Jakarta selama masa pandemi covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40-46.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Jauhari, R. J. (2021). *Hubungan aktivitas olahraga dengan prestasi akademik pada atlet akademi arema u-14*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Malang, Universitas Negeri Malang.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386.
- Kantomaa, M. T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A., & Tammelin, T. (2016). Associations of physical activity and sedentary behavior with adolescent academic achievement. *Journal of Research on Adolescence*, 26(3), 432-442.
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Zagalaz Sánchez, M. L., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical activity and academic performance: the mediating effect of self-esteem and depression. *Sustainability*, 10(10), 3633.

- Khadijah, K., Huda, N., & Turtati, A. (2022). Bentuk bentuk stimulasi dalam perkembangan motorik anak usia dini di RA Hidayatul Ilmi Desa Kolam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 418-422.
- Khailiani, K., Taufiq, M., & Fatimah, F. (2020). Pengaruh kegiatan belajar dari rumah (study from home) berbasis e-learning terhadap motivasi dan hasil belajar siswa Man 3 Bireuen pada mata pelajaran Fisika. *JEMAS: Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 1(2), 39-43.
- Khajir, M. (2021). *Analisis kemampuan fisik dengan hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Makasar: Universitas Negeri Makassar.
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Komarudin, K. (2021). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449.
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29-32.
- Kurnia, A. D., & Sholikhah, N. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada penderita penyakit jantung. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-61.
- Kurniawati, I., & Utomo, H. (2021). Pengaruh kebiasaan bermain game online terhadap prestasi belajar siswa SD. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1).
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.

- Lamusu, Z. (2018). Olahraga dan penyakit zaman modern. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 4(4), 537-552.
- Lee, J., Zhang, T., Chu, T. L. A., Gu, X., & Zhu, P. (2020). Effects of a fundamental motor skill-based afterschool program on children's physical and cognitive health outcomes. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 733.
- Lorensia, A., Suryadinata, R. V., Istiqomah, N. L., & Diputra, I. (2021). Aktivitas fisik dan risiko PPOK pada pengemudi becak di Surabaya. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(5), 706-714.
- Lusianti, S., & Putra, R. P. (2021). Analisis performa agility dan endurance atlet senam aerobik pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285-290.
- Maâ, S. (2018). Telaah teoritis: Apa itu belajar?. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 35(1), 31-46.
- Mahardhika, N. A., Betty, J., Jusuf, K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi peserta didik SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Matias, T., Dominski, F. H., & Marks, D F. (2020). Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology*, 25(7), 871-882.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 55-64.

- Miskamat, S. P. (2021). Upaya meningkatkan keterampilan bermain kasti dengan menggunakan media bola kepelan kertas pada siswa kelas iv di SDN Kloposawit 02 tahun pelajaran 2018/2019. *Jurnal Merdeka Mengajar (JMM)*, 2(2), 38-44.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan karakter dalam pembelajaran penjas*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).
- Newell, K. M. (2020). What are fundamental motor skills and what is fundamental about them?. *Journal of Motor Learning and Development*, 8(2), 280-314.
- Noakes, T., & Spedding, M. (2012). Run for your life. *Nature*, 487(7407), 295- 296.
- Noviardila, I. (2019). Hubungan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga di SD N 011 Langgini, Bangkinang Kota. *Jurnal Bola*, 2(2), 1-14.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & Delrefi, D. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hulahoop pada anak kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6-12.
- Nugroho, A. M. A., Kinasih, A., & Messakh, S. T. (2018). Gambaran aktivitas fisik siswa dengan imt kategori gemuk di Sekolah Dasar Desa Butuh. *e- Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 730-737.
- Nugroho, I. H., Sukmana, A. A., Lestaringrum, A., Septiano, N. I., & Rizqi, A. B. (2021). Efektifitas pengembangan model permainan bola keranjang aspek motorik kasar anak 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2127-2137.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). Social science & medicine the relationship between physical and mental health : A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 42–49.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa Usia 7 sampai 10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190-200.

- Packham, A., & Street, B. (2019). The effects of physical education on student fitness, achievement, and behavior. *Economics of Education Review*, 72, 1-18.
- Pelawi, S. (2021). Pengaruh game online terhadap psikologi remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87-101.
- Pengemanan, M., & Miyoyo, B. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Nasioinal Mogoyunggung. *Jurnal Olympus*, 1(1), 29-34.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Prasetya, S. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa putra Sekolah Dasar Negeri 166/Iii Cutmutia Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(10), 65-78.
- Prima, E. (2021). Analisis perkembangan motorik kasar pada anak usia dini yang bermain gawai. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 109-124.
- Purnama, A., & Sari, N. (2019). Aktivitas fisik dan hubungannya dengan kejadian diabetes mellitus. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 368-381.
- Rihandita, R. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis video pelatihan pembelajaran menggunakan metode moderen “motoric development for special children” di SLB Siswa Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 59-68.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159-167.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117-126.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).

- Rhomadona, S. W. (2020). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik pada balita usia 4-5 tahun di Tk Siswa Harapan, Ciliwung-Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1-9.
- Romadhoni, S. T., Sumbayak, E. M., & Dewajanthi, A. M. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan status gizi pelajar sekolah dasar Islam Al-Falaah Ciputat. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2), 77-83.
- Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from Southern Spain. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4474.
- Rozana, S. (2019). Peningkatan motorik kasar anak melalui permainan engklek di Paud Al-Ashry Kel. Pekan Selesai Kec. Selesai-Langkat. *Jurnal Abdi Ilmu*, 12(2), 132-142.
- Salman, E., & Darsi, H. (2020). Pengembangan aktivitas gerak berbasis modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan motorik pada anak Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 47-60.
- Sania, A., Arsil, A., & Asnaldi, A. (2021). Keterampilan motorik kasar dengan hasil belajar pendidikan jasmani olah raga kesehatan. *Sport Science*, 21(1), 24-34.
- Saputra, S. A. (2020, November). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 33-42).
- Sari, D. S. (2016). Hubungan kemampuan motorik dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas IV dan V SDN Pandankrajan 2 Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- Septadina, I. S., Adnindya, R., Wardiansyah, W., & Suciati, T. (2020). Manfaat gerakan salat untuk meningkatkan fleksibilitas punggung bawah pada pengrajin kain blongsong di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(1), 11-17.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Sidoharjo: Uwais Inspirasi Indonesia.


- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179- 191.
- Siniakon, R., Mintjelungan, M. M., & Mewengkang, A. (2021). Penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar jaringan wan siswa kelas SMK. *Edutik: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 1(4), 342-349.
- So, W. Y. (2018). Association between physical activity and academic performance in Korean adolescent students. *BMC Public Health*, 12(1), 1- 7.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Proceeding of The URECOL*, 7-15.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1-11.
- Supriatna, E., & Wahyupurnomo, M. A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1).
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113-119.

- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children TM s cognitive development : A systematic review. *PMEDR*, 3, 379–390.
- Tanjung, N. U., & Bate'e, W. A. A. (2019). Hubungan sedentary behaviour dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Telkom Shandy PutraMedan. *Public Health Journal*, 5(2).
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in public health*, 6, 288.
- Tubic, T., Visnja, D., Mira, M., & Branka, P. G. (2015, October). Relationship between academic achievement and sport engagement: are athletes better than non-athletes in terms of academic achievement. In *Proceedings of ADVED 15 International Conference on Advances in Education and Social Science*, ISBN (pp. 78-605).
- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat peserta didik sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 12-21.
- Utomo, S. T., & Ifadah, L. (2019). Kenakalan remaja dan psikososial. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 5(2), 181-202.
- Vazou, S., Mantis, C., Luze, G., & Krogh, J. S. (2017). Self-perceptions and social–emotional classroom engagement following structured physical activity among preschoolers: A feasibility study. *Journal of sport and health science*, 6(2), 241-247.
- Veldman, S. L., Santos, R., Jones, R. A., Sousa-Sá, E., & Okely, A. D. (2019). Associations between gross motor skills and cognitive development in toddlers. *Early human development*, 132, 39-44.
- Wahyuni, S. (2021). *Psikologi remaja: Penanggulangan kenakalan remaja*. Banggai: Penerbit Pustaka Star's Lub.
- Weiss, M. R. (2020). Motor skill development and youth physical activity: A social psychological perspective. *Journal of Motor Learning and Development*, 8(2), 315-344.

- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik*, *12*(2), 125-131.
- WHO. (2017). *Malnutrition. Nutrition throughtout the life cycle 4th Edition*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Wedanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *16* (1), 41-54.
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa penghobi futsal offering A angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, *9*(1), 1-8.
- Yudanto, Y., & Alfian, T. (2020). The level of motor ability of soccer athletes in the FC UNY Academy in 2020. *MEDIKORA*, *19*(2), 98-111.
- Yuniko, G., & Zalfendi, Z. (2018). Hubungan kemampuan motorik dengan hasil belajar penjas siswa Sekolah Dasar Negeri 194 Kabupaten Tebo. *Jurnal JPDO*, *1*(1), 61-66.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, *12*(2).
- Zaini, M. (2018). Pendidikan remaja dalam perspektif psikologi pendidikan. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, *8*(1), 99-117.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN  
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 : 848/UN34.16/PT.01.04/2022 11 Juli 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Jalan KH. Agus Salim, RT. 03/ RW,  
07, Ledoksari, Wonosari, Ledoksari, Kepek, Kec. Wonosari, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah  
Istimewa Yogyakarta 55813. Penelitian ini dilaksanakan pada  
bulan Agustus 2022**

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

Nama : Novi Dian Nastomi  
NIM : 18601241027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN  
PRESTASI BELAJAR PJOK PADA PESERTA DIDIK DI SMA  
MUHAMMADIYAH AL MUJAHIDIN KABUPATEN GUNUNG KIDUL  
Waktu Penelitian : 18 Juli - 5 Agustus 2022

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,  
  
  
Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
1820815 200501 1 002

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMA MUHAMMADIYAH AL MUJAHIDIN**  
KABUPATEN GUNUNG KIDUL

Jalan KH. Agus Salim, RT. 03/ RW. 07, Ledoksari, Wonosari, Ledoksari  
Telepon: (0274) 391014, Fax 391014, Email info@smamalmujahidin.sch.id  
Website <http://www.smamalmujahidin.sch.id>

### SURAT KETERANGAN

No: 421. 2/057/12

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Suroyo, S.Pd. I., M.Pd.I  
NBM : 1050762  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Muhammadiyah Al Mujahidin

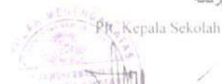
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama : Novi Dian Nastomi  
NIM : 18601241027  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan pengambilan data penelitian di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar PJOK pada Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul" pada hari 18 Juli-5 Agustus 2022.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



Pt. Kepala Sekolah

Agus Suroyo, S.Pd.I., M.Pd.I.

NBM. 1050762

Lampiran 3. Instrumen PAQ-A

**Angket *Physical Activity Questionnaire for Adolescents***

**Nama** :  
**Tgl lahir/Usia** :  
**Jenis Kelamin** :  
**Kelas** :  
**BB (kg)** :  
**TB (cm)** :

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama *7 hari terakhir* (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

**Ingat:**

Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.

Mohon menjawab semua pertanyaan dengan memberikan tanda (√) sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya – ini sangat penting.

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatankegiatan berikut ini selama *7 hari terakhir* (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris)

No	Aktivitas	Tidak	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1	Lompat tali					
2	Kejar-kejaran					
3	Olahraga berjalan					
4	Bersepeda					
5	Berlari					
6	Senam					
7	Berenang					
8	Baseball, Softball, Kasti					
9	Menari					
10	Futsal					
11	Sepakbola					
12	Badminton					
13	Bola voli					
14	Bola Basket					
15	Silat/karate/taekwondo					

16	Tenis meja, Tenis lapangan					
17	Woodball/Gateball					
18	Panahan					
19	Sepak Takraw					
20	Sepatu Roda					
21	Lain-lain (Sebutkan):					

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Saya tidak ikut pelajaran PJOK

Jarang aktif

Kadang

Sering aktif

Selalu aktif

3. Dalam 7 hari terakhir, sebagian besar waktu *saat jam istirahat sekolah* kamu gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)

Berdiri atau jalan-jalan

Kadang-kadang berlari atau bermain aktif

Sering berlari atau bermain aktif

Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari *setelah pulang sekolah* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)

Tidak pernah

1 kali selama seminggu terakhir

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir

4 kali selama seminggu terakhir

5 kali selama seminggu terakhir

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di *sore hari* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah   
1 kali selama seminggu terakhir   
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir   
4 atau 5 kali selama seminggu terakhir   
6 atau 7 kali selama seminggu terakhir

6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)

Tidak pernah   
1 kali   
2 - 3 kali   
4 - 5 kali   
6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.

- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
- Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
- Saya sering (3 - 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- Saya sangat sering (5 - 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

8. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang membuat kamu tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya? (Pilih salah satu)

- Ya
- Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

.....

.....

.....

.....

Lampiran 4. Data Aktivitas Fisik

No	1	2	3	4	5	6	7	8	Jumlah	Mean
1	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2,88
2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3,00
3	3	3	3	3	4	3	3	3	25	3,13
4	2	2	4	3	2	3	3	3	22	2,75
5	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2,88
6	2	3	3	4	3	3	3	3	24	3,00
7	2	2	2	3	2	3	3	3	20	2,50
8	3	2	3	3	2	3	3	3	22	2,75
9	2	2	2	2	2	2	1	2	15	1,88
10	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3,00
11	3	3	3	2	3	3	3	3	23	2,88
12	3	3	4	4	3	4	4	3	28	3,50
13	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3,00
14	3	3	2	2	3	2	3	3	21	2,63
15	3	2	3	3	3	2	2	3	21	2,63
16	2	1	2	2	2	2	3	2	16	2,00
17	2	2	2	1	2	2	1	2	14	1,75
18	3	2	2	2	2	2	1	1	15	1,88
19	3	2	2	2	3	3	2	3	20	2,50
20	1	2	1	2	2	2	2	2	14	1,75
21	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3,00
22	2	3	2	3	3	2	3	2	20	2,50
23	2	2	2	2	2	1	2	1	14	1,75
24	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2,88
25	2	2	2	2	2	1	1	1	13	1,63
26	2	2	2	2	3	3	3	3	20	2,50
27	2	2	2	2	1	1	1	1	12	1,50
28	2	2	2	2	2	3	2	3	18	2,25
29	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2,00
30	2	2	2	2	2	2	1	2	15	1,88
31	2	2	2	3	3	3	3	2	20	2,50
32	2	2	2	2	2	3	3	3	19	2,38
33	1	2	1	2	2	1	2	1	12	1,50
34	2	2	2	1	1	1	1	1	11	1,38
35	3	3	3	3	3	2	2	2	21	2,63
36	2	2	1	2	1	1	1	2	12	1,50
37	2	2	2	2	2	2	3	3	18	2,25
38	2	2	2	2	1	1	1	2	13	1,63

39	2	2	2	1	1	2	1	2	13	1,63
40	1	1	2	2	2	2	2	2	14	1,75
41	2	2	1	1	1	1	1	1	10	1,25
42	3	1	2	2	1	2	3	2	16	2,00
43	1	1	1	1	3	2	1	1	11	1,38
44	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2,88
45	1	2	3	1	2	1	1	1	12	1,50
46	2	1	2	2	2	1	2	2	14	1,75
47	2	2	2	2	2	2	3	3	18	2,25
48	1	1	2	1	2	2	2	2	13	1,63
49	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,00
50	3	1	1	1	1	2	1	1	11	1,38
51	3	3	3	3	3	2	3	3	23	2,88
52	2	3	2	1	1	2	2	2	15	1,88
53	2	2	3	2	2	1	2	2	16	2,00
54	2	3	2	2	1	2	2	2	16	2,00
55	2	2	2	2	3	3	1	3	18	2,25
56	2	2	1	1	1	1	1	2	11	1,38
57	2	2	2	2	1	1	2	1	13	1,63
58	2	2	1	2	1	2	1	2	13	1,63
59	2	2	2	1	1	2	1	2	13	1,63
60	2	2	2	2	1	1	1	1	12	1,50
61	2	2	2	1	2	2	1	2	14	1,75
62	2	3	2	2	2	1	1	2	15	1,88
63	3	2	3	3	3	3	2	3	22	2,75
64	3	4	3	3	3	3	3	3	25	3,13
65	3	3	3	3	3	3	3	2	23	2,88
66	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2,88
67	2	2	2	3	1	2	2	2	16	2,00
68	2	2	2	2	1	1	1	1	12	1,50
69	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3,00
70	1	2	2	2	1	2	2	2	14	1,75
71	2	2	2	2	2	3	2	2	17	2,13
72	3	2	3	2	2	2	2	2	18	2,25
73	2	2	2	2	3	2	2	2	17	2,13
74	3	2	2	2	2	2	2	2	17	2,13
75	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,00
76	2	2	2	2	3	3	3	3	20	2,50
77	3	2	2	3	2	3	2	3	20	2,50
78	2	2	2	3	3	3	3	2	20	2,50
79	2	1	1	1	2	1	1	2	11	1,38

80	2	2	3	3	3	3	3	3	22	2,75
81	2	1	1	2	2	2	2	2	14	1,75
82	1	1	2	2	2	2	2	2	14	1,75
83	3	3	2	2	2	2	2	2	18	2,25
84	3	2	2	2	2	3	3	3	20	2,50
85	2	3	2	3	3	3	3	3	22	2,75
86	2	2	2	2	2	1	2	1	14	1,75
87	3	2	2	3	2	2	2	2	18	2,25
88	3	2	2	3	3	3	3	3	22	2,75
89	1	2	1	2	2	1	2	2	13	1,63
90	3	2	2	2	2	2	1	1	15	1,88
91	2	2	2	2	2	2	3	3	18	2,25
92	2	3	2	2	1	2	1	2	15	1,88
93	2	2	3	3	3	3	3	3	22	2,75
94	3	3	3	2	3	3	3	3	23	2,88
95	2	2	2	3	3	3	3	3	21	2,63
96	2	3	3	3	2	2	3	3	21	2,63
97	2	3	2	3	2	2	3	2	19	2,38
98	2	2	1	2	3	3	2	3	18	2,25
99	3	3	3	2	3	3	3	2	22	2,75
100	2	2	1	2	2	1	1	2	13	1,63
101	2	3	2	2	3	3	3	3	21	2,63
102	3	3	1	1	2	1	2	1	14	1,75
103	2	2	1	1	2	2	1	2	13	1,63
104	3	2	3	2	2	3	3	3	21	2,63
105	2	2	2	1	1	1	2	1	12	1,50
106	2	2	3	2	2	3	2	2	18	2,25
107	1	1	2	2	2	2	2	2	14	1,75
108	2	2	2	1	1	2	2	2	14	1,75
109	3	2	2	2	2	1	1	1	14	1,75
110	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2,00
111	2	2	2	2	2	1	2	1	14	1,75
112	1	2	2	2	2	3	2	3	17	2,13
113	3	2	2	2	3	3	3	2	20	2,50
114	2	2	2	2	1	2	2	2	15	1,88
115	2	3	2	2	3	2	3	2	19	2,38
116	2	2	2	2	2	2	2	2	16	2,00
117	3	3	2	1	2	2	1	1	15	1,88
118	3	2	2	2	3	3	3	3	21	2,63
119	3	3	3	3	2	2	3	3	22	2,75
120	3	3	3	3	3	3	2	3	23	2,88
121	2	1	2	1	1	2	2	2	13	1,63
122	2	2	1	1	1	2	1	2	12	1,50
123	2	3	2	2	3	3	3	2	20	2,50
124	3	2	2	1	2	1	1	3	15	1,88
125	2	2	2	2	1	1	1	2	13	1,63

Lampiran 5. Data Prestasi Belajar PJOK

No	Nilai
1	83
2	85
3	87
4	80
5	82
6	82
7	78
8	80
9	75
10	84
11	78
12	89
13	85
14	80
15	82
16	75
17	75
18	77
19	78
20	75
21	86
22	82
23	75
24	82
25	74
26	83
27	74
28	76
29	82
30	76
31	80
32	77
33	72
34	72
35	82
36	74
37	80
38	74

39	74
40	75
41	74
42	85
43	87
44	76
45	74
46	76
47	78
48	76
49	74
50	72
51	82
52	75
53	74
54	76
55	76
56	74
57	74
58	75
59	74
60	72
61	80
62	76
63	74
64	85
65	82
66	80
67	78
68	76
69	84
70	75
71	78
72	78
73	78
74	78
75	72
76	75
77	72
78	78
79	74

80	78
81	76
82	76
83	74
84	72
85	82
86	77
87	79
88	83
89	74
90	75
91	72
92	78
93	81
94	80
95	82
96	83
97	80
98	82
99	83
100	76
101	82
102	75
103	74
104	80
105	72
106	82
107	76
108	78
109	74
110	79
111	75
112	80
113	79
114	73
115	80
116	76
117	76
118	76
119	80
120	80
121	74
122	72
123	80
124	75
125	75

Lampiran 6. Data Penelitian Keterampilan Motorik

**DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA DIDIK LAKI-LAKI**

No	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Skor T	Kategori
	<i>Standing board jump (meter)</i>		<i>Softball throw (meter)</i>		<i>Zig-zag run (detik)</i>		<i>Wall pass (kali)</i>		<i>Medicine ball-put (meter)</i>		<i>Lari 60 meter (detik)</i>			
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1	1,91	53,33	21,2	48,79	11,21	52,17	9	62,42	3	51,49	11,93	45,04	313,25	Baik
2	1,9	53,11	21,12	48,48	10,22	62,93	7	48,99	3,3	54,94	9,3	66,78	335,24	Baik
3	1,85	52,00	28,9	77,95	10,33	61,74	7	48,99	3,9	61,84	9,15	68,02	370,54	Sangat Baik
4	1,93	53,78	27,15	71,33	11,88	44,89	6	42,28	3,03	51,84	9,81	62,56	326,68	Baik
5	1,56	45,56	20,17	44,89	10,31	61,96	9	62,42	3,58	58,16	10,84	54,05	327,03	Baik
6	1,64	47,33	22,9	55,23	10,18	63,37	6	42,28	5,35	78,51	9,53	64,88	351,59	Sangat Baik
7	1,85	52,00	22,25	52,77	10,6	58,80	6	42,28	3,59	58,28	11,09	51,98	316,11	Baik
8	2,18	59,33	22,8	54,85	10,21	63,04	6	42,28	3,18	53,56	10,37	57,93	331,00	Baik
9	1,69	48,44	20,1	44,62	12,53	37,83	7	48,99	3,3	54,94	12,5	40,33	275,16	Baik
10	1,65	47,56	25,7	65,83	11,7	46,85	9	62,42	5,13	75,98	11,9	45,29	343,92	Sangat Baik
11	1,91	53,33	22,14	52,35	11,34	50,76	10	69,13	5,17	76,44	12,43	40,91	342,92	Sangat Baik
12	1,95	54,22	29,5	80,23	10,51	59,78	9	62,42	5,1	75,63	9,81	62,56	394,84	Sangat Baik
13	1,64	47,33	22,82	54,92	10,06	64,67	6	42,28	5,17	76,44	9,88	61,98	347,63	Sangat Baik
14	1,91	53,33	22,92	55,30	11,25	51,74	9	62,42	3,13	52,99	12,66	39,01	314,79	Baik
15	1,19	37,33	27,65	73,22	12,11	42,39	7	48,99	3,38	55,86	10,48	57,02	314,82	Baik
16	1,93	53,78	22,25	52,77	11,08	53,59	5	35,57	3,13	52,99	10,56	56,36	305,05	Baik
17	1,18	37,11	20,8	47,27	11,53	48,70	6	42,28	3,06	52,18	11,71	46,86	274,40	Baik
18	2,16	58,89	22,15	52,39	11,36	50,54	7	48,99	1,51	34,37	11,14	51,57	296,75	Baik
19	1,33	40,44	21,51	49,96	10,53	59,57	9	62,42	3,27	54,60	12,13	43,39	310,37	Baik
20	1,13	36,00	20,36	45,61	11,12	53,15	7	48,99	2,16	41,84	11,21	50,99	276,58	Baik

<b>21</b>	2,17	59,11	26,55	69,05	10,57	59,13	8	55,70	3,39	55,98	12,38	41,32	340,30	Baik
<b>22</b>	2,1	57,56	20,2	45,00	11,01	54,35	7	48,99	3,31	55,06	11,91	45,21	306,16	Baik
<b>23</b>	1,39	41,78	15,13	25,80	10,38	61,20	7	48,99	2	40,00	10,14	59,83	277,60	Baik
<b>24</b>	2,35	63,11	22,26	52,80	11,21	52,17	7	48,99	3,53	57,59	10,42	57,52	332,19	Baik
<b>25</b>	1,66	47,78	28,22	75,38	12,34	39,89	5	35,57	2,52	45,98	13,87	29,01	273,60	Baik
<b>26</b>	1,61	46,67	22,45	53,52	11,21	52,17	7	48,99	3,55	57,82	10,81	54,30	313,47	Baik
<b>27</b>	1,46	43,33	20,36	45,61	10,04	64,89	6	42,28	2,05	40,57	13,82	29,42	266,11	Cukup
<b>28</b>	2,63	69,33	18,32	37,88	10,17	63,48	7	48,99	2,32	43,68	12,28	42,15	305,51	Baik
<b>29</b>	2,61	68,89	16,2	29,85	11,04	54,02	6	42,28	3,11	52,76	11,33	50,00	297,80	Baik
<b>30</b>	1,54	45,11	22,47	53,60	12,44	38,80	8	55,70	3,12	52,87	12,92	36,86	282,95	Baik
<b>31</b>	2,19	59,56	22,15	52,39	10,42	60,76	7	48,99	3,16	53,33	12,14	43,31	318,34	Baik
<b>32</b>	2,18	59,33	22,42	53,41	11,28	51,41	7	48,99	3,13	52,99	12,83	37,60	303,74	Baik
<b>33</b>	1,47	43,56	20,2	45,00	11,47	49,35	7	48,99	2,11	41,26	12,11	43,55	271,71	Baik
<b>34</b>	1,91	53,33	19,65	42,92	11,91	44,57	6	42,28	2,92	50,57	14,95	20,08	253,75	Cukup
<b>35</b>	1,66	47,78	21,5	49,92	11,66	47,28	9	62,42	2,04	40,46	12,04	44,13	291,99	Baik
<b>36</b>	1,81	51,11	20,14	44,77	11,81	45,65	6	42,28	2,02	40,23	11,02	52,56	276,61	Baik
<b>37</b>	1,54	45,11	21,56	50,15	10,54	59,46	8	55,70	2,43	44,94	10,43	57,44	312,80	Baik
<b>38</b>	2,18	59,33	20,87	47,54	12,8	34,89	4	28,86	2,23	42,64	10,23	59,09	272,36	Baik
<b>39</b>	2,38	63,78	19,65	42,92	12,38	39,46	7	48,99	2,21	42,41	12,81	37,77	275,33	Baik
<b>40</b>	1,53	44,89	20,56	46,36	11,07	53,70	9	62,42	2,79	49,08	12,79	37,93	294,38	Baik
<b>41</b>	1,44	42,89	21,37	49,43	11,3	51,20	4	28,86	2,29	43,33	12,59	39,59	255,30	Cukup
<b>42</b>	2,25	60,89	20,56	46,36	12,75	35,43	9	62,42	2,42	44,83	10,45	57,27	307,20	Baik
<b>43</b>	1,97	54,67	19,47	42,23	11,97	43,91	3	22,15	2,27	43,10	10,1	60,17	266,23	Cukup
<b>44</b>	2,46	65,56	21,57	50,19	12,46	38,59	9	62,42	2,27	43,10	10,16	59,67	319,52	Baik
<b>45</b>	1,03	33,78	21,64	50,45	11,03	54,13	6	42,28	2,32	43,68	10,35	58,10	282,42	Baik
<b>46</b>	1,65	47,56	20,21	45,04	10,5	59,89	5	35,57	2,41	44,71	11,25	50,66	283,43	Baik
<b>47</b>	1,48	43,78	20,32	45,45	11,48	49,24	10	69,13	2,32	43,68	10,56	56,36	307,64	Baik
<b>48</b>	2,05	56,44	21,45	49,73	12,05	43,04	7	48,99	2,02	40,23	11,09	51,98	290,43	Baik
<b>49</b>	1,85	52,00	20,02	44,32	14,85	12,61	7	48,99	2,22	42,53	12,21	42,73	243,18	Cukup

<b>50</b>	2,44	65,11	20,34	45,53	12,44	38,80	7	48,99	2,27	43,10	10,57	56,28	297,82	
<b>51</b>	2,41	64,44	21,11	48,45	12,41	39,13	8	55,70	2,14	41,61	10,55	56,45	305,78	
<b>52</b>	2,04	56,22	19,77	43,37	12,04	43,15	7	48,99	2,32	43,68	12,31	41,90	277,32	
<b>53</b>	0,69	26,22	19,61	42,77	10,69	57,83	9	62,42	2,89	50,23	11,09	51,98	291,44	
<b>54</b>	1,65	47,56	20,59	46,48	12,65	36,52	7	48,99	2,22	42,53	10,22	59,17	281,25	
<b>55</b>	1,58	46,00	19,38	41,89	11,58	48,15	9	62,42	2,18	42,07	10,25	58,93	299,46	
<b>56</b>	1,02	33,56	20,44	45,91	13,02	32,50	8	55,70	2,91	50,46	12,91	36,94	255,07	
<b>57</b>	0,86	30,00	20,61	46,55	10,86	55,98	6	42,28	2,12	41,38	10,12	60,00	276,19	
<b>58</b>	1,09	35,11	20,53	46,25	11,09	53,48	8	55,70	2,27	43,10	11,58	47,93	281,58	
<b>59</b>	1,06	34,44	19,62	42,80	11,06	53,80	8	55,70	2,33	43,79	12,33	41,74	272,29	
<b>60</b>	1,53	44,89	19,37	41,86	11,53	48,70	9	62,42	2,81	49,31	11,34	49,92	297,08	
<b>61</b>	2,48	66,00	20,2	45,00	12,48	38,37	6	42,28	2,12	41,38	10,12	60,00	293,03	
<b>62</b>	1,12	35,78	20,65	46,70	11,12	53,15	6	42,28	2,72	48,28	10,77	54,63	280,82	
<b>Σ</b>	109,01	3097,56	1334,08	3099,39	707,17	3102,72	443,00	3097,99	178,22	3103,22	702,58	3099,01	18599,88	
<b>Mean</b>	1,76	49,96	21,52	49,99	11,41	50,04	7,15	49,97	2,87	50,05	11,33	49,98	300,00	

**DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA DIDIK PEREMPUAN**

No	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Skor T	Kategori
	<i>Standing board jump (meter)</i>		<i>Softball throw (meter)</i>		<i>Zig-zag run (detik)</i>		<i>Wall pass (kali)</i>		<i>Medicine ball-put (meter)</i>		<i>Lari 60 meter (detik)</i>			
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1	1,07	51,52	10,2	48,12	17,5	21,40	7	59,71	1,51	56,96	11,57	77,69	315,39	
2	1,51	61,09	11,72	61,11	14,94	48,92	6	53,82	1,44	53,91	11,46	78,40	357,26	
3	1,26	55,65	11,26	57,18	14,69	51,61	3	36,18	1,33	49,13	12,37	72,56	322,32	
4	1,41	58,91	11,12	55,98	14,84	50,00	6	53,82	1,13	40,43	13,13	67,69	326,85	
5	0,49	38,91	10,21	48,21	14,57	52,90	3	36,18	1,82	70,43	14,12	61,35	307,98	
6	0,74	44,35	9,22	39,74	15,83	39,35	3	36,18	1,19	43,04	12,79	69,87	272,54	
7	1,98	71,30	10,11	47,35	15,41	43,87	5	47,94	1,46	54,78	12,46	71,99	337,24	
8	0,59	41,09	7,14	21,97	16,22	35,16	8	65,59	1,43	53,48	12,11	74,23	291,51	
9	0,48	38,70	10,09	47,18	14,33	55,48	5	47,94	1,31	48,26	14,42	59,42	296,98	
10	0,54	40,00	11,01	55,04	15,78	39,89	6	53,82	1,55	58,70	15,65	51,54	298,99	
11	1,57	62,39	8,21	31,11	15	48,28	8	65,59	1,24	45,22	17,33	40,77	293,36	
12	1,06	51,30	8,52	33,76	15,49	43,01	7	59,71	1,29	47,39	16,21	47,95	283,12	
13	0,63	41,96	8,3	31,88	14,06	58,39	4	42,06	1,31	48,26	17,56	39,29	261,84	
14	0,61	41,52	10,72	52,56	13,53	64,09	4	42,06	1,18	42,61	16,87	43,72	286,56	
15	1,08	51,74	9,14	39,06	14,51	53,55	7	59,71	1,05	36,96	15,65	51,54	292,55	
16	1,65	64,13	10,33	49,23	15,08	47,42	7	59,71	1,04	36,52	16,56	45,71	302,71	
17	1,15	53,26	11,25	57,09	17,8	18,17	7	59,71	1,02	35,65	17,37	40,51	264,40	
18	1,05	51,09	10,14	47,61	15,47	43,23	8	65,59	1,43	53,48	16,56	45,71	306,69	
19	1,01	50,22	10,51	50,77	15,44	43,55	4	42,06	1,23	44,78	15,47	52,69	284,07	
20	1,64	63,91	10,43	50,09	15,07	47,53	6	53,82	1,01	35,22	17,57	39,23	289,80	
21	0,29	34,57	10,73	52,65	13,72	62,04	6	53,82	1,19	43,04	15,64	51,60	297,73	
22	0,25	33,70	11,39	58,29	13,68	62,47	4	42,06	1,59	60,43	16,21	47,95	304,90	
23	1,18	53,91	10,57	51,28	14,61	52,47	6	53,82	1,45	54,35	16,32	47,24	313,08	
24	0,62	41,74	10,88	53,93	14,05	58,49	6	53,82	1,19	43,04	17,45	40,00	291,03	

<b>25</b>	0,46	38,26	10,19	48,03	13,89	60,22	6	53,82	1,33	49,13	16,02	49,17	298,63	
<b>26</b>	0,69	43,26	13,12	73,08	14,65	52,04	7	59,71	1,35	50,00	16,34	47,12	325,20	
<b>27</b>	0,66	42,61	9,05	38,29	14,09	58,06	4	42,06	1,25	45,65	17,11	42,18	268,85	
<b>28</b>	1,13	52,83	10,42	50,00	14,56	53,01	3	36,18	1,35	50,00	15,77	50,77	292,78	
<b>29</b>	1,08	51,74	11,75	61,37	15,58	42,04	6	53,82	1,22	44,35	15,25	54,10	307,42	
<b>30</b>	0,72	43,91	10,62	51,71	14,15	57,42	4	42,06	1,55	58,70	16,59	45,51	299,31	
<b>31</b>	1,07	51,52	14,01	80,68	14,5	53,66	3	36,18	1,51	56,96	15,38	53,27	332,26	
<b>32</b>	1,51	61,09	10,42	50,00	14,94	48,92	9	71,47	1,55	58,70	16,44	46,47	336,65	
<b>33</b>	1,26	55,65	10,92	54,27	14,69	51,61	8	65,59	1,32	48,70	16,61	45,38	321,21	
<b>34</b>	1,41	58,91	9,81	44,79	14,84	50,00	5	47,94	1,89	73,48	16,53	45,90	321,02	
<b>35</b>	0,44	37,83	10,36	49,49	13,57	63,66	6	53,82	1,22	44,35	15,62	51,73	300,87	
<b>36</b>	1,04	50,87	10,16	47,78	15,83	39,35	8	65,59	1,18	42,61	15,37	53,33	299,53	
<b>37</b>	1,98	71,30	9,21	39,66	15,41	43,87	7	59,71	1,91	74,35	16,22	47,88	336,77	
<b>38</b>	0,49	38,91	11,95	63,08	14,21	56,77	4	42,06	1,12	40,00	15,35	53,46	294,28	
<b>39</b>	0,57	40,65	12,26	65,73	14,33	55,48	4	42,06	1,55	58,70	15,15	54,74	317,36	
<b>40</b>	1,05	51,09	10,07	47,01	15,78	39,89	7	59,71	1,33	49,13	16,12	48,53	295,35	
<b>41</b>	1,57	62,39	10,31	49,06	15	48,28	2	30,29	1,81	70,00	17,56	39,29	299,32	
<b>42</b>	2,06	73,04	9,92	45,73	15,49	43,01	7	59,71	1,12	40,00	16,87	43,72	305,20	
<b>43</b>	0,63	41,96	9,71	43,93	14,06	58,39	4	42,06	1,12	40,00	17,65	38,72	265,05	
<b>44</b>	0,51	39,35	11,12	55,98	13,59	63,44	6	53,82	1,53	57,83	16,56	45,71	316,13	
<b>45</b>	1,08	51,74	9,62	43,16	14,51	53,55	4	42,06	1,4	52,17	17,37	40,51	283,20	
<b>46</b>	1,65	64,13	8,2	31,03	15,08	47,42	6	53,82	1,31	48,26	16,66	45,06	289,72	
<b>47</b>	1,45	59,78	9,44	41,62	17,88	17,31	5	47,94	1,13	40,43	14,21	60,77	267,86	
<b>48</b>	1,04	50,87	9,85	45,13	15,47	43,23	6	53,82	1,82	70,43	17,25	41,28	304,76	
<b>49</b>	1,11	52,39	9,8	44,70	15,44	43,55	5	47,94	1,19	43,04	17,43	40,13	271,75	
<b>50</b>	1,64	63,91	11,06	55,47	15,37	44,30	5	47,94	1,41	52,61	15,13	54,87	319,11	
<b>51</b>	0,29	34,57	11,45	58,80	13,72	62,04	4	42,06	1,77	68,26	16,62	45,32	311,05	
<b>52</b>	0,25	33,70	10,57	51,28	13,68	62,47	2	30,29	1,31	48,26	15,65	51,54	277,54	
<b>53</b>	1,18	53,91	11,58	59,91	14,61	52,47	5	47,94	1,55	58,70	17,55	39,36	312,30	

<b>54</b>	0,62	41,74	10,92	54,27	14,05	58,49	6	53,82	1,24	45,22	16,51	46,03	299,57	
<b>55</b>	0,46	38,26	10,21	48,21	13,89	60,22	7	59,71	1,29	47,39	17,56	39,29	293,07	
<b>56</b>	0,69	43,26	9,55	42,56	14,12	57,74	4	42,06	1,36	50,43	16,87	43,72	279,78	
<b>57</b>	0,66	42,61	10,77	52,99	14,09	58,06	7	59,71	1,17	42,17	15,65	51,54	307,08	
<b>58</b>	1,13	52,83	11,72	61,11	14,56	53,01	3	36,18	1,95	76,09	16,56	45,71	324,92	
<b>59</b>	1,22	54,78	11,23	56,92	15,52	42,69	4	42,06	1,04	36,52	17,37	40,51	273,49	
<b>60</b>	0,72	43,91	9,03	38,12	14,15	57,42	5	47,94	1,02	35,65	16,56	45,71	268,75	
<b>61</b>	1,07	51,52	10,44	50,17	14,5	53,66	7	59,71	1,43	53,48	15,47	52,69	321,23	
<b>62</b>	1,51	61,09	12,23	65,47	14,94	48,92	3	36,18	1,23	44,78	17,57	39,23	295,67	
<b>63</b>	1,26	55,65	10,51	50,77	14,7	51,51	3	36,18	1,14	40,87	15,64	51,60	286,58	
<b>∑</b>	63,22	3154,78	656,76	3152,56	935,06	3148,49	337	3149,71	85,36	3163,48	1000,99	3150,51	18919,54	
<b>Mean</b>	1,00	50,08	10,42	50,04	14,84	49,98	5,35	50,00	1,35	50,21	15,89	50,01	300,31	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Keterampilan Motorik Laki-Laki	Keterampilan Motorik Perempuan
N	Valid	62	63
	Missing	1	0
Mean		300,00	300,31
Median		297,44	299,31
Mode		243,18 <sup>a</sup>	261,84 <sup>a</sup>
Std. Deviation		29,42	20,50
Minimum		243,18	261,84
Maximum		394,84	357,26
Sum		18599,85	18919,52

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Keterampilan Motorik Laki-Laki**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	243,18	1	1,6	1,6	1,6
	253,75	1	1,6	1,6	3,2
	255,07	1	1,6	1,6	4,8
	255,3	1	1,6	1,6	6,5
	266,11	1	1,6	1,6	8,1
	266,23	1	1,6	1,6	9,7
	271,71	1	1,6	1,6	11,3
	272,29	1	1,6	1,6	12,9
	272,36	1	1,6	1,6	14,5
	273,6	1	1,6	1,6	16,1
	274,4	1	1,6	1,6	17,7
	275,16	1	1,6	1,6	19,4
	275,33	1	1,6	1,6	21,0
	276,19	1	1,6	1,6	22,6
	276,58	1	1,6	1,6	24,2
	276,61	1	1,6	1,6	25,8
	277,32	1	1,6	1,6	27,4
	277,6	1	1,6	1,6	29,0
	280,82	1	1,6	1,6	30,6
	281,25	1	1,6	1,6	32,3
281,58	1	1,6	1,6	33,9	

282,42	1	1,6	1,6	35,5
282,95	1	1,6	1,6	37,1
283,43	1	1,6	1,6	38,7
290,43	1	1,6	1,6	40,3
291,44	1	1,6	1,6	41,9
291,99	1	1,6	1,6	43,5
293,03	1	1,6	1,6	45,2
294,38	1	1,6	1,6	46,8
296,75	1	1,6	1,6	48,4
297,08	1	1,6	1,6	50,0
297,8	1	1,6	1,6	51,6
297,82	1	1,6	1,6	53,2
299,46	1	1,6	1,6	54,8
303,74	1	1,6	1,6	56,5
305,05	1	1,6	1,6	58,1
305,51	1	1,6	1,6	59,7
305,78	1	1,6	1,6	61,3
306,16	1	1,6	1,6	62,9
307,2	1	1,6	1,6	64,5
307,64	1	1,6	1,6	66,1
310,37	1	1,6	1,6	67,7
312,8	1	1,6	1,6	69,4
313,25	1	1,6	1,6	71,0
313,47	1	1,6	1,6	72,6
314,79	1	1,6	1,6	74,2
314,82	1	1,6	1,6	75,8
316,11	1	1,6	1,6	77,4
318,34	1	1,6	1,6	79,0
319,52	1	1,6	1,6	80,6
326,68	1	1,6	1,6	82,3
327,03	1	1,6	1,6	83,9
331	1	1,6	1,6	85,5
332,19	1	1,6	1,6	87,1
335,24	1	1,6	1,6	88,7
340,3	1	1,6	1,6	90,3
342,92	1	1,6	1,6	91,9
343,92	1	1,6	1,6	93,5
347,63	1	1,6	1,6	95,2
351,59	1	1,6	1,6	96,8
370,54	1	1,6	1,6	98,4
394,84	1	1,6	1,6	100,0

Total	62	98,4	100,0
Missing System	1	1,6	
Total	63	100,0	

**Keterampilan Motorik Perempuan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 261,84	1	1,6	1,6	1,6
264,4	1	1,6	1,6	3,2
265,05	1	1,6	1,6	4,8
267,86	1	1,6	1,6	6,3
268,75	1	1,6	1,6	7,9
268,85	1	1,6	1,6	9,5
271,75	1	1,6	1,6	11,1
272,54	1	1,6	1,6	12,7
273,49	1	1,6	1,6	14,3
277,54	1	1,6	1,6	15,9
279,78	1	1,6	1,6	17,5
283,12	1	1,6	1,6	19,0
283,2	1	1,6	1,6	20,6
284,07	1	1,6	1,6	22,2
286,56	1	1,6	1,6	23,8
286,58	1	1,6	1,6	25,4
289,72	1	1,6	1,6	27,0
289,8	1	1,6	1,6	28,6
291,03	1	1,6	1,6	30,2
291,51	1	1,6	1,6	31,7
292,55	1	1,6	1,6	33,3
292,78	1	1,6	1,6	34,9
293,07	1	1,6	1,6	36,5
293,36	1	1,6	1,6	38,1
294,28	1	1,6	1,6	39,7
295,35	1	1,6	1,6	41,3
295,67	1	1,6	1,6	42,9
296,98	1	1,6	1,6	44,4
297,73	1	1,6	1,6	46,0
298,63	1	1,6	1,6	47,6
298,99	1	1,6	1,6	49,2
299,31	1	1,6	1,6	50,8
299,32	1	1,6	1,6	52,4

299,53	1	1,6	1,6	54,0
299,57	1	1,6	1,6	55,6
300,87	1	1,6	1,6	57,1
302,71	1	1,6	1,6	58,7
304,76	1	1,6	1,6	60,3
304,9	1	1,6	1,6	61,9
305,2	1	1,6	1,6	63,5
306,69	1	1,6	1,6	65,1
307,08	1	1,6	1,6	66,7
307,42	1	1,6	1,6	68,3
307,98	1	1,6	1,6	69,8
311,05	1	1,6	1,6	71,4
312,3	1	1,6	1,6	73,0
313,08	1	1,6	1,6	74,6
315,39	1	1,6	1,6	76,2
316,13	1	1,6	1,6	77,8
317,36	1	1,6	1,6	79,4
319,11	1	1,6	1,6	81,0
321,02	1	1,6	1,6	82,5
321,21	1	1,6	1,6	84,1
321,23	1	1,6	1,6	85,7
322,32	1	1,6	1,6	87,3
324,92	1	1,6	1,6	88,9
325,2	1	1,6	1,6	90,5
326,85	1	1,6	1,6	92,1
332,26	1	1,6	1,6	93,7
336,65	1	1,6	1,6	95,2
336,77	1	1,6	1,6	96,8
337,24	1	1,6	1,6	98,4
357,26	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

**Statistics**

		Aktivitas fisik (X1)	Kemampuan motorik (X2)	Prestasi belajar PJOK (Y)
N	Valid	125	125	125
	Missing	0	0	0
	Mean	2,17	300,16	77,78
	Median	2,13	298,63	77,00
	Mode	1,75	243,18 <sup>a</sup>	74,00
	Std. Deviation	0,54	25,22	3,94
	Minimum	1,00	243,18	72,00
	Maximum	3,50	394,84	89,00
	Sum	270,77	37519,37	9723,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**Aktivitas fisik (X1)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1,6	1,6	1,6
	1,25	1	,8	,8	2,4
	1,38	5	4,0	4,0	6,4
	1,5	8	6,4	6,4	12,8
	1,63	12	9,6	9,6	22,4
	1,75	15	12,0	12,0	34,4
	1,88	10	8,0	8,0	42,4
	2	8	6,4	6,4	48,8
	2,13	4	3,2	3,2	52,0
	2,25	10	8,0	8,0	60,0
	2,38	3	2,4	2,4	62,4
	2,5	11	8,8	8,8	71,2
	2,63	8	6,4	6,4	77,6
	2,75	9	7,2	7,2	84,8
	2,88	10	8,0	8,0	92,8
	3	6	4,8	4,8	97,6
	3,13	2	1,6	1,6	99,2
	3,5	1	,8	,8	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

**Prestasi belajar PJOK (Y)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	10	8,0	8,0	8,0
	73	1	,8	,8	8,8
	74	19	15,2	15,2	24,0
	75	15	12,0	12,0	36,0
	76	16	12,8	12,8	48,8
	77	3	2,4	2,4	51,2
	78	13	10,4	10,4	61,6
	79	3	2,4	2,4	64,0
	80	15	12,0	12,0	76,0
	81	1	,8	,8	76,8
	82	14	11,2	11,2	88,0
	83	5	4,0	4,0	92,0
	84	2	1,6	1,6	93,6
	85	4	3,2	3,2	96,8
	86	1	,8	,8	97,6
	87	2	1,6	1,6	99,2
	89	1	,8	,8	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik Keterampilan Motorik

**KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA DIDIK LAKI-LAKI**

**Statistics**

	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	62	62	62	62	62	62
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	1,76	21,52	11,41	7,15	2,87	11,33
Median	1,75	20,84	11,27	7,00	2,76	11,12
Mode	1,91	20,20	11,21	7,00	2,27 <sup>a</sup>	11,09
Std. Deviation	0,45	2,64	0,92	1,49	0,87	1,21
Minimum	0,69	15,13	10,04	3,00	1,51	9,15
Maximum	2,63	29,50	14,85	10,00	5,35	14,95
Sum	109,01	1334,08	707,17	443,00	178,22	702,58

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Power Tungkai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0,69	1	1,6	1,6	1,6
0,86	1	1,6	1,6	3,2
1,02	1	1,6	1,6	4,8
1,03	1	1,6	1,6	6,5
1,06	1	1,6	1,6	8,1
1,09	1	1,6	1,6	9,7
1,12	1	1,6	1,6	11,3
1,13	1	1,6	1,6	12,9
1,18	1	1,6	1,6	14,5
1,19	1	1,6	1,6	16,1
1,33	1	1,6	1,6	17,7
1,39	1	1,6	1,6	19,4
1,44	1	1,6	1,6	21,0
1,46	1	1,6	1,6	22,6
1,47	1	1,6	1,6	24,2
1,48	1	1,6	1,6	25,8
1,53	2	3,2	3,2	29,0
1,54	2	3,2	3,2	32,3
1,56	1	1,6	1,6	33,9
1,58	1	1,6	1,6	35,5
1,61	1	1,6	1,6	37,1
1,64	2	3,2	3,2	40,3

1,65	3	4,8	4,8	45,2
1,66	2	3,2	3,2	48,4
1,69	1	1,6	1,6	50,0
1,81	1	1,6	1,6	51,6
1,85	3	4,8	4,8	56,5
1,9	1	1,6	1,6	58,1
1,91	4	6,5	6,5	64,5
1,93	2	3,2	3,2	67,7
1,95	1	1,6	1,6	69,4
1,97	1	1,6	1,6	71,0
2,04	1	1,6	1,6	72,6
2,05	1	1,6	1,6	74,2
2,1	1	1,6	1,6	75,8
2,16	1	1,6	1,6	77,4
2,17	1	1,6	1,6	79,0
2,18	3	4,8	4,8	83,9
2,19	1	1,6	1,6	85,5
2,25	1	1,6	1,6	87,1
2,35	1	1,6	1,6	88,7
2,38	1	1,6	1,6	90,3
2,41	1	1,6	1,6	91,9
2,44	1	1,6	1,6	93,5
2,46	1	1,6	1,6	95,2
2,48	1	1,6	1,6	96,8
2,61	1	1,6	1,6	98,4
2,63	1	1,6	1,6	100,0
Total	62	100,0	100,0	

#### Kekuatan Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15,13	1	1,6	1,6	1,6
16,2	1	1,6	1,6	3,2
18,32	1	1,6	1,6	4,8
19,37	1	1,6	1,6	6,5
19,38	1	1,6	1,6	8,1
19,47	1	1,6	1,6	9,7
19,61	1	1,6	1,6	11,3
19,62	1	1,6	1,6	12,9
19,65	2	3,2	3,2	16,1
19,77	1	1,6	1,6	17,7

20,02	1	1,6	1,6	19,4
20,1	1	1,6	1,6	21,0
20,14	1	1,6	1,6	22,6
20,17	1	1,6	1,6	24,2
20,2	3	4,8	4,8	29,0
20,21	1	1,6	1,6	30,6
20,32	1	1,6	1,6	32,3
20,34	1	1,6	1,6	33,9
20,36	2	3,2	3,2	37,1
20,44	1	1,6	1,6	38,7
20,53	1	1,6	1,6	40,3
20,56	2	3,2	3,2	43,5
20,59	1	1,6	1,6	45,2
20,61	1	1,6	1,6	46,8
20,65	1	1,6	1,6	48,4
20,8	1	1,6	1,6	50,0
20,87	1	1,6	1,6	51,6
21,11	1	1,6	1,6	53,2
21,12	1	1,6	1,6	54,8
21,2	1	1,6	1,6	56,5
21,37	1	1,6	1,6	58,1
21,45	1	1,6	1,6	59,7
21,5	1	1,6	1,6	61,3
21,51	1	1,6	1,6	62,9
21,56	1	1,6	1,6	64,5
21,57	1	1,6	1,6	66,1
21,64	1	1,6	1,6	67,7
22,14	1	1,6	1,6	69,4
22,15	2	3,2	3,2	72,6
22,25	2	3,2	3,2	75,8
22,26	1	1,6	1,6	77,4
22,42	1	1,6	1,6	79,0
22,45	1	1,6	1,6	80,6
22,47	1	1,6	1,6	82,3
22,8	1	1,6	1,6	83,9
22,82	1	1,6	1,6	85,5
22,9	1	1,6	1,6	87,1
22,92	1	1,6	1,6	88,7
25,7	1	1,6	1,6	90,3
26,55	1	1,6	1,6	91,9
27,15	1	1,6	1,6	93,5

27,65	1	1,6	1,6	95,2
28,22	1	1,6	1,6	96,8
28,9	1	1,6	1,6	98,4
29,5	1	1,6	1,6	100,0
Total	62	100,0	100,0	

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,04	1	1,6	1,6	1,6
	10,06	1	1,6	1,6	3,2
	10,17	1	1,6	1,6	4,8
	10,18	1	1,6	1,6	6,5
	10,21	1	1,6	1,6	8,1
	10,22	1	1,6	1,6	9,7
	10,31	1	1,6	1,6	11,3
	10,33	1	1,6	1,6	12,9
	10,38	1	1,6	1,6	14,5
	10,42	1	1,6	1,6	16,1
	10,5	1	1,6	1,6	17,7
	10,51	1	1,6	1,6	19,4
	10,53	1	1,6	1,6	21,0
	10,54	1	1,6	1,6	22,6
	10,57	1	1,6	1,6	24,2
	10,6	1	1,6	1,6	25,8
	10,69	1	1,6	1,6	27,4
	10,86	1	1,6	1,6	29,0
	11,01	1	1,6	1,6	30,6
	11,03	1	1,6	1,6	32,3
	11,04	1	1,6	1,6	33,9
	11,06	1	1,6	1,6	35,5
	11,07	1	1,6	1,6	37,1
	11,08	1	1,6	1,6	38,7
	11,09	1	1,6	1,6	40,3
	11,12	2	3,2	3,2	43,5
	11,21	3	4,8	4,8	48,4
	11,25	1	1,6	1,6	50,0
	11,28	1	1,6	1,6	51,6
	11,3	1	1,6	1,6	53,2
	11,34	1	1,6	1,6	54,8
	11,36	1	1,6	1,6	56,5

11,47	1	1,6	1,6	58,1
11,48	1	1,6	1,6	59,7
11,53	2	3,2	3,2	62,9
11,58	1	1,6	1,6	64,5
11,66	1	1,6	1,6	66,1
11,7	1	1,6	1,6	67,7
11,81	1	1,6	1,6	69,4
11,88	1	1,6	1,6	71,0
11,91	1	1,6	1,6	72,6
11,97	1	1,6	1,6	74,2
12,04	1	1,6	1,6	75,8
12,05	1	1,6	1,6	77,4
12,11	1	1,6	1,6	79,0
12,34	1	1,6	1,6	80,6
12,38	1	1,6	1,6	82,3
12,41	1	1,6	1,6	83,9
12,44	2	3,2	3,2	87,1
12,46	1	1,6	1,6	88,7
12,48	1	1,6	1,6	90,3
12,53	1	1,6	1,6	91,9
12,65	1	1,6	1,6	93,5
12,75	1	1,6	1,6	95,2
12,8	1	1,6	1,6	96,8
13,02	1	1,6	1,6	98,4
14,85	1	1,6	1,6	100,0
Total	62	100,0	100,0	

#### Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	1,6	1,6	1,6
4	2	3,2	3,2	4,8
5	3	4,8	4,8	9,7
6	14	22,6	22,6	32,3
7	20	32,3	32,3	64,5
8	7	11,3	11,3	75,8
9	13	21,0	21,0	96,8
10	2	3,2	3,2	100,0
Total	62	100,0	100,0	

**Power Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,51	1	1,6	1,6	1,6
	2	1	1,6	1,6	3,2
	2,02	2	3,2	3,2	6,5
	2,04	1	1,6	1,6	8,1
	2,05	1	1,6	1,6	9,7
	2,11	1	1,6	1,6	11,3
	2,12	2	3,2	3,2	14,5
	2,14	1	1,6	1,6	16,1
	2,16	1	1,6	1,6	17,7
	2,18	1	1,6	1,6	19,4
	2,21	1	1,6	1,6	21,0
	2,22	2	3,2	3,2	24,2
	2,23	1	1,6	1,6	25,8
	2,27	4	6,5	6,5	32,3
	2,29	1	1,6	1,6	33,9
	2,32	4	6,5	6,5	40,3
	2,33	1	1,6	1,6	41,9
	2,41	1	1,6	1,6	43,5
	2,42	1	1,6	1,6	45,2
	2,43	1	1,6	1,6	46,8
	2,52	1	1,6	1,6	48,4
	2,72	1	1,6	1,6	50,0
	2,79	1	1,6	1,6	51,6
	2,81	1	1,6	1,6	53,2
	2,89	1	1,6	1,6	54,8
	2,91	1	1,6	1,6	56,5
	2,92	1	1,6	1,6	58,1
	3	1	1,6	1,6	59,7
	3,03	1	1,6	1,6	61,3
	3,06	1	1,6	1,6	62,9
	3,11	1	1,6	1,6	64,5
	3,12	1	1,6	1,6	66,1
	3,13	3	4,8	4,8	71,0
	3,16	1	1,6	1,6	72,6
	3,18	1	1,6	1,6	74,2
	3,27	1	1,6	1,6	75,8
	3,3	2	3,2	3,2	79,0
	3,31	1	1,6	1,6	80,6
	3,38	1	1,6	1,6	82,3

3,39	1	1,6	1,6	83,9
3,53	1	1,6	1,6	85,5
3,55	1	1,6	1,6	87,1
3,58	1	1,6	1,6	88,7
3,59	1	1,6	1,6	90,3
3,9	1	1,6	1,6	91,9
5,1	1	1,6	1,6	93,5
5,13	1	1,6	1,6	95,2
5,17	2	3,2	3,2	98,4
5,35	1	1,6	1,6	100,0
Total	62	100,0	100,0	

#### Kecepatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,15	1	1,6	1,6	1,6
9,3	1	1,6	1,6	3,2
9,53	1	1,6	1,6	4,8
9,81	2	3,2	3,2	8,1
9,88	1	1,6	1,6	9,7
10,1	1	1,6	1,6	11,3
10,12	2	3,2	3,2	14,5
10,14	1	1,6	1,6	16,1
10,16	1	1,6	1,6	17,7
10,22	1	1,6	1,6	19,4
10,23	1	1,6	1,6	21,0
10,25	1	1,6	1,6	22,6
10,35	1	1,6	1,6	24,2
10,37	1	1,6	1,6	25,8
10,42	1	1,6	1,6	27,4
10,43	1	1,6	1,6	29,0
10,45	1	1,6	1,6	30,6
10,48	1	1,6	1,6	32,3
10,55	1	1,6	1,6	33,9
10,56	2	3,2	3,2	37,1
10,57	1	1,6	1,6	38,7
10,77	1	1,6	1,6	40,3
10,81	1	1,6	1,6	41,9
10,84	1	1,6	1,6	43,5
11,02	1	1,6	1,6	45,2
11,09	3	4,8	4,8	50,0

11,14	1	1,6	1,6	51,6
11,21	1	1,6	1,6	53,2
11,25	1	1,6	1,6	54,8
11,33	1	1,6	1,6	56,5
11,34	1	1,6	1,6	58,1
11,58	1	1,6	1,6	59,7
11,71	1	1,6	1,6	61,3
11,9	1	1,6	1,6	62,9
11,91	1	1,6	1,6	64,5
11,93	1	1,6	1,6	66,1
12,04	1	1,6	1,6	67,7
12,11	1	1,6	1,6	69,4
12,13	1	1,6	1,6	71,0
12,14	1	1,6	1,6	72,6
12,21	1	1,6	1,6	74,2
12,28	1	1,6	1,6	75,8
12,31	1	1,6	1,6	77,4
12,33	1	1,6	1,6	79,0
12,38	1	1,6	1,6	80,6
12,43	1	1,6	1,6	82,3
12,5	1	1,6	1,6	83,9
12,59	1	1,6	1,6	85,5
12,66	1	1,6	1,6	87,1
12,79	1	1,6	1,6	88,7
12,81	1	1,6	1,6	90,3
12,83	1	1,6	1,6	91,9
12,91	1	1,6	1,6	93,5
12,92	1	1,6	1,6	95,2
13,82	1	1,6	1,6	96,8
13,87	1	1,6	1,6	98,4
14,95	1	1,6	1,6	100,0
Total	62	100,0	100,0	

## KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA DIDIK PEREMPUAN

**Statistics**

	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	63	63	63	63	63	63
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	1,00	10,42	14,84	5,35	1,35	15,89
Median	1,06	10,42	14,69	6,00	1,31	16,32
Mode	1,07 <sup>a</sup>	10,21 <sup>a</sup>	14,94	6,00	1,55	16,56
Std. Deviation	0,46	1,17	0,93	1,70	0,23	1,56
Minimum	0,25	7,14	13,53	2,00	1,01	11,46
Maximum	2,06	14,01	17,88	9,00	1,95	17,65
Sum	63,22	656,76	935,06	337,00	85,36	1000,99

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Power Tungkai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0,25	2	3,2	3,2	3,2
0,29	2	3,2	3,2	6,3
0,44	1	1,6	1,6	7,9
0,46	2	3,2	3,2	11,1
0,48	1	1,6	1,6	12,7
0,49	2	3,2	3,2	15,9
0,51	1	1,6	1,6	17,5
0,54	1	1,6	1,6	19,0
0,57	1	1,6	1,6	20,6
0,59	1	1,6	1,6	22,2
0,61	1	1,6	1,6	23,8
0,62	2	3,2	3,2	27,0
0,63	2	3,2	3,2	30,2
0,66	2	3,2	3,2	33,3
0,69	2	3,2	3,2	36,5
0,72	2	3,2	3,2	39,7
0,74	1	1,6	1,6	41,3
1,01	1	1,6	1,6	42,9
1,04	2	3,2	3,2	46,0
1,05	2	3,2	3,2	49,2
1,06	1	1,6	1,6	50,8
1,07	3	4,8	4,8	55,6
1,08	3	4,8	4,8	60,3

1,11	1	1,6	1,6	61,9
1,13	2	3,2	3,2	65,1
1,15	1	1,6	1,6	66,7
1,18	2	3,2	3,2	69,8
1,22	1	1,6	1,6	71,4
1,26	3	4,8	4,8	76,2
1,41	2	3,2	3,2	79,4
1,45	1	1,6	1,6	81,0
1,51	3	4,8	4,8	85,7
1,57	2	3,2	3,2	88,9
1,64	2	3,2	3,2	92,1
1,65	2	3,2	3,2	95,2
1,98	2	3,2	3,2	98,4
2,06	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

#### Kekuatan Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7,14	1	1,6	1,6	1,6
8,2	1	1,6	1,6	3,2
8,21	1	1,6	1,6	4,8
8,3	1	1,6	1,6	6,3
8,52	1	1,6	1,6	7,9
9,03	1	1,6	1,6	9,5
9,05	1	1,6	1,6	11,1
9,14	1	1,6	1,6	12,7
9,21	1	1,6	1,6	14,3
9,22	1	1,6	1,6	15,9
9,44	1	1,6	1,6	17,5
9,55	1	1,6	1,6	19,0
9,62	1	1,6	1,6	20,6
9,71	1	1,6	1,6	22,2
9,8	1	1,6	1,6	23,8
9,81	1	1,6	1,6	25,4
9,85	1	1,6	1,6	27,0
9,92	1	1,6	1,6	28,6
10,07	1	1,6	1,6	30,2
10,09	1	1,6	1,6	31,7
10,11	1	1,6	1,6	33,3
10,14	1	1,6	1,6	34,9

10,16	1	1,6	1,6	36,5
10,19	1	1,6	1,6	38,1
10,2	1	1,6	1,6	39,7
10,21	2	3,2	3,2	42,9
10,31	1	1,6	1,6	44,4
10,33	1	1,6	1,6	46,0
10,36	1	1,6	1,6	47,6
10,42	2	3,2	3,2	50,8
10,43	1	1,6	1,6	52,4
10,44	1	1,6	1,6	54,0
10,51	2	3,2	3,2	57,1
10,57	2	3,2	3,2	60,3
10,62	1	1,6	1,6	61,9
10,72	1	1,6	1,6	63,5
10,73	1	1,6	1,6	65,1
10,77	1	1,6	1,6	66,7
10,88	1	1,6	1,6	68,3
10,92	2	3,2	3,2	71,4
11,01	1	1,6	1,6	73,0
11,06	1	1,6	1,6	74,6
11,12	2	3,2	3,2	77,8
11,23	1	1,6	1,6	79,4
11,25	1	1,6	1,6	81,0
11,26	1	1,6	1,6	82,5
11,39	1	1,6	1,6	84,1
11,45	1	1,6	1,6	85,7
11,58	1	1,6	1,6	87,3
11,72	2	3,2	3,2	90,5
11,75	1	1,6	1,6	92,1
11,95	1	1,6	1,6	93,7
12,23	1	1,6	1,6	95,2
12,26	1	1,6	1,6	96,8
13,12	1	1,6	1,6	98,4
14,01	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,53	1	1,6	1,6	1,6
	13,57	1	1,6	1,6	3,2
	13,59	1	1,6	1,6	4,8
	13,68	2	3,2	3,2	7,9
	13,72	2	3,2	3,2	11,1
	13,89	2	3,2	3,2	14,3
	14,05	2	3,2	3,2	17,5
	14,06	2	3,2	3,2	20,6
	14,09	2	3,2	3,2	23,8
	14,12	1	1,6	1,6	25,4
	14,15	2	3,2	3,2	28,6
	14,21	1	1,6	1,6	30,2
	14,33	2	3,2	3,2	33,3
	14,5	2	3,2	3,2	36,5
	14,51	2	3,2	3,2	39,7
	14,56	2	3,2	3,2	42,9
	14,57	1	1,6	1,6	44,4
	14,61	2	3,2	3,2	47,6
	14,65	1	1,6	1,6	49,2
	14,69	2	3,2	3,2	52,4
	14,7	1	1,6	1,6	54,0
	14,84	2	3,2	3,2	57,1
	14,94	3	4,8	4,8	61,9
	15	2	3,2	3,2	65,1
	15,07	1	1,6	1,6	66,7
	15,08	2	3,2	3,2	69,8
	15,37	1	1,6	1,6	71,4
	15,41	2	3,2	3,2	74,6
	15,44	2	3,2	3,2	77,8
	15,47	2	3,2	3,2	81,0
	15,49	2	3,2	3,2	84,1
	15,52	1	1,6	1,6	85,7
	15,58	1	1,6	1,6	87,3
	15,78	2	3,2	3,2	90,5
	15,83	2	3,2	3,2	93,7
	16,22	1	1,6	1,6	95,2
	17,5	1	1,6	1,6	96,8
	17,8	1	1,6	1,6	98,4
	17,88	1	1,6	1,6	100,0
	Total	63	100,0	100,0	

**Koordinasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	3,2	3,2	3,2
	3	8	12,7	12,7	15,9
	4	13	20,6	20,6	36,5
	5	8	12,7	12,7	49,2
	6	14	22,2	22,2	71,4
	7	12	19,0	19,0	90,5
	8	5	7,9	7,9	98,4
	9	1	1,6	1,6	100,0
	Total	63	100,0	100,0	

**Power Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,01	1	1,6	1,6	1,6
	1,02	2	3,2	3,2	4,8
	1,04	2	3,2	3,2	7,9
	1,05	1	1,6	1,6	9,5
	1,12	3	4,8	4,8	14,3
	1,13	2	3,2	3,2	17,5
	1,14	1	1,6	1,6	19,0
	1,17	1	1,6	1,6	20,6
	1,18	2	3,2	3,2	23,8
	1,19	4	6,3	6,3	30,2
	1,22	2	3,2	3,2	33,3
	1,23	2	3,2	3,2	36,5
	1,24	2	3,2	3,2	39,7
	1,25	1	1,6	1,6	41,3
	1,29	2	3,2	3,2	44,4
	1,31	4	6,3	6,3	50,8
	1,32	1	1,6	1,6	52,4
	1,33	3	4,8	4,8	57,1
	1,35	2	3,2	3,2	60,3
	1,36	1	1,6	1,6	61,9
	1,4	1	1,6	1,6	63,5
	1,41	1	1,6	1,6	65,1
	1,43	3	4,8	4,8	69,8
	1,44	1	1,6	1,6	71,4
	1,45	1	1,6	1,6	73,0

1,46	1	1,6	1,6	74,6
1,51	2	3,2	3,2	77,8
1,53	1	1,6	1,6	79,4
1,55	5	7,9	7,9	87,3
1,59	1	1,6	1,6	88,9
1,77	1	1,6	1,6	90,5
1,81	1	1,6	1,6	92,1
1,82	2	3,2	3,2	95,2
1,89	1	1,6	1,6	96,8
1,91	1	1,6	1,6	98,4
1,95	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

**Kecepatan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11,46	1	1,6	1,6	1,6
11,57	1	1,6	1,6	3,2
12,11	1	1,6	1,6	4,8
12,37	1	1,6	1,6	6,3
12,46	1	1,6	1,6	7,9
12,79	1	1,6	1,6	9,5
13,13	1	1,6	1,6	11,1
14,12	1	1,6	1,6	12,7
14,21	1	1,6	1,6	14,3
14,42	1	1,6	1,6	15,9
15,13	1	1,6	1,6	17,5
15,15	1	1,6	1,6	19,0
15,25	1	1,6	1,6	20,6
15,35	1	1,6	1,6	22,2
15,37	1	1,6	1,6	23,8
15,38	1	1,6	1,6	25,4
15,47	2	3,2	3,2	28,6
15,62	1	1,6	1,6	30,2
15,64	2	3,2	3,2	33,3
15,65	4	6,3	6,3	39,7
15,77	1	1,6	1,6	41,3
16,02	1	1,6	1,6	42,9
16,12	1	1,6	1,6	44,4
16,21	2	3,2	3,2	47,6
16,22	1	1,6	1,6	49,2

16,32	1	1,6	1,6	50,8
16,34	1	1,6	1,6	52,4
16,44	1	1,6	1,6	54,0
16,51	1	1,6	1,6	55,6
16,53	1	1,6	1,6	57,1
16,56	5	7,9	7,9	65,1
16,59	1	1,6	1,6	66,7
16,61	1	1,6	1,6	68,3
16,62	1	1,6	1,6	69,8
16,66	1	1,6	1,6	71,4
16,87	3	4,8	4,8	76,2
17,11	1	1,6	1,6	77,8
17,25	1	1,6	1,6	79,4
17,33	1	1,6	1,6	81,0
17,37	3	4,8	4,8	85,7
17,43	1	1,6	1,6	87,3
17,45	1	1,6	1,6	88,9
17,55	1	1,6	1,6	90,5
17,56	3	4,8	4,8	95,2
17,57	2	3,2	3,2	98,4
17,65	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

Lampiran 9. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas fisik (X1)	Kemampuan motorik (X2)	Prestasi belajar PJOK (Y)
N		125	125	125
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	2.1662	300.1550	77.7840
	Std. Deviation	.54194	25.21738	3.93615
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.061	.163
	Positive	.125	.061	.163
	Negative	-.107	-.038	-.090
Kolmogorov-Smirnov Z		1.400	.685	1.820
Asymp. Sig. (2-tailed)		.140	.736	.103
a. Test distribution is Normal.				

Lampiran 10. Uji Linearitas

**Prestasi Belajar PJOK (Y) \* Aktivitas Fisik (X1)**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi belajar PJOK (Y) * Aktivitas fisik (X1)	Between Groups	(Combined)	1201.253	17	70.662	10.502	.000
		Linearity	1024.873	1	1024.873	152.326	.000
		Deviation from Linearity	176.380	16	11.024	1.638	.071
	Within Groups		719.915	107	6.728		
Total			1921.168	124			

**Prestasi Belajar PJOK (Y) \* Kemampuan Motorik (X2)**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Belajar PJOK (Y) * Kemampuan Motorik (X2)	Between Groups	(Combined)	2051.232	123	16.677	8.338	.270
		Linearity	762.054	1	762.054	381.027	.033
		Deviation from Linearity	1289.178	122	10.567	5.284	.336
	Within Groups		2.000	1	2.000		
Total			2053.232	124			

Lampiran 11. Uji Hipotesis

**Correlations**

		Aktivitas fisik (X1)	Kemampuan motorik (X2)	Prestasi belajar PJOK (Y)
Aktivitas fisik (X1)	Pearson Correlation	1	.883**	.730**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	36.419	1497.058	193.196
	Covariance	.294	12.073	1.558
	N	125	125	125
Kemampuan motorik (X2)	Pearson Correlation	.883**	1	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	1497.058	78853.635	9310.084
	Covariance	12.073	635.916	75.081
	N	125	125	125
Prestasi belajar PJOK (Y)	Pearson Correlation	.730**	.756**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	193.196	9310.084	1921.168
	Covariance	1.558	75.081	15.493
	N	125	125	125

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

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kemampuan motorik (X2), Aktivitas fisik (X1) <sup>a</sup>		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi belajar PJOK (Y)

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.768 <sup>a</sup>	.590	.583	2.54169

a. Predictors: (Constant), Kemampuan motorik (X2), Aktivitas fisik (X1)

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1133.027	2	566.513	87.693	.000 <sup>a</sup>
	Residual	788.141	122	6.460		
	Total	1921.168	124			

a. Predictors: (Constant), Kemampuan motorik (X2), Aktivitas fisik (X1)

b. Dependent Variable: Prestasi belajar PJOK (Y)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49.608	4.185		11.854	.000
	Aktivitas fisik (X1)	2.056	.899	.283	2.288	.024
	Kemampuan motorik (X2)	.079	.019	.506	4.092	.000

a. Dependent Variable: Prestasi belajar PJOK (Y)

Lampiran 12. Sumbangan Efektif dan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R<sup>2</sup></i>
Aktivitas Fisik (X1)	2,056	193,196	1133,027	59,0
Kemampuan Motorik (X2)	,079	9310,084	1133,027	59,0

**HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF**

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

1.  $SE_{X_1} = 20,68\%$

2.  $SE_{X_2} = 38,32\%$

**HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF**

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1.  $SR_{X_1} = 35,10\%$

2.  $SR_{X_2} = 64,90\%$

Lampiran 13. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



***Tes Zig-Zag Run***



***Tes Medicine Ball Put***



***Tes Standing Board Jump***



***Tes Wall Pass***



***Tes Lari 60 yard dash***

