

**KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MUNTILAN MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Adelia Dwi Wulandari
NIM 19601244017

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MUNTILAN MAGELANG


Disusun Oleh:
Adelia Dwi Wulandari
NIM 19601244017

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

Yogyakarta, 21 Desember 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP 197702182008011002


Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.
NIP 197209042001122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adelia Dwi Wulandari
NIM : 196001244017
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi
Judul TAS : Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang

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, 30 November 2022
Yang Menyatakan,



Adelia Dwi Wulandari
NIM 19601244017

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MUNTILAN MAGELANG

Disusun Oleh:

Adelia Dwi Wulandari
NIM 19601244017


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

Pada tanggal 4 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji		10 Januari 2023
Danang Pujo Broto, M.Or. Sekretaris Penguji		10 Januari 2023
Herka Maya Jatmika, M.Pd. Penguji Utama		10 Januari 2023

Yogyakarta, 12 Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. *Keep doing your best everyday and if no one proud of you, be proud of yourself* (Adelia Dwi Wulandari)
2. *Life has no remote, Get up and change it yourself!"* (Mark A Cooper)

PERSEMBAHAN

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

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakakku yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MUNTILAN MAGELANG

Oleh:

Adelia Dwi Wulandari
NIM 196001244017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. (2) keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang berjumlah 28 pemain yang diambil berdasarkan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump* (validitas 0.720 dan reliabilitas 0.946), *wall pass* (validitas 0.460 dan reliabilitas 0.760), *zig-zag run* (validitas 0.558 dan reliabilitas 0.729), *medicine ball put* (validitas 0.761 dan reliabilitas 0.649), *soft ball throw* (validitas 0.811 dan reliabilitas 0.626), dan lari *60 yard dash* (validitas 0.557 dan reliabilitas 0.729). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (5 siswa), “cukup” sebesar 25% (4 siswa), “baik” sebesar 31,25% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (1 siswa). (2) Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (4 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (4 siswa), “baik” sebesar 16,67% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 16,67% (2 siswa).

Kata kunci: kemampuan motorik, peserta ekstrakurikuler, bola basket

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 “Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang“ 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. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Danang Pujo Broto, M.Or., selaku Sekretaris Penguji dan Bapak Herka Maya Jamtika, M.Pd., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala sekolah, guru dan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 30 November 2022
Penulis,



Adelia Dwi Wulandari
NIM 19601244017

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
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Kemampuan Motorik	10
a. Pengertian Kemampuan Motorik.....	10
b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	14
c. Fungsi Kemampuan Motorik.....	19
d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik	22
e. Tahap Belajar Gerak Motorik.....	25
2. Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik	28
3. Permainan Bola Basket.....	29
a. Pengertian Bola Basket	29
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	32
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	34
a. Pengertian Ekstrakurikuler	34
b. Tujuan Ekstrakurikuler	37
c. Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muntilan Magelang	39
5. Karakteristik Peserta Didik SMA	39
B. Kajian Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir	46

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Definisi Operasional Variabel.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	58
1. Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	58
2. Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	69
B. Pembahasan	79
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	91
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	92
B. Implikasi.....	92
C. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	99

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir	48
Gambar 2. Tes <i>Standing Board Jump</i>	52
Gambar 3. Tes <i>Zig-Zag Run</i>	53
Gambar 4. Tes <i>Medicine Ball Put</i>	53
Gambar 5. Tes <i>Wall Pass</i>	54
Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang	59
Gambar 7. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	61
Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	62
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	64
Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	65
Gambar 11. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	67
Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	68
Gambar 13. Diagram Batang Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang	70
Gambar 14. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	71
Gambar 15. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	73

Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	74
Gambar 17. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	76
Gambar 18. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	77
Gambar 19. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas <i>Barrow Motor Ability Test</i>	51
Tabel 2. Norma Penilaian Kemampuan Motorik	57
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra	58
Tabel 4. Norma Penilaian Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.....	59
Tabel 5. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	60
Tabel 6. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	60
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	61
Tabel 8. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	62
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	63
Tabel 10. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	63
Tabel 11. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	64
Tabel 12. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	65
Tabel 13. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	66
Tabel 14. Norma Penilaian Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra.....	66
Tabel 15. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	67

Tabel 16.	Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra	68
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri	69
Tabel 18.	Norma Penilaian Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.....	69
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	70
Tabel 20.	Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	71
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	72
Tabel 22.	Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	72
Tabel 23.	Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	73
Tabel 24.	Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	74
Tabel 25.	Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	75
Tabel 26.	Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	75
Tabel 27.	Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	76
Tabel 28.	Norma Penilaian Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri.....	77
Tabel 29.	Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	78
Tabel 30.	Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	100
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	101
Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik.....	103
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra.....	105
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri	109
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	113

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler. Sasmito (2021: 524) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola basket, futsal, bela

diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bola basket.

SMA Negeri 1 Muntilan Magelang merupakan salah satu lembaga yang mengadakan ekstrakurikuler bola basket. Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang merupakan pilihan cukup favorit dibandingkan ekstrakurikuler lainnya. Beberapa prestasi bola basket yang pernah didapat SMA Negeri 1 Muntilan Magelang di antaranya tahun 2021 juara 2 (LIBAMA) daerah dan tahun 2021 juara 3 Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang pada bulan Juli 2022 menunjukkan bahwa implementasi keterampilan bermain bola basket di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakuriler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan. Faktor yang mempengaruhi prestasi bola basket yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, reaksi, mobilitas, keterampilan, dan koordinasi dibutuhkan secara bersamaan saat bermain bola basket. Keterampilan bermain bola basket sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain bola basket. Seorang pemain bola basket apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga bola basket akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motorik dan keterampilan bermain

bola basket merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada bola basket.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Agustus tahun 2022 terlihat bahwa kemampuan kecepatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang masih kurang, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan praktek *dribbling* sambil berlari siswa masih dengan kecepatan yang pelan ditambah lagi dengan penguasaan teknik *dribbling* yang belum baik. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *shooting* masih ada yang tidak sampai ke ring dikarenakan kekuatan otot yang masih lemah. Koordinasi peserta ekstrakurikuler juga masih kurang, terlihat ketika melakukan *shooting* bola belum mengarah tepat masuk ke ring. Kemampuan lompatan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang rendah diakibatkan power otot tungkai yang masih lemah, sehingga membuat lemparan bola tidak maksimal dengan kondisi seperti ini permainan menjadi tidak efektif dan efisien.

Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang diharapkan memiliki kemampuan motorik baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan bermain bola basket. Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai

“Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
2. Kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler masih kurang, hal ini dapat dilihat pada saat melakukan praktek dribbling.
3. Kurangnya lompatan pada saat melakukan *lay up* diakibatkan power otot tungkai yang masih lemah.
4. Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang 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 keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.

D. Rumusan Masalah

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

1. Seberapa baik keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang?

2. Seberapa baik keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.
2. Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.

2. Secara Praktis

- a. Dengan penelitian ini guru/pembina ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman kemampuan motorik.

- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah kemampuan motorik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. 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*). Ulfah, dkk., (2021: 184) 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 Mahmud (2019: 77) 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. Saripudin (2019: 114) 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. Fatmawati (2020: 26) 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); Lloyd, et al., (2019: 103) 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, menetik, 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. Pendapat Novitasari, dkk., (2019: 8) 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. 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 (Pratama & Bafirman, 2020: 240). 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 olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Bagia (2020: 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, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. 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. 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 (Mylsidayu, dkk., 2020: 32). 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 (Rizyanto, dkk., 2018: 146).

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 (Budiarti et al., 2021: 62).

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. 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. Bompa & Haff (2019: 325) 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. Menurut Sukamti (2018: 38) fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) keterampilan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan bantu sosial, (c) keterampilan bermain, dan (d) keterampilan sekolah. 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 (Kahdijah, 2020: 46).

- 1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik, maka anak tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. Anak bergerak dengan bebas tentunya akan lebih sehat dibandingkan dengan anak yang hanya berdiam diri. Hal ini dikarenakan anak yang bergerak dengan bebas akan mengeluarkan keringat lebih banyak, sehingga racun-racun di dalam tubuh akan keluar.

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

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

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

mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

d. Faktor yang Mempengaruhi 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 (Fauzi, dkk., 2022: 47).

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 (Susanto, 2021: 38). 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 (Agustin, dkk., 2021: 32). 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 (Sari & Sinaga, 2020: 178). 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

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

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

e. Tahapan Belajar Gerak Motorik

Teori belajar motorik adalah sebuah konstelasi dari pengetahuan tentang penguasaan, penghalusan, dan pematapan keterampilan atau teknik dalam olahraga pada khususnya. Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar Gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan

tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang tercakup di dalam domain psikomotor. Belajar gerak di dalam olahraga berkenaan dengan upaya meningkatkan keterampilan gerak tubuh secara keseluruhan dan upaya penguasaan pola-pola gerak keterampilan dalam kaitannya dengan konsep ruang, waktu dan gaya (Sriwahyuniati, 2018: 47).

Pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut.

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Edward (2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak

melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan

keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

2. Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik

Pengukuran kemampuan gerak dasar secara teoritis akan memberikan gambaran mengenai kemampuan umum yang mencakup berbagai jenis kegiatan fisik, oleh karena itu tes ini merupakan tes baterai yang terdiri dari beberapa jenis tes. Ada beberapa jenis tes untuk mengukur kemampuan gerak umum yaitu: 1) *Carpenter Motor Ability Test*, 2) *Barrow Motor Ability Test*, 3) *Scott Motor Ability Test*. Penelitian ini tes yang digunakan adalah "*Barrow Motor Ability Test*". 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).

Dalam hal ini bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak siswa kategori SMA adalah *Barrow Motor Ability Test* sebagaimana dipaparkan oleh Nurhasan (2007: 130), "bahwa *Barrow Motor Ability Test* tujuannya untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi, dengan level Mahasiswa, Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Pertama". Artinya bahwa tes ini digunakan untuk membuat klasifikasi bimbingan dan prestasi mulai dari level SMP, SMA sampai mahasiswa. Salah satu alasan lain kenapa tes ini digunakan untuk menentukan *motor ability* siswa, dikaitkan dengan keterampilan yang akan dipelajari, bahwa dalam tes ini ada beberapa butir tes yang menunjang terhadap keterampilan yang akan dipelajari.

3. Permainan Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Bola basket adalah olahraga yang melibatkan total 10 pemain di lapangan 28 x 15 m. Menurut aturan, pemain bola basket tidak diizinkan untuk mengambil lebih dari 2 langkah setelah mereka mulai menangani bola (Omi, et al., 2018: 852). Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah pihak lawan memasukkan bola ke dalam keranjangnya sendiri. Bola boleh dilemparkan, dipantul-pantulkan, digelindingkan, didorong sesuai dengan peraturan permainan (Adiningtyas dkk., 2020: 33).

Bola basket dicirikan oleh kontak tubuh yang intensif, sering berlari dan melompat berselang-seling, menuntut situasi satu lawan satu, perubahan arah yang cepat dalam kombinasi dengan teknik yang menantang, dan aspek koordinasi seperti menangkap, melempar, mengoper, dan menggiring bola. Salah

satu dari dua tujuan utama bola basket adalah membuat tembakan yang bagus untuk mencetak gol dan yang lainnya adalah untuk mengambil yang diperlukan tindakan pencegahan terhadap lawan yang mencoba untuk mencetak gol dengan menembak (Canli & Koçak, 2018: 50).

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2012: 1) yang “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang *sistematis* dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggarakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Bola basket merupakan permainan kecepatan dan keseimbangan, dalam setiap pergerakan diharuskan untuk fokus pada tujuan (Ronda & Cuzzolin, 2020: 779). Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola

dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja.

Olahraga bola basket adalah olahraga tim yang membutuhkan kerjasama didalamnya juga penguasaan teknik dasar individual yang menjadi salah satu poin penting (Suryadi, 2017: 3). Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka. Permainan bola basket terdiri dari banyak kecepatan tinggi gerakan ke depan dan ke arah lateral dikombinasikan dengan deselerasi dari *sprint* yang sering. Lompatan vertikal eksplosif dapat dilakukan hingga 50 kali per *game* (D'Elia, et al., 2020: 91).

Secara tradisional, posisi dan peran pemain bola basket ditentukan oleh *point guard* (1 *spot*; menjadi pemimpin lantai dan distributor bola), *shooting guard* (2 *spot*; mencetak dari perimeter serta melalui penetrasi ke keranjang), *small forward* (3 *spot*; bermain baik di dalam maupun di luar), *power forward* (4 *spot*; membuat pukulan lompatan *midrange*, mencetak gol di tiang rendah, *rebound* dan melindungi keranjang) dan *center* (5 *spot*; mencetak di sekeliling keranjang, *rebound* dan memblokir tembakan) (Teramoto & Cross, 2018: 560). Olahraga bola basket di zaman modern ini telah banyak ditemukan variasi dari perkembangan teknik dasar bola basket. Dengan demikian pula sudah banyak ditemukan metode latihan yang bervariasi untuk menunjang di setiap latihan sesuai dengan tujuan dan perkenaan pada sesi latihan. Metode latihan yang tepat

untuk atlet akan lebih mudah cepat untuk diikuti oleh atletnya dengan demikian atlet akan semakin berkembang bersamaan dengan diberikannya metode latihan tersebut. Metode latihan tidak hanya dipilih pelatih secara tepat, tetapi metode latihan harus mengevaluasi dari kekurangan atlet.

Bola basket dicirikan oleh aksi intensitas tinggi dalam bentuk lompatan, akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah yang cepat (COD) yang dianggap sebagai komponen kunci dari olahraga ini. Pemain bola basket telah ditemukan membuat rata-rata 1050 gerakan selama pertandingan kompetitif, menghasilkan perubahan kecepatan atau arah setiap dua detik, dan menunjukkan karakter bola basket yang sangat terputus-putus (Barrera-Domínguez, et al., 2020: 76).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot*. Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Permana & Rusdiyanto (2016: 2) menjelaskan beberapa keterampilan dasar (teknik dasar) bola basket yang harus dikuasai oleh para pemain adalah sebagai berikut: penguasaan bola, mengoper bola, *pivot*,

menggiring bola (*dribbling*), memasukan bola (*shooting*). Teknik dasar dari suatu permainan sangat diperlukan demi tercapainya keberhasilan, serta tujuan dari suatu cabang olahraga. Begitupun dalam cabang olahraga bola basket, diharapkan seorang pemain mampu menguasai teknik dasar yang terdiri dari *dribbling*, *passing*, dan *shooting* (Adina, dkk., 2017: 3).

Dalam permainan bola basket teknik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar dalam bola basket terdiri atas: teknik dasar mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak, olah kaki, dan *pivot*. Dalam permainan ini, terdapat 2 (dua) macam *foul*, yaitu *foul team* dan *foul player* dimana untuk kedua jenis *foul* ini memiliki batas maksimal yaitu sebanyak lima kali (Puate et al., 2017: 12).

Dari waktu ke waktu peraturan permainan bola basket sudah mengalami banyak perubahan dan teknik dari permainan bola basket yaitu mengumpan (*passing*) menerima bola, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), latihan olah kaki (*footwork*), dan *Pivot*. Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12) menyebutkan bahwa elemen-elemen dalam permainan bola basket adalah assist, tembakan dua poin, *rebound*, *steal*, tembakan tiga poin, lemparan bebas, terobosan, pilih dan putar, tembakan yang diblokir. Lebih lanjut Polozov & Akhmetzyanov (2019: 12), menyebutkan *shooting* (menembak) merupakan keahlian yang sangat penting pada olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), bertahan (*defense*), & *rebounding* membantu tim dalam memperoleh peluang mendapatkan skor & harus diakhiri

dengan melakukan tembakan ke arah ring, salah satunya dengan menggunakan tembakan *one hand set shot*.

Mawarti & Arsiwi (2020: 56) menyatakan bahwa teknik bola basket ada beberapa dasar gerak yang perlu diberikan oleh pelatih, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dari semua teknik dasar, *shoot* (menembak) merupakan yang paling penting karena *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh point atau nilai. *Shoot* terdiri dari beberapa teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan segala macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola basket yaitu penguasaan bola, mengoper bola, *pivot*, menggiring bola (*dribbling*), memasukan bola (*shooting*). Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu

kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Farida & Munib (2020: 79) menyatakan bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020: 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah

dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Abidin, 2019: 255).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

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

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

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

di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021: 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup

sehat (Subekti, 2015: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015: 89).

Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

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

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

c. Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola basket adalah SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Rabu dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler sepakbola cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar 32 orang peserta.

5. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Anak usia SMA mempunyai rentang usia antara 15-18 tahun. Pada rentang ini, anak cenderung telah memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak pada usia di bawahnya (Mawarti & Arsiwi, 2020: 56). Berdasar pendapat Piaget, anak usia 12-18 tahun termasuk dalam tahapan paling kompleks perkembangan kognitifnya. Anak sudah dapat berpikir secara hipotetik dengan baik, berpikir logis dengan penggambaran, kemampuan verbal yang baik dalam berpikir logis (Rithaudin & Sari, 2019, 36).

Buanasari (2021: 47) menjelaskan 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. 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.

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)

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

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

1. Penelitian yang dilakukan Anjarwani (2021) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar yang berjumlah 31 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Barrow motor ability test* yang terdiri atas *Standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan/power tungkai), *Softball throw* (lempar bola *softball*/kekuatan otot lengan), *Zig-zag run* (lari zig-zag/kelincahan), *Wall pass* (lempar tangkap bola ke dinding/koordinasi), *Medicine ball-put* (lempar bola *medicine*/power lengan), dan Lari 60 yard dash (lari 55 meter/kecepatan). Teknik analisis data menggunakan analisis

deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra dan putri di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,71% (12 siswa), “cukup” sebesar 32,26% (10 siswa), “baik” sebesar 19,35% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,68% (3 siswa).

2. Penelitian yang dilakukan Purwanti (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek, dengan jumlah keseluruhan adalah 78 anak yang terdiri dari 50 laki-laki dan 28 perempuan. Teknik pengambilan data menggunakan tes untuk mengukur kemampuan motorik, yang terdiri dari 6 item tes, yaitu *standing board jump*, *softball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball-put*, dan lari 60 yard. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian diperoleh kemampuan motorik siswa peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yaitu 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 18 peserta didik (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 35 peserta didik (44.87%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 17 peserta didik (21.79%) mempunyai

kemampuan motorik baik dan 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2019) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu sebanyak 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (47,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.

C. Kerangka Berpikir

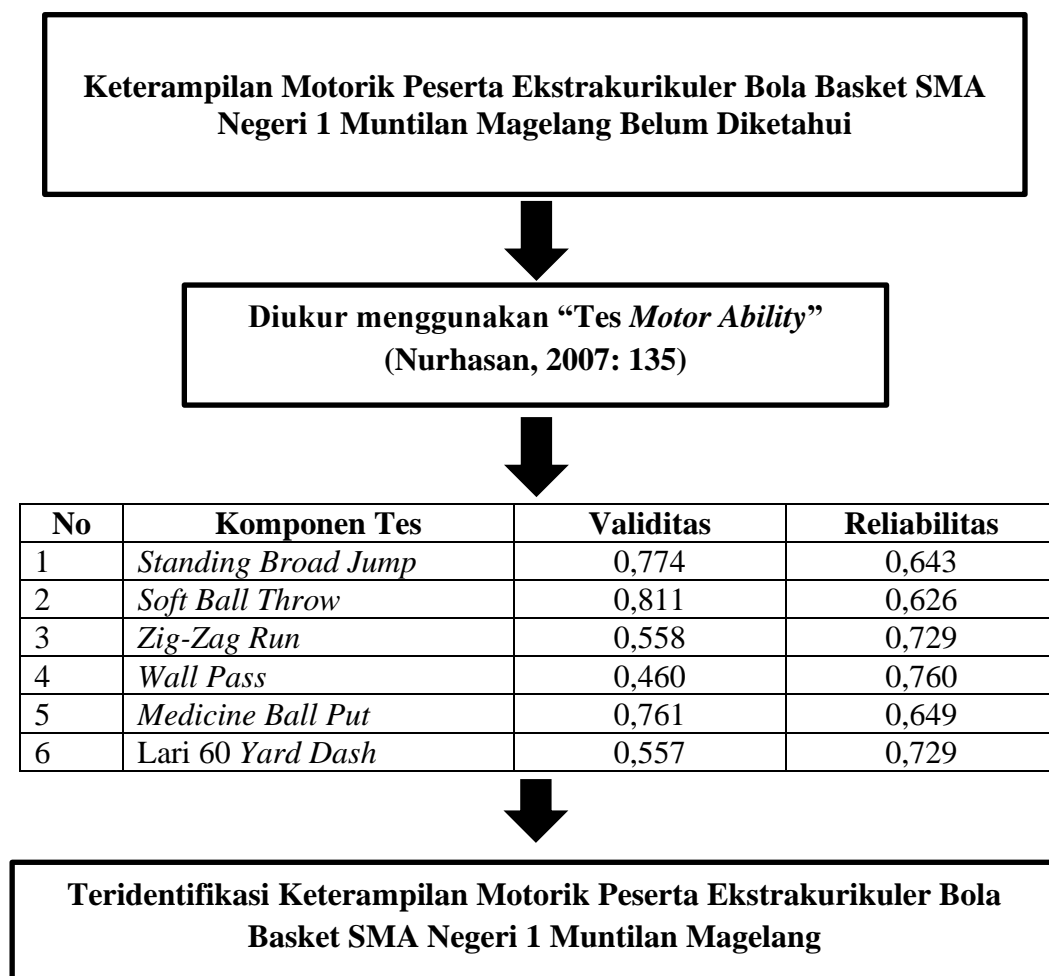
Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan

memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola basket, futsal, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bola basket.

Permainan bola basket terdapat gerakan yang kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Selain itu melibatkan keterampilan yang harus diterapkan secara dinamis, eksplosif, dan berulang kali. Pemain bola basket harus mampu mempercepat dan memperlambat kecepatan dengan kontrol, terutama saat menggiring bola, menembak atau memantulkan bola. Oleh karena itu, gerakan yang terkoordinasi dapat mengarah pada transformasi di tingkat keterampilan gerak terkait kemampuan motorik yang dikembangkan dengan baik dan hal ini dapat digunakan untuk menyusun prestasi yang ingin dicapai.

Seorang pemain bola basket untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, ada banyak faktor yang mendukung kemampuan tersebut dan di antaranya adalah kemampuan motorik yang baik. Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang”. Hal ini dimaksudkan agar pelatih ekstrakurikuler bola basket bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat motorik masing-masing peserta ekstrakurikuler bola basket. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik ini bisa berguna bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang agar bisa menjadi acuan dalam memberikan program latihan. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang beralamat di Jl. Ngadiretno No.1, Ngadiretno, Tamanagung, Kec. Muntilan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56413. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2022.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Pendapat Hardani, dkk., (2020: 361) 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. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta

ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang berjumlah 28 siswa.

2. Sampel

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). Menurut Sugiyono (2017: 81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2019: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Definisi operasional variabel yaitu kemampuan hasil gerak peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang 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).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut 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 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). Validitas adalah derajat/ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas dan reliabilitas *Barrow Motor Ability Test* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas *Barrow Motor Ability Test*

No	Komponen Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0,774	0,643
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0,811	0,626
3	<i>Zig-Zag Run</i>	0,558	0,729
4	<i>Wall Pass</i>	0,460	0,760
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,761	0,649
6	Lari 60 Yard Dash	0,557	0,729

(Sumber: Yudanto & Alfian, 2020: 101)

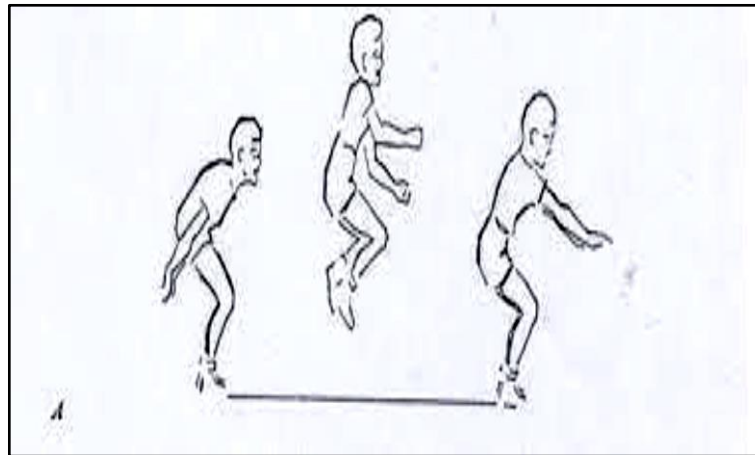
Prosedur pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test* yang digunakan sebagai berikut:

a. Power otot tungkai dengan *Standing Board Jump*

1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946.

2) Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai

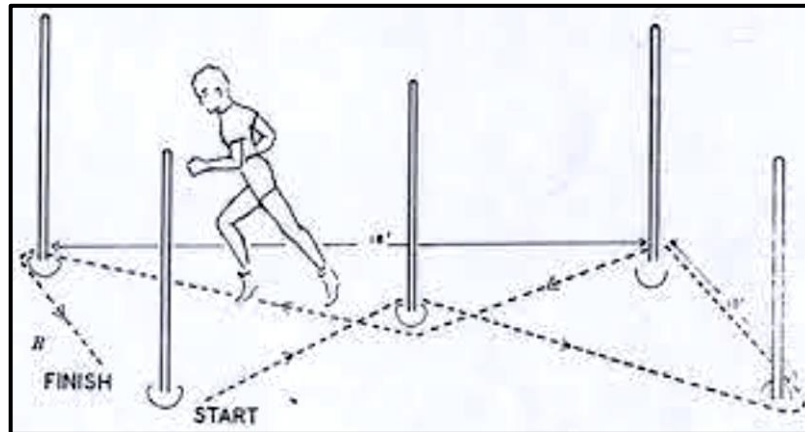
- 3) Alat/fasilitas : Pita ukur, bendera juri
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri pada papan tolak dengan lutut di tekuk sampai membentuk sudut 45° kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subyek coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subyek diberi kesempatan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



Gambar 2. Tes *Standing Board Jump*
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

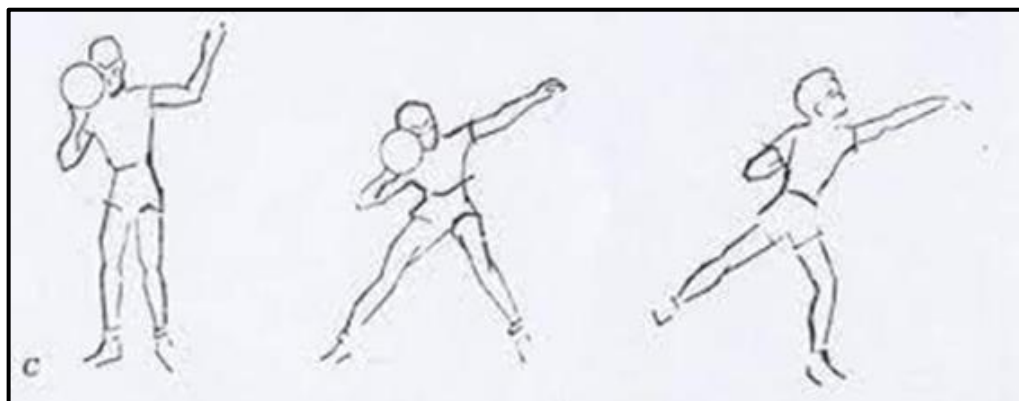
- b. Kelincahan dengan *Zig-Zag Run*
 - 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938.
 - 2) Tujuan : Untuk mengukur kelincahan
 - 3) Alat/fasilitas : Tonggak/corong, *stopwatch* dan diagram
 - 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba- aba ya, ia lari 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.

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



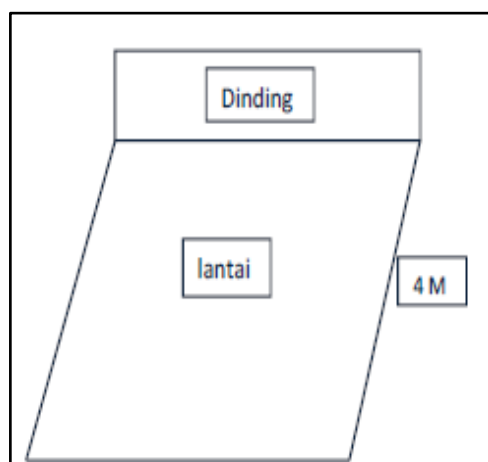
Gambar 3. Tes Zig-Zag Run
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

- c. Kekuatan lengan dan bahu dengan *Medicine Ball Put*
- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.
 - 2) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu
 - 3) Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 pounds), pita ukur, bendera juri
 - 4) 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 4. Tes Medicine Ball Put
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

- d. Power otot lengan dengan *Soft ball Throw*
- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.965 dan nilai reliabilitas 0.960
 - 2) Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan
 - 3) Alat/fasilitas : Bola *softball*, Pita pengukur
 - 4) Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga (3) kali lemparan.
 - 5) Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.
- e. Koordinasi mata tangan dengan *Wall Pass*
- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997
 - 2) Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan
 - 3) Alat/fasilitas : Bola basket dan *stooptwatch* serta dinding tembok
 - 4) 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 5. Tes Wall Pass
Sumber: Nurhasan (2007: 130-134)

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. 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 tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. 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. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.

- c. 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 atlet/responden 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 atlet 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.

F. Teknik Analisis Data

Hasil kasar ini 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 2 sebagai berikut:

Tabel 2. 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*

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019: 245) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
F = Frekuensi
N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2019: 245)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang, yang terdiri atas tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Deskriptif statistik keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang didapat skor terendah (*minimum*) 133,46, skor tertinggi (*maksimum*) 344,13, rerata (*mean*) 263,78, nilai tengah (*median*) 306,22, nilai yang sering muncul (*mode*) 263,78, *standar deviasi* (SD) 22,11. Hasil selengkapnya pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra

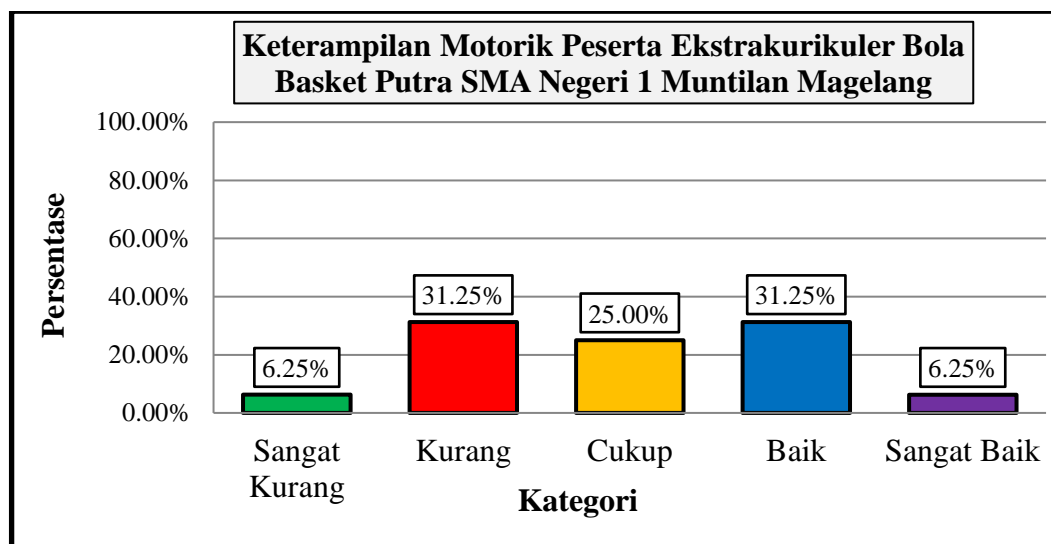
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	299,86
<i>Median</i>	306,22
<i>Mode</i>	263,78 ^a
<i>Std. Deviation</i>	22,11
<i>Minimum</i>	263,78
<i>Maximum</i>	344,13

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	333,03 <	Sangat Baik	1	6,25%
2	310,92 – 333,03	Baik	5	31,25%
3	288,81 – 310,92	Cukup	4	25,00%
4	266,70 – 288,81	Kurang	5	31,25%
5	≤ 266,70	Sangat Kurang	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4 di atas, keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (5 siswa), “cukup” sebesar 25% (4 siswa), “baik” sebesar 31,25% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (1 siswa).

a. Power Tungkai (Tes *Standing Board Jump*)

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

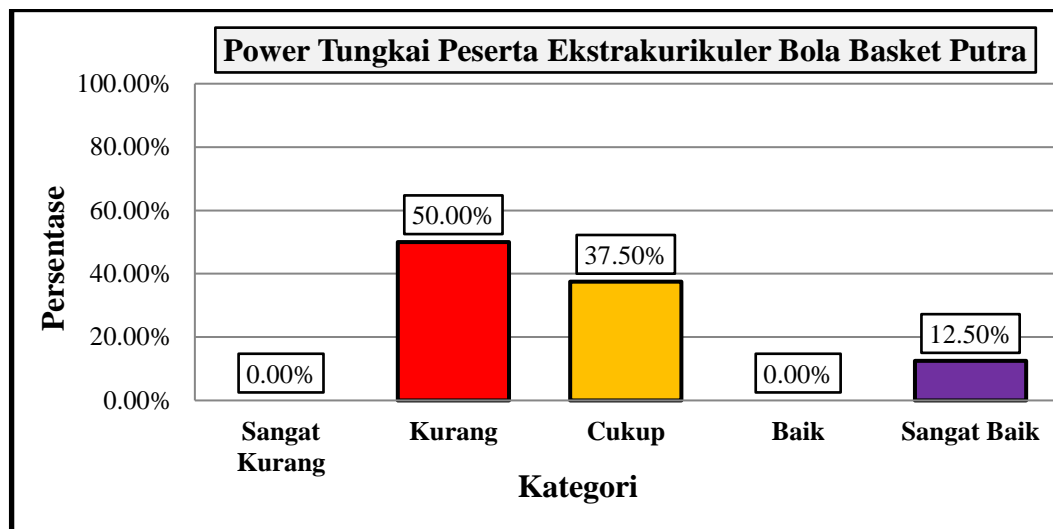
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	1,79
<i>Median</i>	1,70
<i>Mode</i>	1,64
<i>Std. Deviation</i>	0,28
<i>Minimum</i>	1,49
<i>Maximum</i>	2,46

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	2,21 <	Sangat Baik	2	12,50%
2	1,93 – 2,21	Baik	0	0,00%
3	1,65 – 1,93	Cukup	6	37,50%
4	1,37 – 1,65	Kurang	8	50,00%
5	≤ 1,37	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (8 siswa), “cukup” sebesar 37,50% (6 siswa), “baik” sebesar 0,00% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 12,50% (2 siswa).

b. Kekuatan Otot Lengan (Tes *Softball throw*)

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

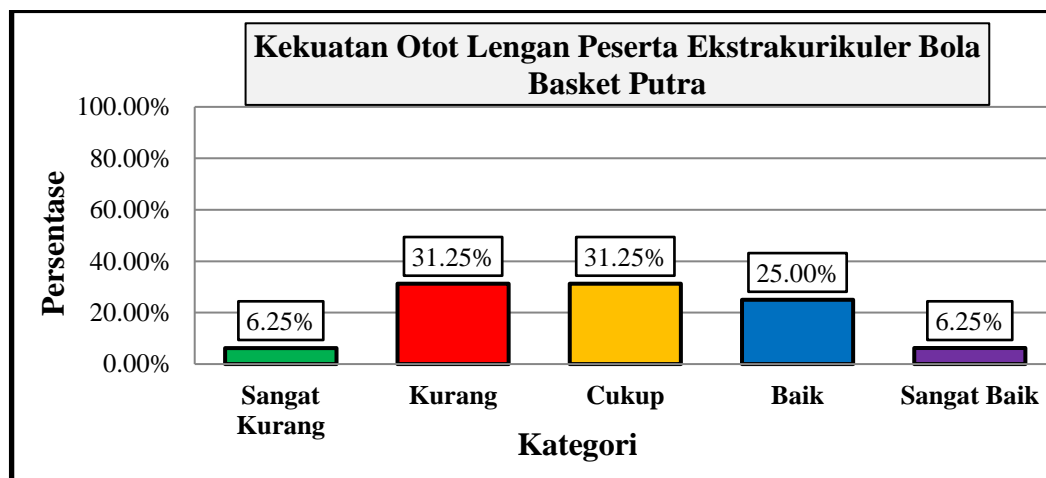
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	27,02
<i>Median</i>	26,10
<i>Mode</i>	24,90 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,76
<i>Minimum</i>	21,00
<i>Maximum</i>	35,20

Norma penilaian kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	32,66 <	Sangat Baik	1	6,25%
2	28,90 – 32,66	Baik	4	25,00%
3	25,14 – 28,90	Cukup	5	31,25%
4	21,38 – 25,14	Kurang	5	31,25%
5	≤ 21,38	Sangat Kurang	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (5 siswa), “cukup” sebesar 31,25% (5 siswa), “baik” 25,00% (4 siswa), dan “sangat baik” 6,25% (1 siswa).

c. Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

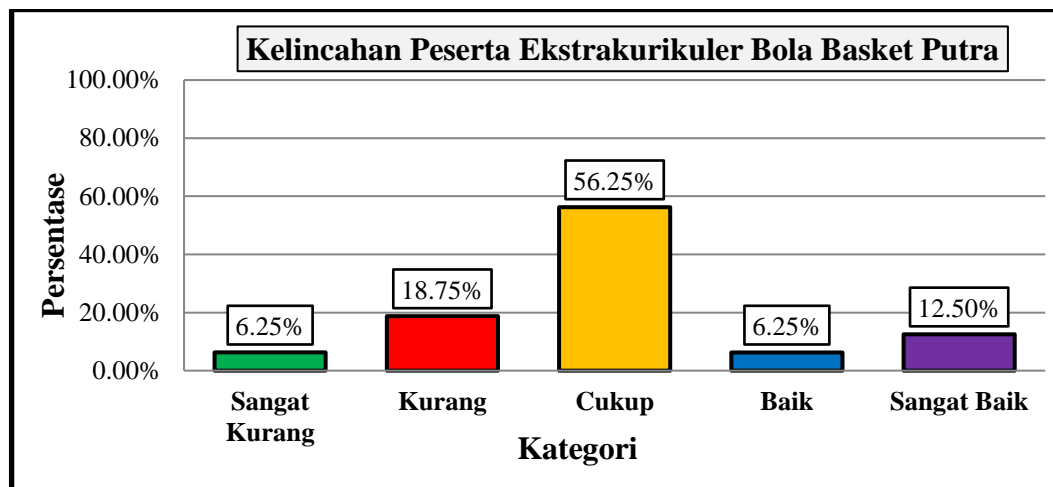
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	10,41
<i>Median</i>	10,30
<i>Mode</i>	9,06 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,79
<i>Minimum (tercepat)</i>	9,06
<i>Maximum (terlambat)</i>	12,11

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	11,60 <	Sangat Kurang	1	6,25%
2	10,81 – 11,60	Kurang	3	18,75%
3	10,02 – 10,81	Cukup	9	56,25%
4	9,23 – 10,02	Baik	1	6,25%
5	≤ 9,23	Sangat Baik	2	12,50%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 18,75% (3 siswa), “cukup” sebesar 56,25% (9 siswa), “baik” sebesar 6,25% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 12,50% (2 siswa).

d. Koordinasi (Tes Wall Pass)

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

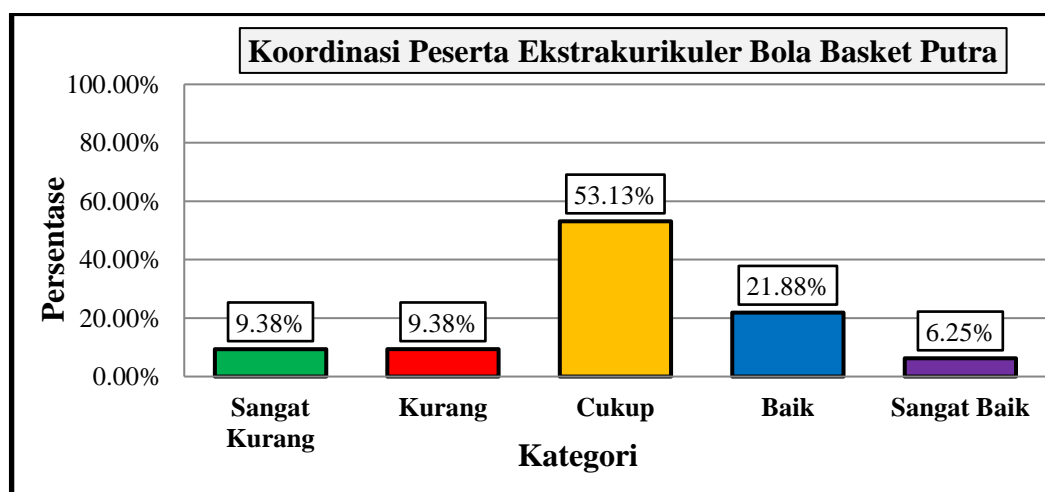
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	7,38
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std, Deviation</i>	1,59
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	10,00

Koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	9,77 <	Sangat Baik	1	6,25%
2	8,18 – 9,77	Baik	2	12,50%
3	6,59 – 8,18	Cukup	10	62,50%
4	5,00 – 6,59	Kurang	0	0,00%
5	≤ 5,00	Sangat Kurang	3	18,75%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 18,75% (3 siswa), “kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “cukup” sebesar 62,50% (10 siswa), “baik” sebesar 12,50% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (1 siswa).

e. Power Otot Lengan (Tes *Medicine Ball-Put*)

Deskriptif statistik power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

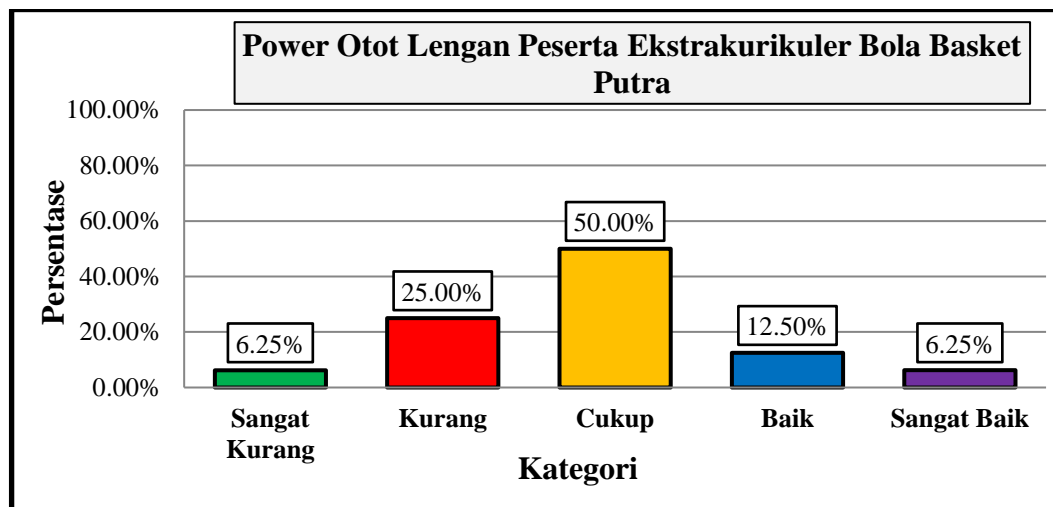
Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	4,04
<i>Median</i>	4,12
<i>Mode</i>	3,60 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,41
<i>Minimum</i>	3,38
<i>Maximum</i>	5,13

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	4,66 <	Sangat Baik	1	6,25%
2	4,25 – 4,66	Baik	2	12,50%
3	3,84 – 4,25	Cukup	8	50,00%
4	3,43 – 3,84	Kurang	4	25,00%
5	≤ 3,43	Sangat Kurang	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (4 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (8 siswa), “baik” sebesar 12,50% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (1 siswa).

f. Kecepatan (Tes Lari 60 m)

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Statistik	
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	8,97
<i>Median</i>	8,95
<i>Mode</i>	7,77 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,67
<i>Minimum (tercepat)</i>	7,77
<i>Maximum (terlambat)</i>	9,90

Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	9,98 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	9,31 – 9,98	Kurang	6	37,50%
3	8,64 – 9,31	Cukup	3	18,75%
4	7,97 – 8,64	Baik	6	37,50%
5	≤ 7,97	Sangat Baik	1	6,25%
Jumlah			16	100%%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 37,50% (6 siswa), “cukup” sebesar 18,75% (3 siswa), “baik” 37,50% (6 siswa), dan “sangat baik” 6,25% (1 siswa).

2. Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Deskriptif statistik keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang didapat skor terendah (*minimum*) 262,41, skor tertinggi (*maksimum*) 341,48, rerata (*mean*) 299,84, nilai tengah (*median*) 293,49, nilai yang sering muncul (*mode*) 262,41, standar deviasi (SD) 25,23. Hasil selengkapnya pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri

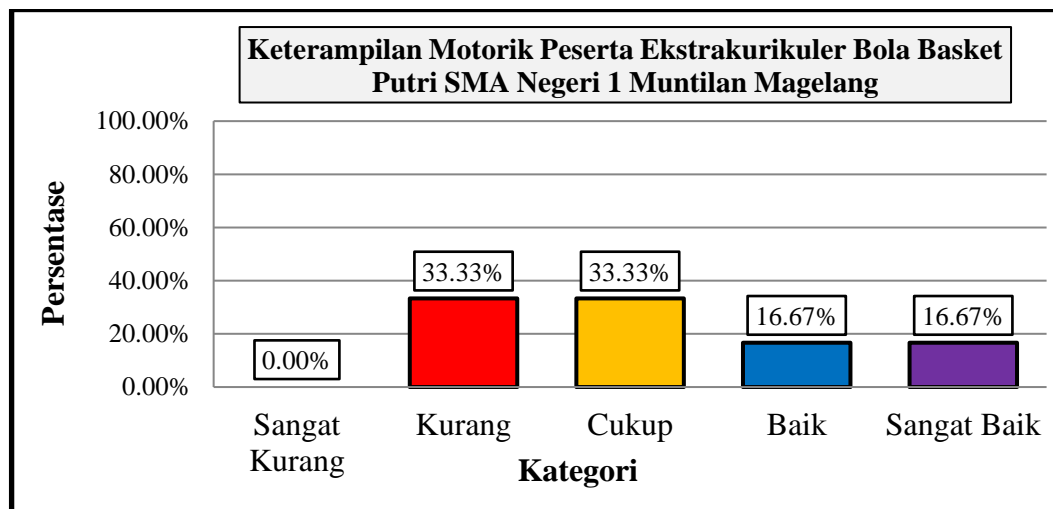
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	299,84
<i>Median</i>	293,49
<i>Mode</i>	262,41 ^a
<i>Std. Deviation</i>	25,23
<i>Minimum</i>	262,41
<i>Maximum</i>	341,48

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	337,69 <	Sangat Baik	2	16,67%
2	312,46 – 337,69	Baik	2	16,67%
3	287,23 – 312,46	Cukup	4	33,33%
4	262,00 – 287,23	Kurang	4	33,33%
5	≤ 262,00	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 di atas, keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (4 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (4 siswa), “baik” sebesar 16,67% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 16,67% (2 siswa).

a. Power Tungkai (*Tes Standing Board Jump*)

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

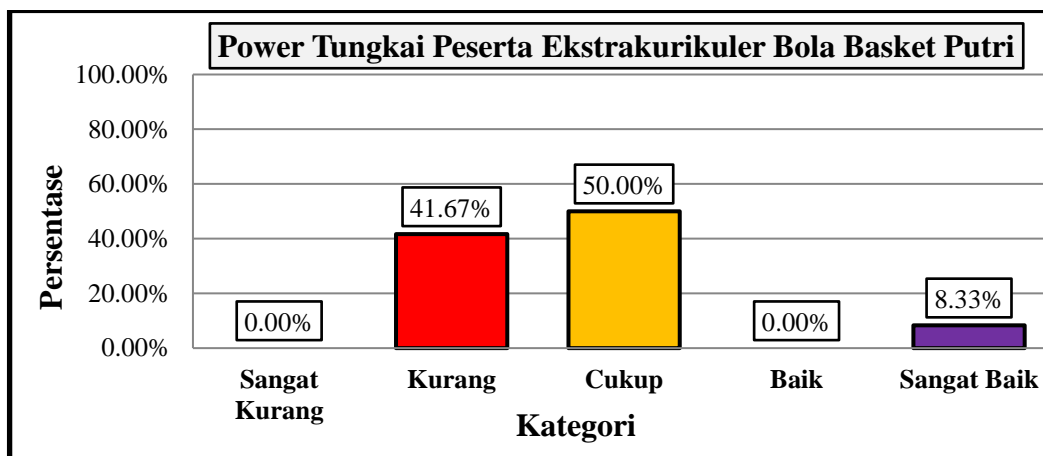
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	1,33
<i>Median</i>	1,28
<i>Mode</i>	1,14 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,24
<i>Minimum</i>	1,14
<i>Maximum</i>	2,02

Norma penilaian power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	1,69 <	Sangat Baik	1	8,33%
2	1,45 – 1,69	Baik	0	0,00%
3	1,21 – 1,45	Cukup	6	50,00%
4	0,97 – 1,21	Kurang	5	41,67%
5	≤ 0,97	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 41,67% (5 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (6 siswa), “baik” sebesar 0,00% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,33% (1 siswa).

b. Kekuatan Otot Lengan (Tes Softball throw)

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

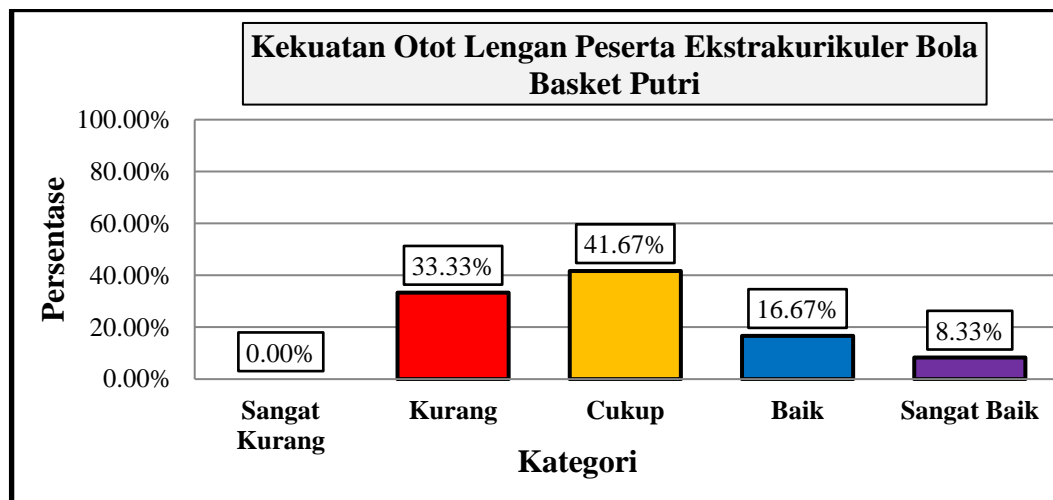
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	16,73
<i>Median</i>	16,20
<i>Mode</i>	14,10 ^a
<i>Std, Deviation</i>	1,77
<i>Minimum</i>	14,10
<i>Maximum</i>	20,50

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	19,39 <	Sangat Baik	1	8,33%
2	17,62 – 19,39	Baik	2	16,67%
3	15,85 – 17,62	Cukup	5	41,67%
4	14,08 – 15,85	Kurang	4	33,33%
5	≤ 14,08	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (4 siswa), “cukup” sebesar 41,67% (5 siswa), “baik” 16,67% (2 siswa), dan “sangat baik” 8,33% (1 siswa).

c. Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

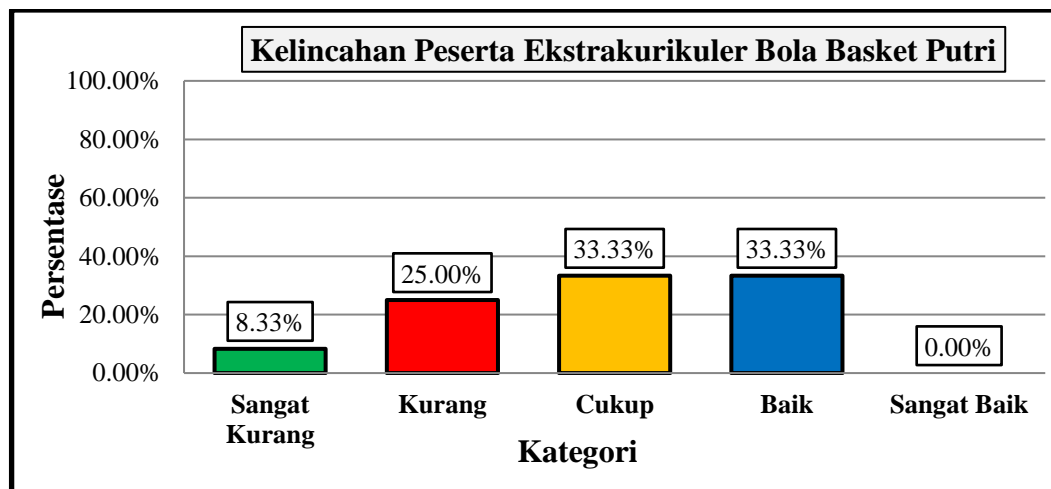
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	11,72
<i>Median</i>	11,53
<i>Mode</i>	10,39 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,91
<i>Minimum (tercepat)</i>	10,39
<i>Maximum (terlambat)</i>	13,33

Norma penilaian kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	13,09 <	Sangat Kurang	1	8,33%
2	12,18 – 13,09	Kurang	3	25,00%
3	11,27 – 12,18	Cukup	4	33,33%
4	10,36 – 11,27	Baik	4	33,33%
5	≤ 10,36	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (4 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (4 siswa), “baik” sebesar 25,00% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,33% (1 siswa).

d. Koordinasi (Tes Wall Pass)

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

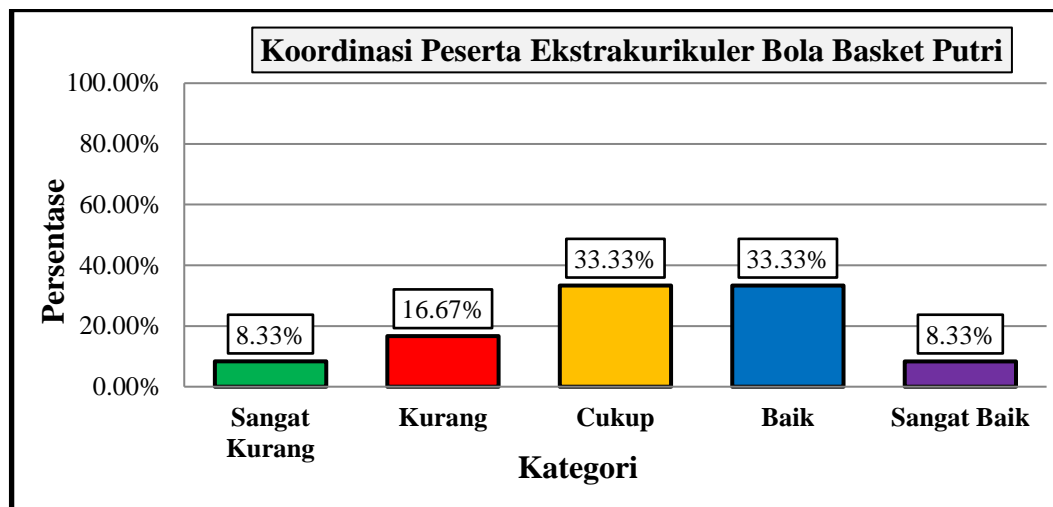
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	5,17
<i>Median</i>	5,00
<i>Mode</i>	5,00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	1,11
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	7,00

Koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	6,84 <	Sangat Baik	1	8,33%
2	5,73 – 6,84	Baik	4	33,33%
3	4,62 – 5,73	Cukup	4	33,33%
4	3,51 – 4,62	Kurang	2	16,67%
5	≤ 3,51	Sangat Kurang	1	8,33%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 26 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 siswa), “kurang” sebesar 16,67% (2 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (4 siswa), “baik” sebesar 33,33% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,33% (1 siswa).

e. Power Otot Lengan (Tes *Medicine Ball-Put*)

Deskriptif statistik power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

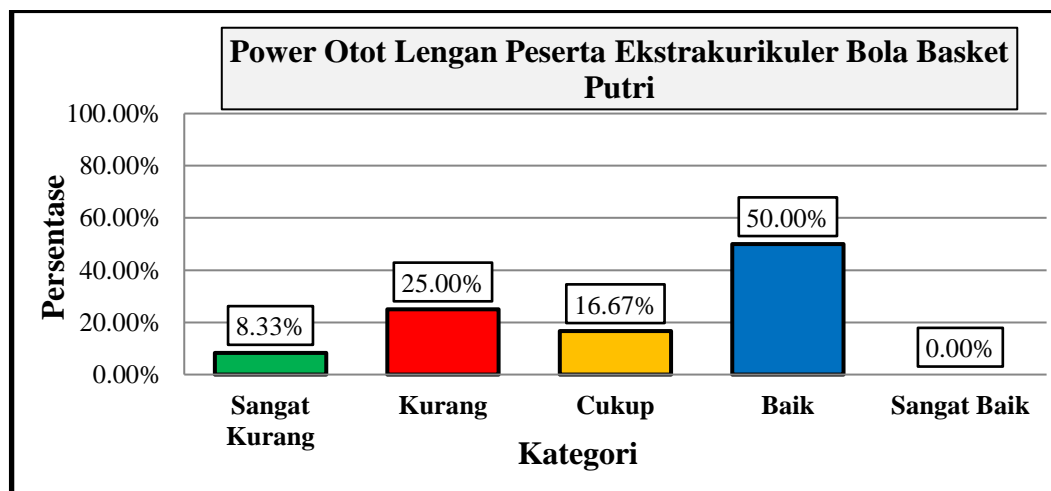
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	2,85
<i>Median</i>	3,07
<i>Mode</i>	3,10
<i>Std. Deviation</i>	0,43
<i>Minimum</i>	2,05
<i>Maximum</i>	3,35

Norma penilaian power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Norma Penilaian Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	3,50 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	3,07 – 3,50	Baik	6	50,00%
3	2,64 – 3,07	Cukup	2	16,67%
4	2,21 – 2,64	Kurang	3	25,00%
5	≤ 2,21	Sangat Kurang	1	8,33%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 28 tersebut di atas, power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (3 siswa), “cukup” sebesar 16,67% (2 siswa), “baik” sebesar 50,00% (6 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

f. Kecepatan (Tes Lari 60 m)

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

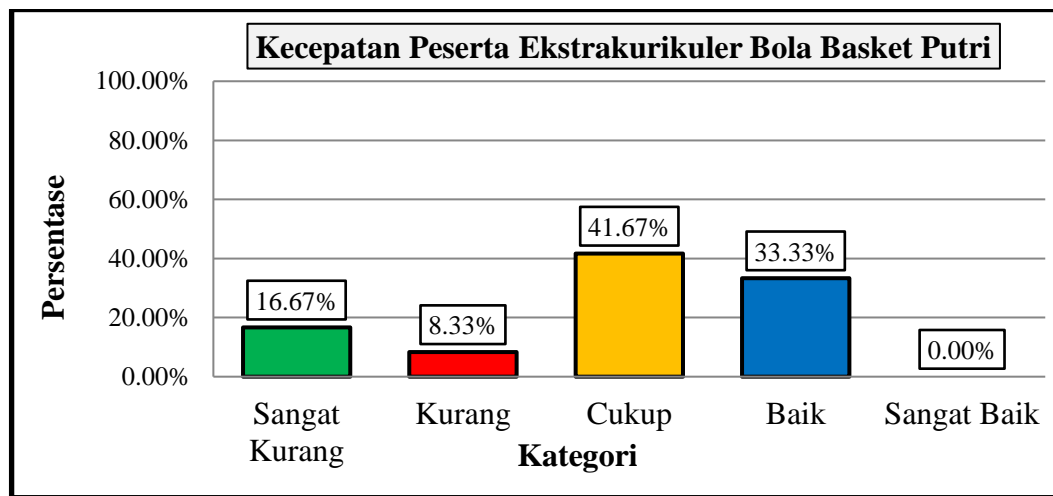
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	10,78
<i>Median</i>	10,71
<i>Mode</i>	10,71
<i>Std, Deviation</i>	0,87
<i>Minimum (tercepat)</i>	9,53
<i>Maximum (terlambat)</i>	12,30

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	12,09 <	Sangat Kurang	2	16,67%
2	11,22 – 12,09	Kurang	1	8,33%
3	10,35 – 11,22	Cukup	5	41,67%
4	9,48 – 10,35	Baik	4	33,33%
5	≤ 9,48	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			12	100%%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 30 tersebut di atas, kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,67% (2 siswa), “kurang” sebesar 8,33% (1 siswa), “cukup” sebesar 41,67% (5 siswa), “baik” 33,33% (4 siswa), dan “sangat baik” 0,00% (0 siswa).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang, yang terdiri atas tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 299,86 berada pada kategori “cukup” dan putra dengan rata-rata sebesar 299,84 berada pada kategori “cukup”. Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola

basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang baik putra maupun putri dikategorikan masih belum ada yang mencapai kondisi sangat baik. Hal ini diakibatkan karena siswa tidak melakukan latihan rutin.

Fakta di lapangan pada 3 tahun terakhir ini terhambat dengan adanya situasi Pandemi *Covid-19*, sehingga keterampilan motorik menurun. Dalam kondisi era *new normal*, banyak metode latihan ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang tidak dapat diterapkan, karena bertentangan dengan prinsip era *new normal*. Akibat hal tersebut, sehingga masih banyak peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang yang masuk dalam kategori cukup. Pada kondisi era *new normal* pandemi *Covid-19* menurut Hidayat, dkk., (2021: 23). kesulitan yang paling besar adalah penerapan prinsip beban berlebih, hal itu dikarenakan banyak orang tua yang melarang anaknya datang latihan karena takut tertular penyakit ketika tubuh mereka mengalami kekelahan yang sangat tinggi.

Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ

dalam diantaranya adalah sistem *neuromuscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Rinaldi & Yudanto, 2019: 3).

Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial. Pendapat Saleh (2020: 26) bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai kemampuan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu kemampuan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan.

Bola basket dicirikan oleh kontak tubuh yang intensif, sering berlari dan melompat berselang-seling, menuntut situasi satu lawan satu, perubahan arah yang cepat dalam kombinasi dengan teknik yang menantang, dan aspek koordinasi seperti menangkap, melempar, mengoper, dan menggiring bola. Salah satu dari dua tujuan utama bola basket adalah membuat tembakan yang bagus untuk mencetak gol dan yang lainnya adalah untuk mengambil yang diperlukan tindakan pencegahan terhadap lawan yang mencoba untuk mencetak gol dengan menembak (Canli & Koçak, 2018: 50). Tidak hanya teknik dasar yang dibutuhkan pemain, kemampuan motorik juga perlu diperhatikan antara lain kecepatan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, kekuatan. Hal tersebut berkontribusi banyak dalam meningkatkan kinerja pada pemain bola basket.

Adanya pandemi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir merupakan salah satu faktor penghambat untuk meningkatkan keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang. Dimana latihan mandiri membuat siswa merasa jenuh karena pelaksanaannya juga tidak dapat diawasi oleh pelatih. Tetapi di sisi lain siswa tetap harus menjaga keterampilan motorik dan mental dengan berlatih secara bersungguh-sungguh. Melihat hasil ini keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang harus lebih ditingkatkan dengan metode latihan pendukung yang sudah disampaikan agar keterampilan motorik menjadi lebih baik.

1. Power Tungkai (Tes *Standing Board Jump*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 1,79 berada pada kategori kurang dan putri dengan rata-rata sebesar 1,33 berada pada kategori kurang. Manurizal & Janiarli (2020: 60) menyatakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017: 199). Bafirman & Wahyuni (2019: 135) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Irianto (2018: 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak.

Power tungkai merupakan komponen fisik yang dibutuhkan dalam bola basket. Seperti hasil penelitian Wanena (2018) menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket. Penelitian yang dilakukan Pambudi (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *power* tungkai dengan ketepatan *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Lestari (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket. *Shooting* dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kaki bagian tumit untuk menjinjit. Selain itu juga, daya ledak berhubungan dengan kekuatan kontraksi otot maksimum dalam suatu durasi waktu yang pendek.

Pada teknik *shooting* bola basket segenap otot-otot besar bekerja, mulai dari otot lengan hingga otot tungkai. Gerakan yang digunakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang), tubuh bagian bawah (otot tungkai) dan tubuh bagian atas (otot lengan). Otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan atau hasil tolakan.

Fungsi otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awalan (Wanena, 2018: 3).

2. Kekuatan Otot Lengan (Tes *Softball Throw*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 27,02 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 16,73 berada pada kategori cukup. 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, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

Penelitian yang dilakukan Pambudi (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket. Penelitian yang dilakukan Wanena (2018) menunjukkan bahwa Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *jump shoot* bola basket. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Simbawa, dkk., (2022) kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting* permainan bola basket. Semua teknik dasar permainan bola basket menggunakan tangan, oleh karena itu maka gerakan-gerakan mengolah bola secara berulang kali dapat

memberikan efek berupa peningkatan kekuatan otot lengan. Sebagai pemain bola basket membutuhkan banyak kekuatan otot lengan salah satunya pada lengan anda, dan salah satu upaya melatih kekuatan otot lengan ialah dengan *push up*.

Pentingnya unsur kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai serta koordinasi mata tangan dalam pelaksanaan *jump shoot* dikarenakan gerakan menembak merupakan gerakan yang kompleks yang melibatkan berbagai komponen kondisi fisik yang saling mendukung. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Wanena (2018: 47), bahwa menembak membutuhkan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, kekuatan pergelangan tangan dan jari tangan yang satu sama lainnya saling terkait dan saling mendukung. Kurangnya salah satu unsur tersebut akan berdampak pada hasil tembakan.

3. Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 10,41 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 11,72 berada pada kategori cukup. Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bompa & Haff (2019: 165) 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.

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.

Penelitian yang dilakukan Fatahillah (2018) menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket. Penelitian Hidayatullah (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola basket. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Arwih (2019) menunjukkan bahwa kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket. Menggiring bola yang baik di samping harus bisa dengan tangan kanan dan kiri juga dipengaruhi oleh kelincahan dalam merubah arah tanpa harus melihat bola. Untuk meningkatkan keterampilan gerakan menggiring bola haruslah memiliki jarak langkah yang bertenaga serta harus mampu menjaga frekuensi langkah agar tetap cepat sebagai permainan bolabasket yang efektif.

Gerakan saat *dribbling* bola basket senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Pergerakan pemain bola basket yang baik ditandai dengan lincahnya pergerakan pemain saat melakukan serangan dengan *dribbling* bola. Oleh sebab itu, kelincahan dibutuhkan dalam permainan bola basket, khususnya pada saat membawa bola untuk melewati pemain lawan. Kelincahan yang baik dapat mencegah cedera menyakitkan. Keuntungan lainnya ialah dapat melakukan lompatan dan tembakan dalam kondisi yang sulit.

Dalam permainan bola basket kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan *pivot* (gerakan berporos), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (*dribble*), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain, maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bola basket.

4. Koordinasi (Tes Wall Pass)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 7,38 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 5,17 berada pada kategori cukup. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan.

Koordinasi berasal dari kata *coordination* yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Sridadi, 2014: 4). 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. 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.

Penelitian yang dilakukan Lestari (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* pada cabang olahraga bola basket. Penelitian yang dilakukan Saputro, dkk., (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Ujung

Batu. Dalam permainan bola basket khususnya *shooting* sangat dipengaruhi oleh sikap badan dan posisi tubuh sebelum dan sesudah melakukan lemparan bola, sehingga *shooting* memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik. Koordinasi mata-tangan merupakan integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu, dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada di suatu titik agar tangan langsung mengayun untuk melakukan pukulan yang tepat. Artinya kedua mata akan memberitahukan bola yang akan di-*shooting* ke ring sudah berada pada suatu titik yang tepat, sehingga tangan mendorong bola untuk masuk ke ring basket dengan tepat sesuai dengan yang diinginkan (Lestari, 2019: 4).

5. Power Otot Lengan (Tes *Medicine Ball-Put*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 4,04 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 2,85 berada pada kategori cukup. Bafirman & Wahyuni (2019: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda.

Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya.

Seorang pemain harus dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bola basket memiliki daya ledak otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat *passing* bola dengan kuat dan cepat, sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan *shooting* ke ring. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang pemain bola basket harus membutuhkan daya ledak otot lengan.

6. Kecepatan (Tes Lari 60 m)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang untuk putra dengan rata-rata sebesar 8,97 berada pada kategori kurang dan putri dengan rata-rata sebesar 10,78 berada pada kategori cukup. 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.

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. 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 (Mylsidayu, dkk., 2020: 16).

Hasil penelitian Neldi (2019) menunjukkan bahwa kecepatan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian yang dilakukan Bahar (2019) kecepatan memiliki hubungan positif dengan keterampilan *dribbling*. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket, terutama kecepatan berlari. Dalam permainan bola basket unsur kecepatan berlari salah satunya dibutuhkan untuk menyokong teknik *dribble* yang bertujuan untuk membawa bola dari satu posisi ke posisi lain dalam lapangan permainan dengan gerakan secepat mungkin.

Kecepatan berlari merupakan kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat (posisi) ke tempat lain dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat mungkin atau sekecil mungkin. Oleh sebab itu pada saat melakukan teknik *dribble* pemain atau pemain mesti mampu berlari dengan cepat mencapai posisi yang dituju. Hal ini dilakukan agar pemain dari regu lawan kesulitan untuk merebut bola dari penguasaan. Bilamana seorang pemain tidak memiliki kemampuan kecepatan berlari yang baik pada saat melakukan *dribbling*, maka pemain dari regu lawan dapat dengan mudah untuk merampas bola dari penguasaan atau menghalangi pergerakan pemain yang melakukan *dribbling*.

Kecepatan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana pemain harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang pemain harus cepat bertindak, kecepatan dalam mennggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam mempassing, kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang pemain atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenang suatu pertandingan. Apabila kecepatan ini tidak dimiliki oleh seorang pemain, maka dalam penyerangan lawan akan lebih siap untuk membendung penyerangan, bola *dribble* akan mudah dirampas lawan, gerakan-gerakan tipuan akan mudah diketahui lawan dan taktik permainan suatu tim akan mudah dibendung lawan.

C. Keterbatasan Penelitian

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

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (1 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (5 siswa), “cukup” sebesar 25% (4 siswa), “baik” sebesar 31,25% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,25% (1 siswa).
2. Keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Muntilan Magelang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (4 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (4 siswa), “baik” sebesar 16,67% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 16,67% (2 siswa).

B. Implikasi

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

1. Peserta ekstrakurikuler bola basket untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan motoriknya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler bola basket berlatih, sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.

3. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola basket dapat mengetahui tingkat kemampuan motoriknya, sehingga bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler bola basket untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.
4. Dengan diketahui keterampilan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Muntilan Magelang, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di sekolah lain.

C. Saran-saran

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

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler bola basket untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Pelatih hendaknya melakukan tes kemampuan motorik minimal 3 bulan sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan motoriknya.
4. Bagi peserta ekstrakurikuler bola basket hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Anjarwani, I. (2021). *Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Jenawi Kabupaten Karanganyar*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 18(1), 63-71.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan fisik motorik anak usia dini*. Gresik: Caremedia Communication.
- Febrianty, M. F. (2020). Profil kemampuan motorik mahasiswa FPOK. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 222-231.

- 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.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hidayat, A. K., Nugroho, A. I., Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Syamsudin, S. (2021). Profil kondisi fisik atlet bulu tangkis junior IBIK Club Merauke pasca pemberlakuan new normal pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 204-217.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola basket mahasiswa baru program studi pendidikan olahraga stkip PGRI bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28-35.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Lestari, H. (2019). Hubungan power otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan hasil shooting pada cabang olahraga bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 19 Palembang. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 111-118.
- 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.
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh metode latihan hollow sprint terhadap hasil sprint 100 meter atlet sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31-38.
- Neldi, H. (2019). Hubungan kecepatan dengan kemampuan dribbling atlet bolabasket Putera Club Neo Clach Bukittinggi. *Jurnal MensSana*, 4(1), 30-38.
- 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.

- Nurhandhika, K., & Mulyono, A. (2021). Survei keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik pada tim bolabasket putra kelompok usia 16 tahun klub Semangat Muda Grobogan 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 488-496.
- Nurhasan. H. (2007). *Modul; tes dan pengukuran*. Bandung: Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Bandung Perpustakaan UPI
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Pambudi, M. I. L. (2020). Hubungan antara power tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan underbasket shoot. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 17-21.
- Prabowo. (2019). *Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Prima, E. (2021). Analisis perkembangan motorik kasar pada anak usia dini yang bermain gawai. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 109-124.
- Purwanti. (2015). *Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Puspa, S. G., Sulaiman, I., & Setiakarnawijaya, Y. (2018). Analisis kemampuan assist terhadap perolehan point tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta Pada Kejuaraan Liga Merah Maroon 2016. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 127-137.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shoot bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.
- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).

- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-38.
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai pendidikan karakter; penguatan berbasis kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110-126.
- Saleh, N. R. (2020). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey ruangan SD Negeri Wonokasian Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 26-35.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Saputro, A., Manurizal, L., & Sinurat, R. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan shooting permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Ujung Batu. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 20-28.
- Saripudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Simbawa, K., Berhimpong, M., & Pangemanan, M. (2022). Hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil shooting permainan bola basket pada mahasiswa putra FIK Unima 2021. *JURNAL OLYMPUS*, 3(1), 22-27.
- Sridadi, S. (2014). Penyusunan norma penilaian tes koordinasi mata, tangan dan kaki. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Subekti, A. B. (2019). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Utomo, S. T., & Ifadah, L. (2019). Kenakalan remaja dan psikososial. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 5(2), 181-202.
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8-13.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, 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.
- Widodo, P. (2021). Profil kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Candi Karanganyar Kebumen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 52-61.
- 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
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- 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 KEOLAHRAGAAN

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 : B/932/UN34.16/PT.01.04/2022

19 Oktober 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **SMA NEGERI 1 MUNTILAN, Jl. Ngadiretno No.1, Ngadiretno, Tamanagung, Kec.
Muntilan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah 56413**

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

Nama : Adelia Dwi Wulandari
NIM : 19601244017
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKULIKULER
BOLA BASKET SMA NEGERI 1 MUNTILAN, MAGELANG
Waktu Penelitian : 20 - 31 Oktober 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,

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 MUNTILAN

Jln. Ngadiretno 1, Telp. (0293) 587267, Tamanagung, Muntilan, 56413
E-mail : smansa_muntilan@yahoo.com, Fax : (0293) 587267
website : www.sman1muntilan.sch.id atau www.sman1muntilan.schoolmedia.id

LEMBAR DISPOSISI

Surat dari : Fak. Ilmu Keguruan UNY Diterima Tgl. : 20 Oktober 2022
No. Surat : B/932/UN/34.16/PT.01.04/ No. Agenda Surat : 121
Tgl. Surat : 19 Oktober 2022 Sifat :
 Sangat Segera Segera Rahasia

Hal: Izin Penelitian zn Adeline Dwi Wulandari

Diteruskan Kepada

Sdr: *Gum OR*

 Kumuhun

Dengan Hormat harap :

Tanggapan dan Saran
 Proses Lebih Lanjut
 Koordinasi / Konfirmasi

Dan seterusnya

Catatan :

Kepala Sekolah

[Signature]
MARJONO, S.Pd.
NIP. 19640612 199001 003

Lanjutan Lampiran 2.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 MUNTILAN

Jln. Ngadiretno No. 1 Tamanagung Muntilan Kabupaten Magelang ☒ 56413
☎ (0293) 587267 faximili : (0293) 5891011 email : sman1muntilan.1@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 423.6/296/2021

Dasar : Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor
B/932/UN34.16/PT.01.04/2022 tanggal 19 Oktober 2022 perihal : Izin Penelitian.

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang memberikan Izin
Penelitian kepada :

Nama : Adelia Dwi Wulandari
NIM : 19601244017
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1
Lokasi : SMA Negeri 1 Muntilan
Waktu : 26 – 31 Oktober 2022
Judul Tugas Akhir : KETERAMPILAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 1 MUNTILAN, MAGELANG

Pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan Izin Penelitian untuk keperluan penelitian
dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Data tersebut hanya digunakan untuk keperluan menyusun skripsi bukan keperluan
lainnya

Demikian untuk menjadikan maklum dan guna seperlunya

Muntilan, 21 Oktober 2022

Kepala Sekolah



MARTONO, S.Pd

Pembina

NIP. 19640612 199001 1 003

Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik

DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK PUTRA

No	Nama	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Skor T	Kategori
		<i>Standing board jump (meter)</i>		<i>Sofiball 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	EJP	1.74	48.21	22.4	37.71	10.21	52.53	7	47.61	3.8	44.15	9.65	39.85	270.07	
2	FDR	1.49	39.29	21	33.99	10.42	49.87	8	53.90	3.6	39.27	9.14	47.46	263.78	
3	FTA	1.76	48.93	24.9	44.36	10.15	53.29	7	47.61	3.9	46.59	9.31	44.93	285.70	
4	LS	1.64	44.64	26.1	47.55	11.37	37.85	9	60.19	4.1	51.46	9.45	42.84	284.53	
5	MAA	2.42	72.50	25.1	44.89	10.39	50.25	8	53.90	4.15	52.68	8.75	53.28	327.51	
6	RA	1.64	44.64	24.9	44.36	11.16	40.51	10	66.48	3.6	39.27	9.53	41.64	276.90	
7	RTB	1.85	52.14	26.25	47.95	9.6	60.25	7	47.61	3.58	38.78	8.09	63.13	309.87	
8	SNW	1.57	42.14	23.8	41.44	9.21	65.19	8	53.90	4.18	53.41	8.63	55.07	311.16	
9	TPP	1.62	43.93	26.1	47.55	10.24	52.15	5	35.03	4.3	56.34	8.5	57.01	292.02	
10	YRP	1.65	45.00	25.7	46.49	10.36	50.63	8	53.90	5.13	76.59	9.9	36.12	308.73	
11	ADS	1.63	44.29	31	60.59	11.34	38.23	9	60.19	4.2	53.90	8.43	58.06	315.25	
12	AA	2.46	73.93	29.5	56.60	10.59	47.72	5	35.03	4.1	51.46	9.71	38.96	303.70	
13	BP	1.64	44.64	30.8	60.05	9.06	67.09	7	47.61	4.32	56.83	7.77	67.91	344.13	
14	DS	1.92	54.64	31.9	62.98	10.12	53.67	8	53.90	4.13	52.20	9.81	37.46	314.85	
15	ENI	1.78	49.64	27.6	51.54	12.11	28.48	8	53.90	3.38	33.90	8.26	60.60	278.07	
16	EES	1.77	49.29	35.2	71.76	10.18	52.91	4	28.74	4.16	52.93	8.58	55.82	311.44	
Mean		1.79	49.87	27.02	49.99	10.41	50.04	7.38	49.97	4.04	49.98	8.97	50.01	299.86	

DATA PENELITIAN KETERAMPILAN MOTORIK PUTRI

No	Nama	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	EJP	1.21	45.00	18.4	59.44	11.21	55.60	4	39.46	3	53.49	9.74	61.95	314.94	
2	FDR	1.14	42.08	16.25	47.29	12.1	45.82	6	57.48	2.3	37.21	12.3	32.53	262.41	
3	FTA	1.2	44.58	18.9	62.26	13.33	32.31	5	48.47	3.14	56.74	12.15	34.25	278.62	
4	LS	1.16	42.92	16.15	46.72	12.88	37.25	5	48.47	3.04	54.42	10.71	50.80	280.58	
5	MAA	1.18	43.75	14.1	35.14	10.39	64.62	4	39.46	2.58	43.72	10.84	49.31	276.00	
6	RA	1.32	49.58	15.35	42.20	12.2	44.73	3	30.45	3.35	61.63	9.53	64.37	292.96	
7	RTB	1.26	47.08	15.5	43.05	11.6	51.32	6	57.48	3.1	55.81	10.28	55.75	310.49	
8	SNW	2.02	78.75	16.8	50.40	11.14	56.37	5	48.47	3.18	57.67	11.1	46.32	337.98	
9	TPP	1.3	48.75	17.1	52.09	12.52	41.21	7	66.49	2.3	37.21	11.49	41.84	287.58	
10	YRP	1.34	50.42	15.7	44.18	11.45	52.97	6	57.48	2.05	31.40	10.12	57.59	294.02	
11	ADS	1.41	53.33	16	45.88	11.34	54.18	6	57.48	3.1	55.81	10.4	54.37	321.04	
12	AA	1.36	51.25	20.5	71.30	10.46	63.85	5	48.47	3.1	55.81	10.71	50.80	341.48	
Mean		1.33	49.79	16.73	50.00	11.72	50.02	5.17	49.97	2.85	50.08	10.78	49.99	299.84	

Lampiran 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra

Statistics

Kemampuan Motorik Putra

N	Valid	16
	Missing	0
Mean		299,86
Median		306,22
Mode		263,78 ^a
Std. Deviation		22,11
Minimum		263,78
Maximum		344,13
Sum		4797,71

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan Motorik Putra

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	263.78	1	6.2	6.2	6.2
	270.07	1	6.2	6.2	12.5
	276.9	1	6.2	6.2	18.8
	278.07	1	6.2	6.2	25.0
	284.53	1	6.2	6.2	31.2
	285.7	1	6.2	6.2	37.5
	292.02	1	6.2	6.2	43.8
	303.7	1	6.2	6.2	50.0
	308.73	1	6.2	6.2	56.2
	309.87	1	6.2	6.2	62.5
	311.16	1	6.2	6.2	68.8
	311.44	1	6.2	6.2	75.0
	314.85	1	6.2	6.2	81.2
	315.25	1	6.2	6.2	87.5
	327.51	1	6.2	6.2	93.8
	344.13	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Statistics

	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	16	16	16	16	16	16
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	1,79	27,02	10,41	7,38	4,04	8,97
Median	1,70	26,10	10,30	8,00	4,12	8,95
Mode	1,64	24,90 ^a	9,06 ^a	8,00	3,60 ^a	7,77 ^a
Std. Deviation	0,28	3,76	0,79	1,59	0,41	0,67
Minimum	1,49	21,00	9,06	4,00	3,38	7,77
Maximum	2,46	35,20	12,11	10,00	5,13	9,90
Sum	28,58	432,25	166,51	118,00	64,63	143,51

a. Multiple modes exist, The smallest value is shown

Power Tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,49	1	6,2	6,2	6,2
1,57	1	6,2	6,2	12,5
1,62	1	6,2	6,2	18,8
1,63	1	6,2	6,2	25,0
1,64	3	18,8	18,8	43,8
1,65	1	6,2	6,2	50,0
1,74	1	6,2	6,2	56,2
1,76	1	6,2	6,2	62,5
1,77	1	6,2	6,2	68,8
1,78	1	6,2	6,2	75,0
1,85	1	6,2	6,2	81,2
1,92	1	6,2	6,2	87,5
2,42	1	6,2	6,2	93,8
2,46	1	6,2	6,2	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Kekuatan Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21	1	6,2	6,2	6,2
22,4	1	6,2	6,2	12,5
23,8	1	6,2	6,2	18,8
24,9	2	12,5	12,5	31,2
25,1	1	6,2	6,2	37,5
25,7	1	6,2	6,2	43,8
26,1	2	12,5	12,5	56,2
26,25	1	6,2	6,2	62,5

27,6	1	6,2	6,2	68,8
29,5	1	6,2	6,2	75,0
30,8	1	6,2	6,2	81,2
31	1	6,2	6,2	87,5
31,9	1	6,2	6,2	93,8
35,2	1	6,2	6,2	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,06	1	6,2	6,2	6,2
9,21	1	6,2	6,2	12,5
9,6	1	6,2	6,2	18,8
10,12	1	6,2	6,2	25,0
10,15	1	6,2	6,2	31,2
10,18	1	6,2	6,2	37,5
10,21	1	6,2	6,2	43,8
10,24	1	6,2	6,2	50,0
10,36	1	6,2	6,2	56,2
10,39	1	6,2	6,2	62,5
10,42	1	6,2	6,2	68,8
10,59	1	6,2	6,2	75,0
11,16	1	6,2	6,2	81,2
11,34	1	6,2	6,2	87,5
11,37	1	6,2	6,2	93,8
12,11	1	6,2	6,2	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	6,2	6,2	6,2
5	2	12,5	12,5	18,8
7	4	25,0	25,0	43,8
8	6	37,5	37,5	81,2
9	2	12,5	12,5	93,8
10	1	6,2	6,2	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Power Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,38	1	6,2	6,2	6,2
	3,58	1	6,2	6,2	12,5
	3,6	2	12,5	12,5	25,0
	3,8	1	6,2	6,2	31,2
	3,9	1	6,2	6,2	37,5
	4,1	2	12,5	12,5	50,0
	4,13	1	6,2	6,2	56,2
	4,15	1	6,2	6,2	62,5
	4,16	1	6,2	6,2	68,8
	4,18	1	6,2	6,2	75,0
	4,2	1	6,2	6,2	81,2
	4,3	1	6,2	6,2	87,5
	4,32	1	6,2	6,2	93,8
	5,13	1	6,2	6,2	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,77	1	6,2	6,2	6,2
	8,09	1	6,2	6,2	12,5
	8,26	1	6,2	6,2	18,8
	8,43	1	6,2	6,2	25,0
	8,5	1	6,2	6,2	31,2
	8,58	1	6,2	6,2	37,5
	8,63	1	6,2	6,2	43,8
	8,75	1	6,2	6,2	50,0
	9,14	1	6,2	6,2	56,2
	9,31	1	6,2	6,2	62,5
	9,45	1	6,2	6,2	68,8
	9,53	1	6,2	6,2	75,0
	9,65	1	6,2	6,2	81,2
	9,71	1	6,2	6,2	87,5
	9,81	1	6,2	6,2	93,8
	9,9	1	6,2	6,2	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Lampiran 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri

Statistics

Kemampuan Motorik Putri

N	Valid	12
	Missing	0
Mean		299,84
Median		293,49
Mode		262,41 ^a
Std. Deviation		25,23
Minimum		262,41
Maximum		341,48
Sum		3598,10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kemampuan Motorik Putri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	262.41	1	8.3	8.3	8.3
	276	1	8.3	8.3	16.7
	278.62	1	8.3	8.3	25.0
	280.58	1	8.3	8.3	33.3
	287.58	1	8.3	8.3	41.7
	292.96	1	8.3	8.3	50.0
	294.02	1	8.3	8.3	58.3
	310.49	1	8.3	8.3	66.7
	314.94	1	8.3	8.3	75.0
	321.04	1	8.3	8.3	83.3
	337.98	1	8.3	8.3	91.7
	341.48	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Statistics

	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	12	12	12	12	12	12
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	1,33	16,73	11,72	5,17	2,85	10,78
Median	1,28	16,20	11,53	5,00	3,07	10,71
Mode	1,14 ^a	14,10 ^a	10,39 ^a	5,00 ^a	3,10	10,71
Std. Deviation	0,24	1,77	0,91	1,11	0,43	0,87
Minimum	1,14	14,10	10,39	3,00	2,05	9,53
Maximum	2,02	20,50	13,33	7,00	3,35	12,30
Sum	15,90	200,75	140,62	62,00	34,24	129,37

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Power Tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,14	1	8,3	8,3	8,3
1,16	1	8,3	8,3	16,7
1,18	1	8,3	8,3	25,0
1,2	1	8,3	8,3	33,3
1,21	1	8,3	8,3	41,7
1,26	1	8,3	8,3	50,0
1,3	1	8,3	8,3	58,3
1,32	1	8,3	8,3	66,7
1,34	1	8,3	8,3	75,0
1,36	1	8,3	8,3	83,3
1,41	1	8,3	8,3	91,7
2,02	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Kekuatan Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14,1	1	8,3	8,3	8,3
15,35	1	8,3	8,3	16,7
15,5	1	8,3	8,3	25,0
15,7	1	8,3	8,3	33,3
16	1	8,3	8,3	41,7
16,15	1	8,3	8,3	50,0
16,25	1	8,3	8,3	58,3

16,8	1	8,3	8,3	66,7
17,1	1	8,3	8,3	75,0
18,4	1	8,3	8,3	83,3
18,9	1	8,3	8,3	91,7
20,5	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10,39	1	8,3	8,3	8,3
10,46	1	8,3	8,3	16,7
11,14	1	8,3	8,3	25,0
11,21	1	8,3	8,3	33,3
11,34	1	8,3	8,3	41,7
11,45	1	8,3	8,3	50,0
11,6	1	8,3	8,3	58,3
12,1	1	8,3	8,3	66,7
12,2	1	8,3	8,3	75,0
12,52	1	8,3	8,3	83,3
12,88	1	8,3	8,3	91,7
13,33	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	8,3	8,3	8,3
4	2	16,7	16,7	25,0
5	4	33,3	33,3	58,3
6	4	33,3	33,3	91,7
7	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

Power Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,05	1	8,3	8,3	8,3
	2,3	2	16,7	16,7	25,0
	2,58	1	8,3	8,3	33,3
	3	1	8,3	8,3	41,7
	3,04	1	8,3	8,3	50,0
	3,1	3	25,0	25,0	75,0
	3,14	1	8,3	8,3	83,3
	3,18	1	8,3	8,3	91,7
	3,35	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

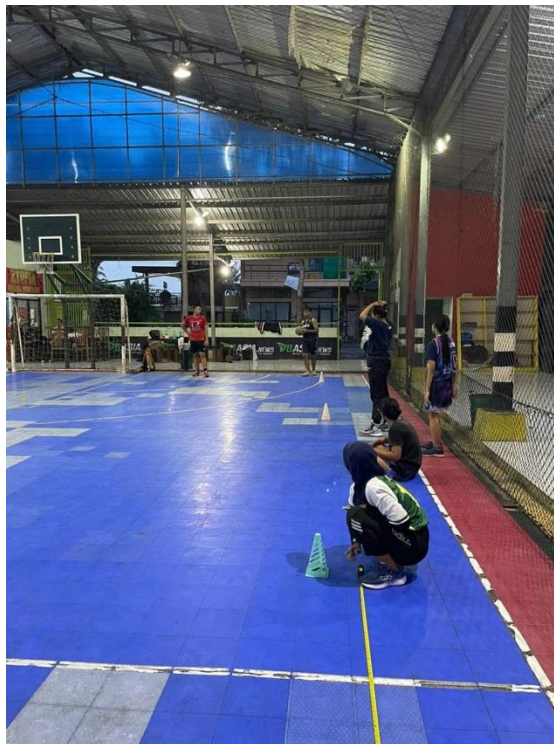
Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,53	1	8,3	8,3	8,3
	9,74	1	8,3	8,3	16,7
	10,12	1	8,3	8,3	25,0
	10,28	1	8,3	8,3	33,3
	10,4	1	8,3	8,3	41,7
	10,71	2	16,7	16,7	58,3
	10,84	1	8,3	8,3	66,7
	11,1	1	8,3	8,3	75,0
	11,49	1	8,3	8,3	83,3
	12,15	1	8,3	8,3	91,7
	12,3	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



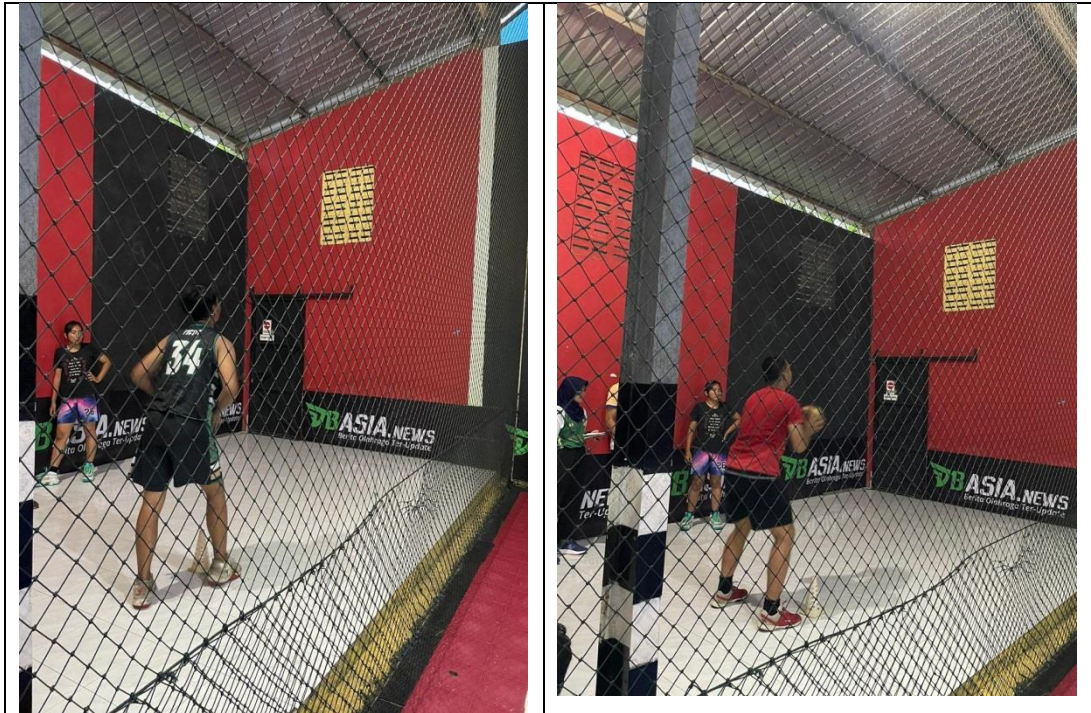
Standing Broad Jump



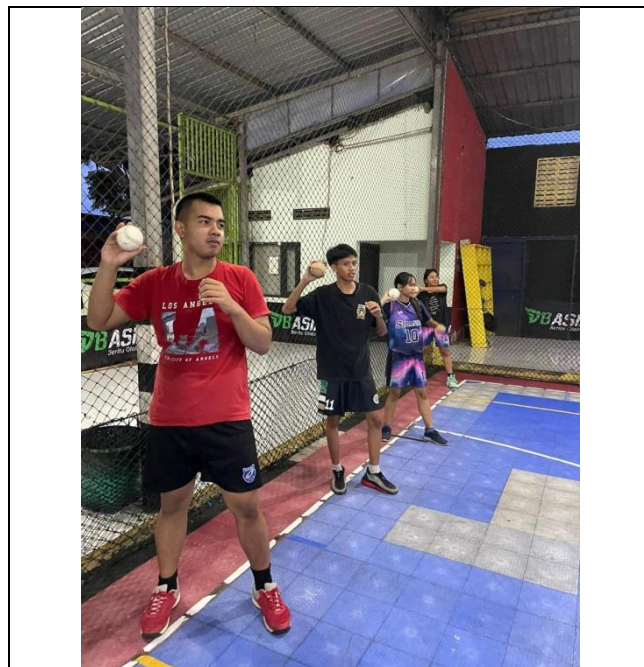
Soft Ball Throw



Zig-Zag Run



Wall Pass



Medicine Ball Put



Lari 60 Yard Dash