

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS
KHUSUS OLAHRAGA (KKO) KELAS X TAHUN AJARAN 2021/2022 DI
SMA N 2 KEBUMEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
MUHAMMAD RIZKY MA'RUF
NIM : 17601241096

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

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS
KHUSUS OLAHRAGA (KKO) KELAS X TAHUN AJARAN 2021/2022 DI
SMA N 2 KEBUMEN**

Oleh :
Muhammad Rizky Ma'ruf
17601241096

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X tahun ajaran 2021/2022 SMA Negeri 2 Kebumen. Kemampuan motorik adalah gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam ataupun luar diri anak untuk membentuk pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa KKO kelas 10 SMA Negeri 2 Kebumen sebanyak 36 siswa. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Borrow Motor Ability Test* yang meliputi: 1) *Standing broad jump*, 2) *Soft ball throw*, 3) *Zig-zag run*, 4) *Wall pass*, 5) *Medicine ball put*, 6) *Lari 60 yard dash*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur adalah *stopwatch* dan meteran. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen sebagian besar masuk dalam kategori sedang, yaitu diperoleh: 0 siswa (0%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat tinggi, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik tinggi, 16 siswa (44%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 2 siswa (6%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat kurang.

Kata Kunci: *Kemampuan Motorik, Siswa KKO, SMA N 2 Kebumen*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rizky Ma'ruf
NIM : 17601241096
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas
Khusus Olahraga (KKO) Kelas 10 SMA N 2
Kebumen

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

Yogyakarta, 14 Desember 2022
Yang Menyatakan,



Muhammad Rizky Ma'ruf
NIM. 17601241096

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS
KHUSUS OLAHRAGA (KKO) KELAS 10 DI SMA N 2 KEBUMEN

Disusun oleh:

Muhammad Rizky Ma'ruf

NIM 17601241096

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

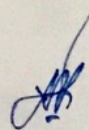
Yogyakarta, 14 Desember 2022

Mengetahui,
Koordinator Prodi PJKR

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or
NIP : 19770218 2008011002



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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS
KHUSUS OLAHRAGA (KKO) KELAS 10 SMA N 2 KEBUMEN**

Disusun oleh:

Muhammad Rizky Ma'ruf

17601241096

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 Yogyakarta, 29 Desember 2022

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M. Pd Ketua Penguji/Pembimbing		16-01-2023
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		16-01-2023
Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. Penguji		16-01-2023

Yogyakarta, 19 Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta,

Dekan,


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

MOTTO

- Berusaha semaksimal mungkin, jika gagal lakukan evaluasi dan coba lagi (Muhammad Rizky Ma'ruf).
- Tidak ada yang tidak mungkin bila kita bersungguh-sungguh dan tidak takut gagal serta terus menoba (Muhammad Rizky Ma'ruf).
- *The best way to get started is to quit talking and begin doing (Walt Disney).*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi ‘alamin dengan rasa syukur, saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, diantaranya :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Suryanto, S. Pd., dan Ibu Sumehatun yang senantiasa memberikan kasih dan sayangnnya kepada saya. Merawat, mendidik, dan selalu mendukung saya melalui segala aspek sehingga saya berada di titik ini dan dapat menyelesaikan masa studi saya.
2. Kakak saya Desy Surya Aning Lestari dan adik saya Amanda Afifah Ramadhani yang telah memberikan semangat, dukungan, serta do’anya demi kelancaran tugas akhir skripsi saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat, Hidayah, serta Karunia-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kelas X SMA Negeri 2 Kebumen” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat do’a dan partisipasi dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Yudanto, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M. Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or., selaku Sekertaris dalam ujian Tugas Akhir Skripsi yang telah memberi masukan TAS saya.
4. Kepala Sekolah, Staff, Guru Pendidikan Jasmani serta siswa KKO kelas X yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses pengambilan data penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ayu Kartikasari yang telah meluangkan waktunya dan menyumbangkan tenaganya untuk membantu dalam proses pengambilan data penelitian.

6. Teman-temanku yang selalu mendukung, membantu, dan mengkritikku ketika sedang malas serta salalu ada ketika aku sedang dalam kondisi yang kurang baik.
7. Teman-teman PJKR C 2017, yang telah menjadi partner dalam menjalankan study dan membuat cerita bersama dimasa study.
8. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Serta Tugas Akhir Skripsi ini dapa menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembacanya atau pihak lain yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Kemampuan Motorik.....	8
2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik.....	10
3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik	14
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	17
5. Fungsi Kemampuan Motorik	18
6. Karakteristik Siswa SMA.....	19
7. Karakteristik SMA N 2 Kebumen.....	21
8. Kelas Khusus Olahraga (KKO).....	22
B. Penelitian yang relevan	23
C. Kerangka Berfikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	26

A. Desain Penelitian.....	26
B. Diskripsi, Lokasi, Subjek, dan Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARANA	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Masing-Masing Komponen	28
Tabel 2. Kategori Tingkat Kemampuan Motorik Siswa	33
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Keseluruhan Siswa Kelas 10 SMAN 2 Kebumen.....	36
Tabel 4. Distribusi Kemampuan Power Otot Tungkai.....	38
Tabel 5. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu.....	40
Tabel 6. Distribusi Kemampuan Kelincahan	41
Tabel 7. Distribusi Koordinasi Tangan dan Mata	43
Tabel 8. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan	45
Tabel 9. Distribusi Kemampuan Kecepatan Lari 60 Yard Dash.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kebumen	37
Gambar 2. Diagram Kemampuan Kecepatan.....	39
Gambar 3. Diagram Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu.....	41
Gambar 4. Diagram Kemampuan Kelincahan	42
Gambar 5. Diagram Koordinasi Mata dan Tangan	44
Gambar 6. Diagram Kemampuan Power Otot Lengan	46
Gambar 7. Diagram Kemampuan Kecepatan.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul Proposal Penelitian.....	58
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 4. Surat ijin Dinas Pendidikan Wilayah IX	61
Lampiran 5. Lembar Disposisi SMA N 2 Kebumen.....	62
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan <i>Borrow Motor Ability Test</i>	63
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan <i>Borrow Motor Ability Test</i>	64
Lampiran 8. Petunjuk Pelaksanaan <i>Borrow Motor Ability Test</i>	65
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan <i>Borrow Motor Ability Test</i>	66
Lampiran 10. Rumus Perhitungan Kategori.....	67
Lampiran 11. Hasil Olah Data	68
Lampiran 12. Hasil Olah Data	69
Lampiran 13. Hasil Olah Data	70
Lampiran 14. Hasil Olah Data	71
Lampiran 15. Hasil Olah Data Siswa KKO kelas X SMA N 2 Kebumen.....	72
Lampiran 16. Dokumentasi.....	74
Lampiran 17. Dokumentasi.....	75
Lampiran 18. Dokumentasi.....	76
Lampiran 19. Dokumentasi.....	77
Lampiran 20. Dokumentasi.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan kelas yang secara khusus bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Kelas ini pada umumnya adalah kelas yang menampung siswa yang memiliki bakat istimewa khususnya dalam bidang olahraga. Menurut Sumaryanto dalam Sumaryana (2015: 26), kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga. Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya. Dari pengertian tersebut kelas khusus olahraga dapat disimpulkan sebagai suatu kelompok belajar khusus yang peserta didiknya memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Layanan pengembang bakat istimewa di bidang olahraga diberikan secara khusus dan proporsional sesuai dengan minat dan bakat peserta didik.

SMA Negeri 2 Kebumen merupakan salah satu sekolah negeri yang mempunyai potensi dalam peningkatan sumber daya manusia. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Kebumen. Peserta didik SMA Negeri 2 Kebumen akan memperoleh kebanggaan apabila dapat meraih prestasi dalam bidang olahraga, karena prestasi akan mendukung atau memotivasi

peserta didik untuk terus berusaha memperbaiki keterampilan gerakanya. SMA Negeri 2 Kebumen adalah satu-satunya sekoalah yang mengadakan kelas olahraga (KKO) di Kabupaten Kebumen.

Peserta didik SMA Negeri 2 Kebumen merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. SMA Negeri 2 Kebumen merupakan wahana yang tepat untuk mengembangkan bakat olahraga yang dimiliki oleh peserta didik dengan adanya KKO. Kelas khusus olahraga lebih mementingkan pendidikan olahraga dari pada pendidikan akademik, karena mempunyai muatan olahraga lebih banyak dibanding dengan kelas reguler, namun tidak lantas mengesampingkan pendidikan kelas reguler. Dengan banyaknya kegiatan olahraga maka akan berdampak pada banyaknya fasilitas olahraga yang harus dipenuhi oleh pihak sekolah.

Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Kebumen pada tahun ajaran 2021/2022 sudah terlaksana dua Angkatan yang sekarang kelas X dan XI, setiap kelas berjumlah 36 orang siswa dengan latar belakang olahraga yang berbeda beda baik dari kelas individu maupun beregu. Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Kebumen ini terdapat beberapa cabang olahraga antara lain: Atletik dengan jumlah 5 siswa, Basket putra (4 siswa) dan putri (3 siswa), bola voli putra (6 siswa), futsal putra (7 siswa) dan putri (7 siswa), pencak silat (3 siswa), dan karate (1 siswa). Siswa kelas khusus olahraga telah banyak mengikuti bebrabai kejuaraan atau pertandingan baik antar daerah, provinsi, maupun nasional, seperti POPDA, PORPROV, DULONGMAS, O2SN dan kejuaraan umum lainnya. Sehingga telah banyak memberikan kontribusi terhadap perkembangan olahraga di kabupaten

Kebumen. Untuk siswa kelas khusus olahraga pembelajaran akademiknya sama dengan kelas reguler lainnya, tetapi terdapat jam khusus tambahan untuk siswa mengembangkan bakat minat sesuai cabang olahraganya pada waktu yang sudah dijadwalkan sekolah.

Sekolah adalah tempat yang baik untuk melakukan pembelajaran. Salah satu pembelajaran yang dilakukan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang lebih menggunakan keterampilan motorik akan lebih sering melakukan gerak, sehingga pembelajaran ini akan sering menggunakan praktik gerak dalam implikasinya.

Pendidikan adalah suatu kebutuhan yang akan selalu dicari oleh setiap manusia mulai dari terlahir hingga akhir hayat. Pendidikan juga punya peranan yang sangat penting bagi keterlangsungannya kehidupan manusia. Suatu bangsa bisa dilihat kemajuannya dari tingkat pendidikan masyarakatnya. Pendidikan merupakan faktor dalam membentuk kepribadian manusia. Guru berperan sangat penting dalam membentuk sumber daya manusia yang baik sehingga menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik untuk mencapai tujuan Pendidikan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat membutuhkan kemampuan motorik yang baik sehingga seorang peserta didik dapat dengan mudah melakukan gerakan yang tepat dan efektif. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda, dalam hal ini dapat terlihat ketika peserta didik melakukan aktivitas fisik yang diajarkan pada saat pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan Jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan peserta didik, yakni memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, dan penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta membiasakan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang selaras. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing siswa.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk menaikkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Pratiwi dan Kristanto, 2015: 2). Kemampuan motorik siswa menengah atas (SMA) dalam Pendidikan Jasmani beraneka ragam, ada yang baik, Sedang, dan Kurang baik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusri yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010 : 10), yaitu: Kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Unsur-unsur berikut yang mempengaruhi seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik pada peserta didik. Kemampuan motorik yang baik, akan membantu peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Oleh karena itu, siswa yang mempunyai kemampuan motorik yang baik lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru jika dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kemampuan motorik Kurang baik.

Kemampuan motorik akan meningkat, apabila siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan gerakan yang melibatkan anggota tubuh. Tapi kenyataannya setiap anak memiliki perbedaan dalam tingkat kemampuan motorik kasar yang dimiliki setiap siswa, dalam setiap kelas menengah pertama setiap siswa memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda satu dengan yang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa KKO memiliki tingkat kemampuan motorik yang lebih baik dari pada siswa di kelas reguler, karena siswa KKO akan lebih banyak mendapatkan pengalaman gerak motorik dari pada anak-anak di kelas reguler. Namun siswa KKO juga dituntut untuk seimbang dalam pembelajaran akademik dan prestasi olahraga. Salah satu tempat atau wadah untuk pembinaan kemampuan dini atlet-atlet yang berprestasi untuk keseimbangan kegiatan akademik dan prestasi olahraga yaitu kelas khusus olahraga di SMA N 2 Kebumen.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan motorik pada peserta didik KKO kelas X di SMA Negeri 2 Kebumen. Peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik pada Peserta didik KKO Kelas X di SMA Negeri 2 Kebumen”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di ajukan permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik peserta didik KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen.

2. Sebagian siswa kurang disiplin dalam latihan dan menjaga kebugaran tubuhnya.

C. Batasan Masalah

Pembahasan dalam penelitian ini supaya tidak terlalu luas dan dapat terfokus dalam melakukan penelitian ini, maka penelitian ini hanya akan meneliti tentang “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik KKO kelas X di SMA Negeri 2 Kebumen”

D. Rumusan Masalah

Sesuai batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik KKO Kelas X di SMA Negeri 2 Kebumen?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik pada siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen.

F. Manfaat Penelitian

Apabila telah diketahui tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan referensi bagi penulis lain yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan tingkat kemampuan motorik siswa.

b. Menambah wawasan bagi para guru dan pelatih masing-masing cabang olahraga, maupun masyarakat pada umumnya tentang kemampuan motorik siswa KKO.

2. Manfaat Praktis

a. Diharapkan setiap siswa bisa mengembangkan kemampuan gerak sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya.

b. Sebagai pedoman bagi guru Pendidikan Jasmani dalam rangka merancang setiap aktivitas pembelajaran Penjasorkes yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh siswa.

c. Supaya para siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motoriknya.

d. Sebagai masukan kepada siswa untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik yang masih kurang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kemampuan Motorik

Tingkat kemampuan adalah tolak ukur yang didasari dengan peningkatan keberhasilan peserta didik dalam memahami materi yang telah disampaikan di lain hari. Kemampuan motorik bisa diartikan sebagai kemampuan gerak dasar yang harus dimiliki setiap manusia seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan seseorang.

Kemampuan (*ability*) adalah tanggung jawab karakteristik yang luas dan seimbang untuk kinerja maksimal seseorang pada tugas fisik dan mental menurut Kreitner (2014: 135). Pendapat lain juga dikemukakan oleh Subkhi (2013: 30) bahwa yang dimaksud dengan istilah kemampuan adalah daya tampung seseorang untuk mengerjakan beberapa kegiatan dalam suatu pekerjaan. Menurut pendapat Robbins dalam Badeni (2013: 13) mendefinisikan *ability refers to an individual's capacity to perform the various tasks in job*, kemampuan mencakup arti yang luas yaitu keseluruhan potensi yang dimiliki seseorang untuk mengerjakan bervariasi dalam pekerjaan.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk menaikkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak (Pratiwi dan Kristanto, 2015: 2). Kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan proses gerakan tubuh melalui

kegiatan yang dapat dikendalikan antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord (Fikriyati 2013). Kemampuan motorik merupakan hasil kematangan siswa dalam melakukan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik yang dilakukan. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa adanya latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian.

Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Di dalam belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal sampai akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya. Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam Pendidikan Jasmani, agar siswa terampil dalam melakukan aktivitas fisik.

Kemampuan motorik sebaiknya diketahui sedini mungkin agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat termonitor dan dapat dikoordinasi dengan baik. istilah kemampuan akan digunakan sesuai dengan maknanya di bidang psikologi yang melibatkan studi tentang perbedaan individu. Orang yang mempelajari perbedaan individu berkaitan dengan identifikasi dan pengukuran kemampuan yang menjadi ciri dan membedakan individu. Psikolog perbedaan

individu juga menyelidiki hubungan antara kemampuan dan kinerja serta pembelajaran keterampilan. Dalam konteks ini, istilah kemampuan berarti sifat umum atau kapasitas individu yang merupakan karakteristik yang relatif abadi yang berfungsi sebagai penentu potensi pencapaian seseorang untuk kinerja keterampilan tertentu. Ketika istilah kemampuan motorik digunakan dalam konteks ini, ini merujuk pada kemampuan yang secara spesifik terkait dengan kinerja keterampilan motorik. Penting untuk dicatat bahwa beberapa peneliti dan praktisi menggunakan istilah seperti "kemampuan psikomotorik" dan "kemampuan motorik perseptual" untuk merujuk pada apa yang disebut kemampuan motorik menurut Anderson, David (2014).

2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik

a. Motorik Kasar

Menurut Yulianto (2010:5) yang dimaksud motorik kasar ialah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Ada tiga unsur dalam perkembangan motorik pada manusia, yaitu otot, syaraf dan otak. Ketiga unsur melaksanakan masing-masing perannya secara interaksi positif artinya unsur yang satu saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur lainnya untuk mencapai kondisi motorik yang lebih sempurna keadaannya.

Motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Sujiono (2010: 1.13) Oleh karena itu, biasanya mengutamakan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan motorik kasar juga mementingkan koordinasi kelompok otot-otot tertentu yang dapat membuat mereka dapat meloncat, memanjat, berlari, menaiki

sepeda roda tiga, serta berdiri dengan satu kaki. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Aktivitas motorik kasar adalah keterampilan gerak atau gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya. Keterampilan motorik kasar meliputi pola lokomotor (gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat) seperti berjalan, berlari, menendang, naik turun tangga, melompat, meloncat dan sebagainya. Juga keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang, dan memantulkan bola menurut Rahyubi (2012: 222).

Decaprio (2013: 18) berpendapat bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Pembelajaran motorik kasar yang diadakan disekolah merupakan pembelajaran gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi anggota tubuh, sebagian, atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar membentuk gerakan yang terjadi karena adanya koordinasi otot-otot besar, seperti berjalan dan melompat menurut Hurlock (dalam Apriani, 2014). Motorik kasar membuat kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Nonlokomotor ialah aktivitas gerak tanpa harus menggerakkan tubuh ketempat lain, contoh: meregang, melipat, mendorong, menarik, dan membungkuk. Locomotor ialah aktivitas gerak menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, contoh: jalan, lari, lompat, loncat, jingkat dan lompat tali (skipping). Manipulatif ialah aktivitas gerak memanipulasi benda, contoh: melempar, menggiring, menangkap dan menendang (Sukamti 2018).

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

Kemampuan gerak kasar pada perkembangan motorik menurut Depdiknas (2007:3) antara lain :

1) Kemampuan gerak lokomotor

Kemampuan gerak lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari

2) Kemampuan gerak non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan.

3) Kemampuan gerak manipulative

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulatif objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata kaki dan mata tangan, yang mana koordinasi ini cukup penting untuk proses berjalan dalam ruang gerak. Bentuk-

bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari : gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola karena dalam menangkap bola membutuhkan konsentrasi.

b. Motorik Halus

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dilakukan oleh otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan menurut Sujiono (2012: 1.14). Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik. Kemampuan motorik halus adalah kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi mata-tangan. Menurut Hurlock (dalam Noorlaila 2010: 50) melalui ketrampilan motorik, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Melalui perkembangan motorik, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah. Pada usia pra sekolah, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis, dan berbaris. Perkembangan motorik halus merupakan kemampuan dalam melakukan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu dan dilakukan oleh otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, menjimpit, dan menulis (Noorlaila (2010: 62).

Kecerdasan motorik halus pada setiap anak berbeda-beda, dalam hal kekuatan maupun ketepatannya. Perbedaan ini juga dipengaruhi oleh lingkungan maupun orang tua. Di setiap fase, anak membutuhkan rangsangan untuk mengembangkan kemampuan mental dan motorik halus, semakin banyak

motorik halusnya, semakin banyak melihat, mendengar maka semakin banyak yang ingin diketahuinya, jika kurang mendapat rangsangan maka anak akan cenderung cepat bosan. Memacu kemampuan anak beraktivitas dengan memakai otot-otot halus (kecil), seperti menulis, meremas, menggenggam, menyusun balok, dan memasukkan kelereng ke lobang (Sukanti 2018). Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan refleks yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan.

3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda sesuai dengan banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasai. Kemampuan yang terdapat dalam keterampilan fisik dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusrilyang dikutip oleh Imam Yanuar (2010 : 10), yaitu:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatannya.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan di bagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah

kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.

Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Bompas yang dikutip oleh Pekik, J. (2002: 66), ada lima biomotorik dasar, yaitu:

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik diatas, dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam memperoleh komponen-komponen kemampuan motorik. Maka dari itu setiap orang tidak harus mengembangkan keseluruhan komponen yang ada.

Bagaimanapun juga, faktor yang bersumber dari dalam diri dan luar selalu memiliki pengaruh.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdapat dua faktor, yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan. Menurut Sukanti (2018), Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi laju perkembangan motorik seseorang, yaitu sebagai berikut:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.

- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memper;ambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Tujuan serta fungsi kemampuan motorik dapat tergambarkan dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Menurut Cureton dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang

melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik. Sampai saat ini, belum terdapat ketepatan yang bersifat universal terhadap komponen dasar yang menjadi dasar kinerja jasmani, demikian guru Pendidikan jasmani, maupun pelatih sering kali menggunakan tes-tes kemampuan motorik sebagai alat untuk mengidentifikasi. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut aktivitas yang tepat diberikan kepada siswa, sehingga dapat mengembangkan kemampuan diri atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya (Nugroho, S. 2005: 24).

6. Karakteristik Siswa SMA

Umumnya usia anak SMA merupakan masa remaja akhir setelah melewati masa-masa Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama. Usia remaja akhir atau SMA berkisar 15-17 tahun, pada usia ini perkembangan aspek psikomotor ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa, salah satu perubahannya yaitu pertumbuhan Baik badan dan berat badan. Pada usia 15-17 tahun anak mengalami pertumbuhan yang cepat, tulang rangka mengalami perubahan semakin keras. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada kecepatan yang berbeda, sehingga proporsi antar anggota tubuh terlihat tidak sempurna.

Menurut Husdarta dalam Sari, D.K (2019: 19) remaja adalah periode atau masa remaja itu di definisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak

sampai datangnya awal masa depan. Profil remaja menurut Husdarta dalam Sari, D.K (2019: 19-21) sebagai berikut:

a. Fisik dan Perilaku Motorik

- 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
- 2) Proporsi ukuran Baik dan berat badan sering Kurang seimbang.
- 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
- 4) Gerak gerik Nampak canggung dan Kurang terkoordinasi.
- 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif

- 1) Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
- 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotic dan fantastik.
- 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
- 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
- 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.

c. Perilaku Sosial Moral Dan Religius

- 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya.
- 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
- 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
- 4) Mencari pasangan hidup.

5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.

d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian.

1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai nampak).

2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.

3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.

4) Menghadapi masa kritis identitas diri.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa pertumbuhan serta perkembangan siswa putra pada usia remaja akhir antara 15-17 tahun lebih dominan dari pada siswa putri karena siswa putra memiliki kecenderungan lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyelesaikan tugas gerak. Perkembangan jasmani siswa akan menentukan baik buruknya kemampuan motorik siswa.

7. Karakteristik SMA N 2 Kebumen

Untuk pembahasan penelitian ini mengarah ke siswa SMA, umumnya usia anak SMA merupakan masa remaja akhir setelah melalui masa-masa Pendidikan di Sekolah Menengah. Usia remaja akhir atau SMA yaitu berkisar 15-17 tahun. Sekolah Menengah Akhir diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta, untuk sekolah tertentu terdapat kelas unggulan atau kelas khusus yang menampung anak-anak berprestasi seperti kelas khusus olahraga (KKO).

Salah satu tempat atau wadah untuk pembinaan kemampuan dini atlet-atlet yang berprestasi untuk keseimbangan kegiatan akademik dan prestasi olahraga

yaitu kelas khusus olahraga di SMA Negeri 2 Kebumen. SMA Negeri 2 Kebumen pertama kali menyelenggarakan pembinaan kelas khusus olahraga sejak tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah satu kelas berisi 36 siswa. Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 2 Kebumen ini terdapat beberapa cabang olahraga antara lain: Atletik, Basket putra dan putri, bola voli putra, futsal putra dan putri, pencak silat, dan karate. Untuk siswa kelas khusus olahraga pembelajaran akademiknya sama dengan kelas reguler lainnya, tetapi terdapat jam khusus tambahan untuk siswa mengembangkan bakat minat sesuai cabang olahraganya pada waktu yang sudah dijadwalkan sekolah.

Melihat dari apa yang sudah diuraikan, maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian terkait kemampuan motorik pada siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen.

8. Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Sekolah merupakan salah satu dasar pembinaan dan pengembangan olahraga. Pembinaan olahraga sekolah adalah upaya terobosan untuk meningkatkan akselerasi dan mengejar ketinggalan pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi. Menurut Ditjen Dikdasmen (2010) tujuan pembentukan kelas khusus olahraga (a) mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga, (b) meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga (c) meningkatkan kemampuan kompetisi secara sportif, (d) meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga, (e) meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, dan (f) meningkatkan mutu pendidikan sebagai bagian pembangunan karakter.

Kelas Khusus Olahraga tidak hanya sekedar menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, namun juga mendorong siswa untuk berprestasi dibidang olahraga. Seperti halnya tercantum dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, maka program Kelas Khusus Olahraga bukan hanya sekedar “Olahraga Pendidikan” yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, namun merupakan “Olahraga Prestasi” yakni olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan untuk mencapai prestasi yang optimal dimulai dari tingkat bawah dan melalui perencanaan yang matang.

Di Kabupaten Kebumen sendiri sudah ada pembinaan prestasi melalui kelas Khusus Olahraga (KKO). Satu-satunya Sekolah Menengah Atas di Kebumen yang terdapat pembinaan kelas KKO adalah SMA N 2 Kebumen.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gilang Luhur Pambudi 2019 memiliki hasil analisis data kemampuan motorik siswa keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0,00%), berada pada kategori Baik sebanyak 5 siswa (16,67%), berada pada kategori Sedang sebanyak 23 siswa (76,67%), berada pada kategori Kurang sebanyak 2 siswa (6,67%), dan

berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 0 siswa (0,00%). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga Purbalingga berada pada kategori sedang (76,67%).

2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Itsna Asyara Rizki memiliki hasil penelitian tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas 7 di SMP N 13 Yogyakarta dari Borrow Motor Ability Tes yang terdiri dari 6 tes antara lain: Standing Broad Jump, Wall Pass, Zig-Zag Run, Soft Ball Throw, Medicine Ball-Put, Lari 60 Yard Dash. Diperoleh hasil yang bervariasi. Untuk kemampuan motorik siswa KKO kelas 7 terdapat 0 siswa (0.00%) mempunyai kemampuan motorik sangat tinggi, 11 siswa (39,29%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 9 siswa (32,14%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 5 siswa (17,86%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 3 siswa (10,71%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik yang dimiliki siswa KKO kelas 7 di SMP N 13 Yogyakarta secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi.

C. Kerangka Berfikir

Kemampuan motorik merupakan unsur pokok dalam penguasaan gerak dasar sampai gerak yang lebih kompleks. Kemampuan motorik adalah gerak fisik atau aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar seperti otot kaki untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi. Kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan. Maka dari itu, faktor utama dalam pembentukan kemampuan motorik tergantung dari pengalaman gerak dasar seseorang dimasa anak-anak. Semakin

banyak pengalaman gerak dasar yang dialami ketika masa perkembangan anak, maka kemampuan motorik anak semakin baik.

Kemampuan yang dimiliki pada saat usia pertumbuhan dan perkembangan sangat berguna untuk melakukan gerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Maka dari itu, anak yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah dalam melaksanakan tugas geraknya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Kemampuan motorik yang optimal dapat tercapai jika aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur dan terus menerus. Oleh sebab itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan pengukuran.

Pengukuran dilakukan dengan tes pengukuran kemampuan motorik terhadap siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Dengan dilakukannya tes pengukuran terhadap kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah pengamatan dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Penelitiannya tidak menggunakan hipotesis dan dilaksanakan di SMA N 2 Kebumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik kasar pada siswa KKO kelas X SMA N 2 Kebumen.

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

Deskripsi, lokasi, dan waktu pelaksanaan penelitian yang berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen adalah sebagai berikut:

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di GOR SMA N 2 Kebumen, Jl. Cincin Kota No.8, Kewangen, Karang Sari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54317.

2. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subjek penelitian dalam skripsi ini adalah siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen. Pemilihan subjek penelitian tersebut dipilih oleh peneliti untuk memperoleh jawaban dari permasalahan yang ada.

3. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 25 Februari 2022, pada jam pelajaran pertama dan kedua yaitu pukul 08.00 WIB-selesai.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Arikunto, S. (2010: 173) berpendapat bahwa populasi ialah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang berjumlah 36 siswa.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *total sampling* atau disebut sebagai penelitian populasi. Artinya, seluruh populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sampel. Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dengan jumlah 36 siswa.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen. Kemampuan siswa dalam melakukan tes kemampuan motorik yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60 yard dash*. Kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen diukur dengan *Borrow Motor Ability Test* yang dikutip oleh Nurhasan (2004: 6.8).

E. Instrumen Penelitian

Salah satu langkah penting dalam sebuah penelitian merupakan instrumen. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kemampuan motorik kasar siswa yaitu *Borrow Motor Ability Test* yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Instrumen ini sudah teruji validitas dan reliabilitasnya yaitu:

Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Masing-Masing Komponen

No	Komponen	Nilai Validitas	Nilai Reliabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0.720	0.946
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0.999	0.997
3	<i>Zig-zag run</i>	0.977	0.938
4	<i>Wall Pass</i>	0.938	0.837
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0.989	0.979
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0.997	0.993

Seluruh komponen dinyatakan memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian karena valid. Alat ukur yang digunakan mengukur adalah *stopwatch* dan meteran. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Petunjuk pelaksanaan tes penelitian ialah sebagai berikut :

a. *Standing Broad Jump*

- Tujuan : Mengukur power otot tungkai
- Alat : Pita ukur, bak pasir, bendera juri
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ kedua lengan harus di belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki, orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- Skor : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

b. *Soft Ball Throw*

- Tujuan : Mengukur power otot lengan
- Alat : Bola soft ball, pita pengukur
- Pelaksanaan : Subjek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subjek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparann.

c. *Zig-zag Run*

- Tujuan : Mengukur kelincahan gerak
- Alat : Stopwatch, cone dan diagram
- Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” subjek lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish, subjek diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan. Gagal apabila subjek menggeserkan cone, tidak sesuai pada diagram tersebut.
- Skor : catat waktu tempuh yang tercepat dari 3 kali percobaan

d. *Wall Pass*

- Tujuan : Mengukur koordinasi mata tangan
- Alat : Bola basket, stopwatch dan tembok
- Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garisbatas sambil memegang bola basket, bila ada aba-aba “ya’ maka subjek segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 15 detik.
- Skor : Jumlah bola yan dapat dilakukan lempar tangkap selama 15 detik

e. *Medicine Ball-Put*

- Tujuan : Mengukur otot tangan
- Alat : Bola medicine (6 pound), pita ukur, bendera juri
- Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis sambil memegang bola didepan dada dengan badan $\pm 45^\circ$. Kemudian bola

didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 (tiga) kali lemparan

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari 3 (tiga) kali lemparan.

f. Lari 60 Yard Dash

Tujuan : mengukur kecepatan

Alat : Stopwatch dan lintasan lari berjarak 60 yard

Pelaksanaan : Subjek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard, subjek diberikan kesempatan ini hanya satu kali percobaan.

Skor : Waktu mulai aba-aba “ya” sampai subyek melewati garis finish.

F. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data yaitu:

- a. Mempersiapkan peralatan dan tempat yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Memberikan penjelasan kepada siswa tentang tes yang akan dilaksanakan.
- c. Memberikan pemanasan sebelum tes yang akan dilaksanakan.
- d. Selanjutnya siswa dibagi menjadi 3 kelompok, siswa secara bergantian melakukan tes sesuai dengan urutan yang dimulai dari power otot tungkai, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan dan kecepatan.
- e. Masing-masing hasil tes yang didapat siswa, dicatat dalam lembar pencatat tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Pada analisis data ini mencangkup penggunaan angka-angka yang masih sederhana yaitu frekuensi dan presentase dari perhitungan data hasil observasi. dalam penelitian ini menyajikan data menggunakan grafik histogram dengan perhitungan presentase. Kategori tingkat keterampilan yang akan dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan *lari 60 yard dash*. Hasil kasar masing-masing tersebut dirubah dalam *T-Score*. Selanjutnya adalah menjumlah hasil dari tes kemampuan motorik sesuai dengan masing-masing kategori yang sudah diubah dalam bentuk *T-Score*, dilanjutkan dengan mengkonversikan kedalam kategori kemampuan motorik yang telah dibuat. Berikut rumus untuk mencari *T-Score*:

1. Rumus *T-Score* untuk tes *zig-zag run* dan *lari 60 yard dash*. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, untuk rumus *T-Score* sebagai berikut:

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

Keterangan:

X = Skor yang Diperoleh

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

2. Rumus *T-Score* untuk tes *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass*, dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka satuan

yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Untuk rumus *T-Score* sebagai berikut :

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

Keterangan:

X = Skor yang Diperoleh

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Perhitungan *T-Score* dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik siswa. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Azwar, 2005: 108):

Tabel 2. Kategori Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kelas Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X \geq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = Skor yang Diperoleh

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen, dengan menggunakan rumus presentase dari Anas Sudijono (1992: 40) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Presentase yang dicari

F: Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N: *Number of cases* (Jumlah frekuensi/siswa)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen. Dalam penelitian ini menggunakan analisis *T-score*, data tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen di dapatkan dari tes *Borrow Moto Ability* yang meliputi: 1) *Standing Board Jump*, 2) *Softball Throw*, 3) *Zig-Zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medecine Ball Put*, 6) *Lari 60 Yard Dash*. Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dibagi menjadi 5 kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan. Data dibuat dalam bentuk *T-score* untuk menyertakan data karena adanya perbedaan dalam satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing komponen tes kemampuan motorik. Hasil dari perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

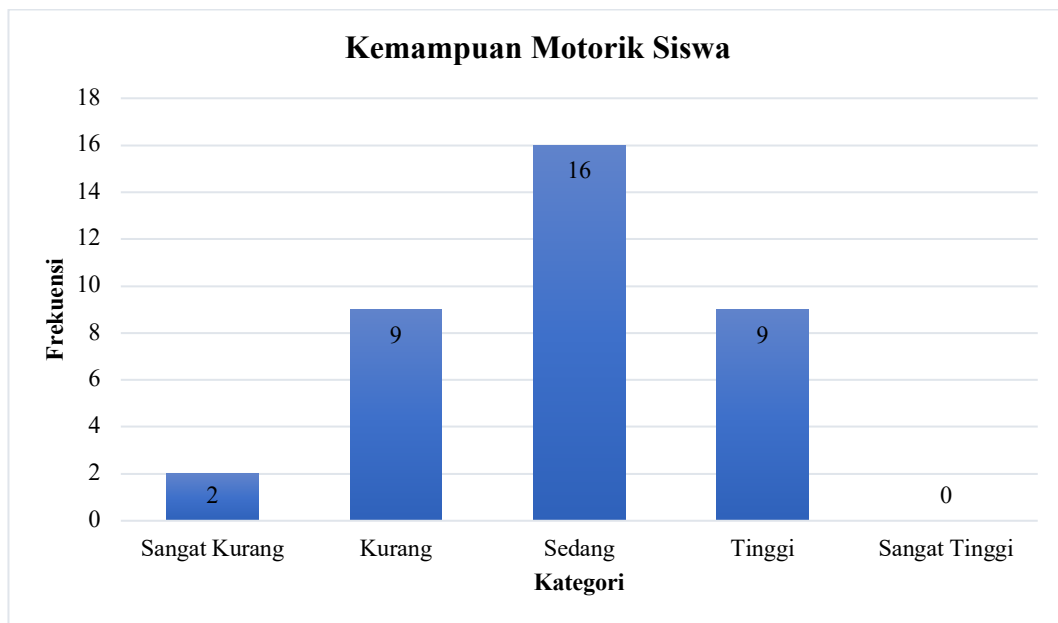
1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut digunakan untuk menentukan kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Keseluruhan Siswa Kelas 10 SMAN 2 Kebumen

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	25%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	16	44%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	9	25%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	2	6%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan table diatas, tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen secara keseluruhan untuk skor maksimal 63,70, untuk skor minimal 34,13, *mean* (rata-rata) sebesar 50,00 dan standar deviasi 10,00. Berdasarkan table diatas, diperoleh bahwa pada kategori tingkat kemampuan motorik sangat tinggi tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori (0%), pada kategori tingkat kemampuan motorik tinggi terdapat 9 siswa (25%), pada kategori tingkat kemampuan motorik sedang terdapat 16 siswa (44%), pada kategori tingkat kemampuan motorik kurang terdapat 9 siswa (25%), dan untuk kategori tingkat kemampuan motorik sangat kurang terdapat 2 siswa (6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen memiliki tingkat kemampuan motorik dalam kategori sedang. Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan Siswa Kelas 10 SMA Negeri 2 Kebumen

2. Kemampuan Motorik Setiap Komponen

Berikut adalah hasil analisis data dari 6 jenis komponen tes kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen:

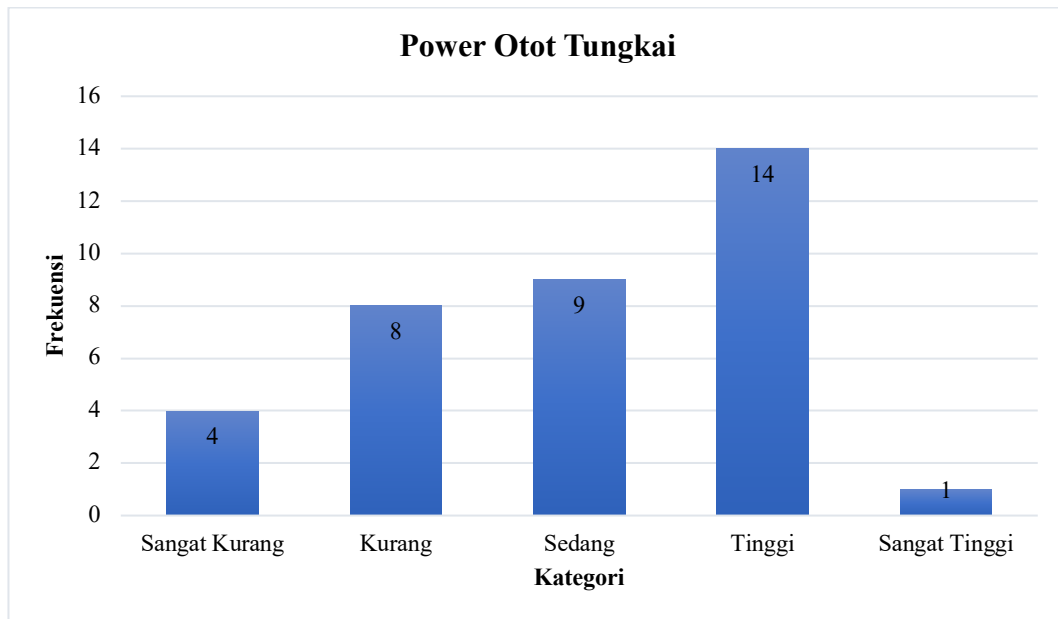
a. **Komponen Power Otot Tungkai yang Diukur dengan *Standing Broad Jump***

Berdasarkan dari tes *standing broad jump* diperoleh skor maksimal 65,73 dan skor minimal 30,54. *Mean* (rata-rata) diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Kemampuan *power otot tungkai* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data dari kemampuan *power otot tungkai* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Kemampuan Power Otot Tungkai

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	3%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	14	39%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	9	25%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	8	22%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	4	11%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power otot tungkai* siswa KKO kelas X SMA N 2 Kebumen secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 1 siswa (3%), pada kategori tinggi terdapat 14 siswa (39%), pada kategori sedang terdapat 9 siswa (25%), pada kategori kurang terdapat 8 siswa (22%), pada kategori sangat kurang terdapat 4 siswa (11%). Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas 10 SMA Negeri 2 Kebumen berdasarkan tes *standing broad jump* berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *power otot tungkai* yang dimiliki siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen masuk dalam kategori tinggi. Kemampuan motorik *power otot tungkai* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Kemampuan Kecepatan

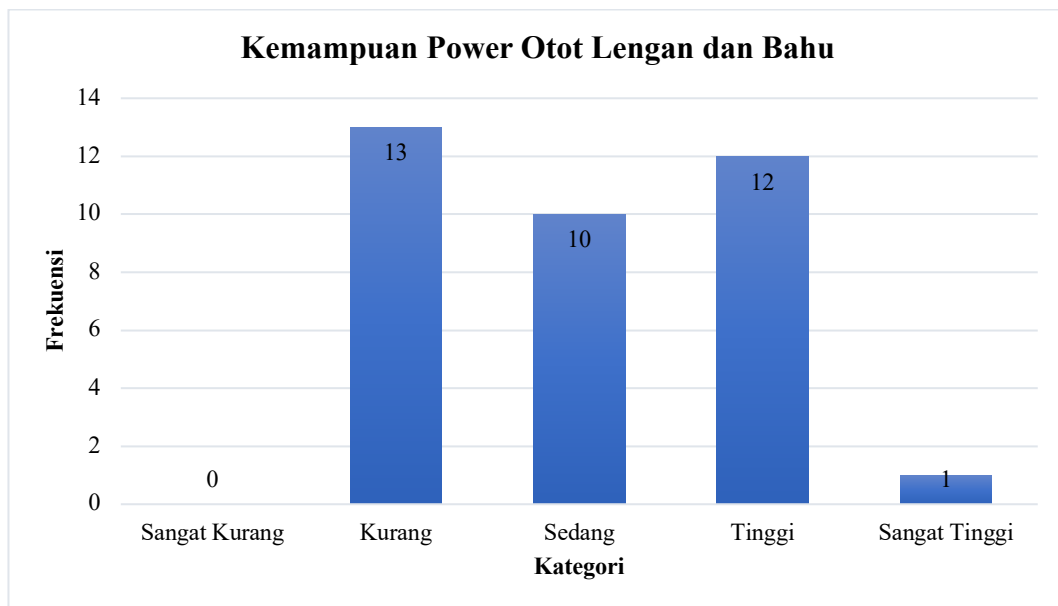
b. Komponen Power Otot Lengan dan Bahu yang Diukur dengan *Soft Ball Throw*

Berdasarkan dari tes *soft ball throw* diperoleh skor maksimal 79,02 dan skor minimal 36,53. *Mean* (rata-rata) diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Kemampuan *power otot lengan dan bahu* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data dari kemampuan *power otot lengan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	3%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	12	33%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	10	28%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	13	36%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power otot lengan dan bahu* siswa KKO kelas X di SMA N 2 Kebumen secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 1 siswa (3%), pada kategori tinggi terdapat 12 siswa (33%), pada kategori sedang terdapat 10 siswa (28%), pada kategori kurang terdapat 13 siswa (36%), pada kategori sangat kurang terdapat 0 siswa (0%). Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen berdasarkan tes *soft ball throw* berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *power otot lengan dan bahu* yang dimiliki siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen masuk dalam kategori tinggi dan rendah. Kemampuan motorik *power otot lengan dan bahu* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu

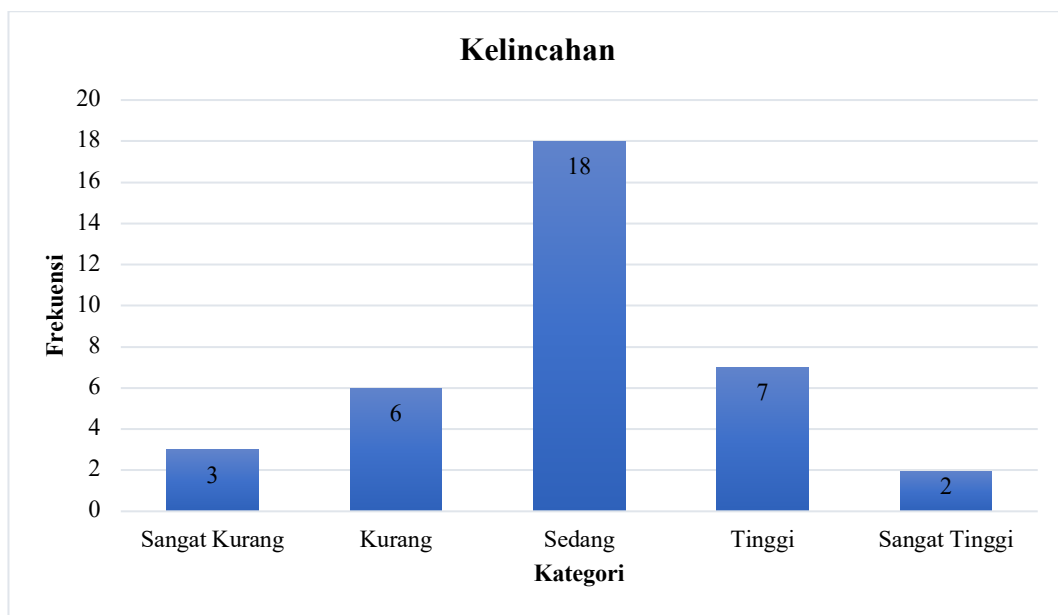
c. Kemampuan Kelincahan yang Diukur dengan Zig-Zag Run

Berdasarkan dari tes *zig-zag run* diperoleh skor maksimal 70,35 dan skor minimal 21,59. *Mean* (rata-rata) diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Kemampuan *kelincahan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data dari kemampuan *kelincahan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Kemampuan Kelincahan

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	6%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	7	19%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	18	50%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	6	17%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	3	8%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *kelincahan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 2 siswa (6%), pada kategori tinggi terdapat 7 siswa (19%), pada kategori sedang terdapat 18 siswa (50%), pada kategori kurang terdapat 6 siswa (17%), pada kategori sangat kurang terdapat 3 siswa (8%). Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen berdasarkan tes *zig-zag run* berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *kelincahan* yang dimiliki siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen masuk dalam kategori sedang. Kemampuan motorik *kelincahan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Kemampuan Kelincahan

d. Kemampuan Koordinasi Tangan dan Mata yang Diukur dengan *Wall Pass*

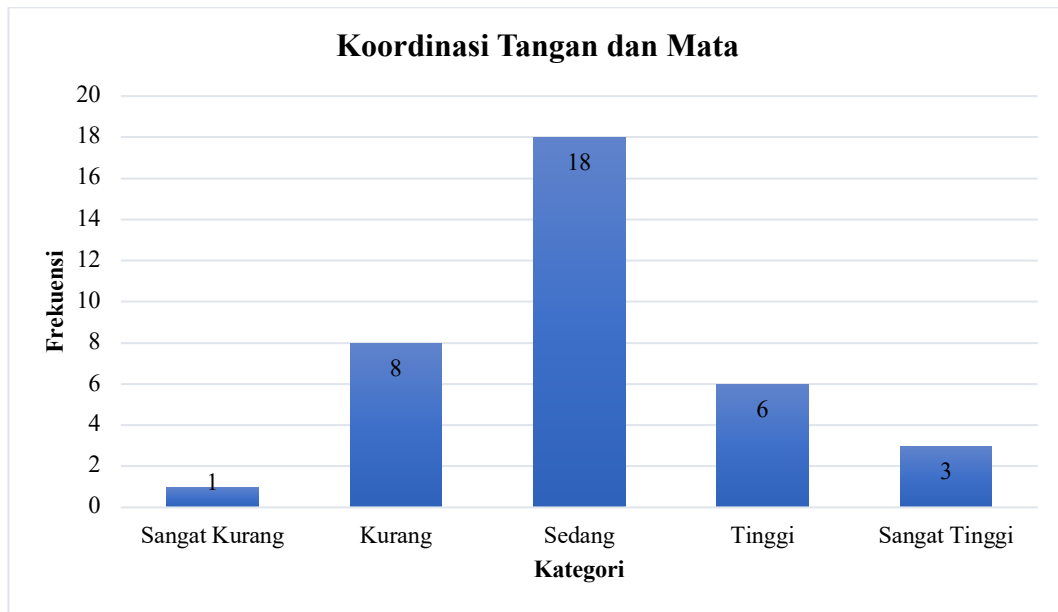
Berdasarkan dari tes *wall pass* diperoleh skor maksimal 73,98 dan skor minimal 23,44. *Mean* (rata-rata) diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Kemampuan *koordinasi* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan daari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data dari kemampuan *koordinasi* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Koordinasi Tangan dan Mata

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	8%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	6	17%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	18	50%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	8	22%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	1	3%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *koordinasi mata dan tangan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 3 siswa (8%), pada kategori tinggi terdapat 6 siswa (17%), pada kategori sedang terdapat 18 siswa (50%), pada kategori kurang terdapat 8 siswa (22%), pada kategori sangat kurang terdapat 1 siswa (3%). Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen berdasarkan tes *wall pass* berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *koordinasi mata dan tangan* yang dimiliki siswa KKO kelas X SMA Negeri 2

Kebumen masuk dalam kategori sedang. Kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Koordinasi Mata dan Tangan

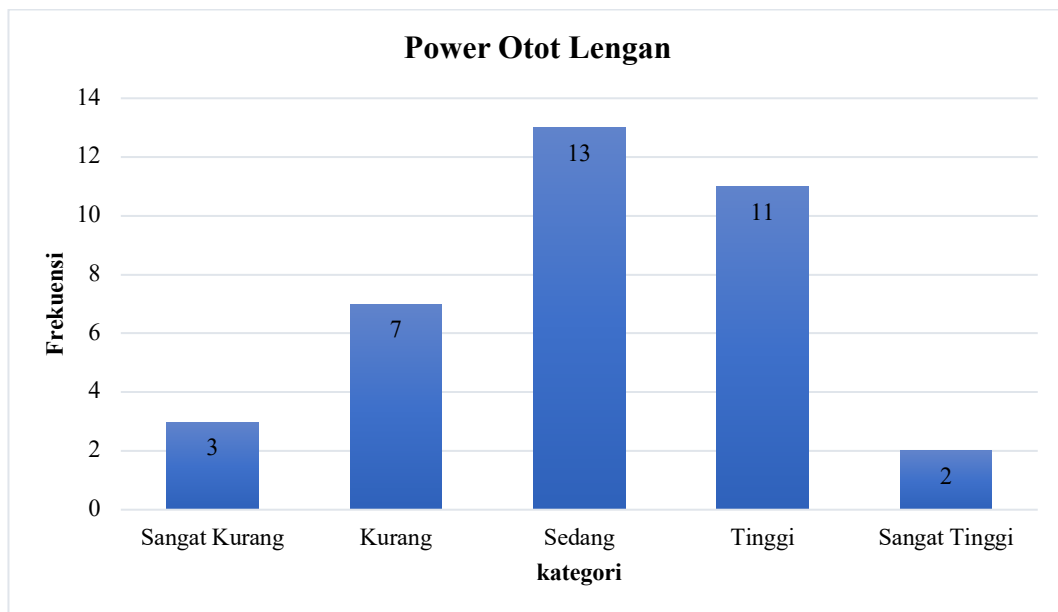
e. Kemampuan Power Otot Lengan yang Diukur dengan *Medicine Ball*

Berdasarkan dari tes *Medicine Ball* diperoleh skor maksimal 70,74 dan skor minimal 31,63. *Mean* (rata-rata) diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Kemampuan *power otot lengan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan daari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data dari kemampuan *power otot lengan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	6%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	31%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	36%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	7	19%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	3	8%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power otot lengan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 2 siswa (6%), pada kategori tinggi terdapat 11 siswa (31%), pada kategori sedang terdapat 13 siswa (36%), pada kategori kurang terdapat 7 siswa (19%), pada kategori sangat kurang terdapat 3 siswa (8%). Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen berdasarkan tes *Medicine Ball* berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *power otot lengan* yang dimiliki siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen masuk dalam kategori sedang. Kemampuan motorik *power otot lengan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Kemampuan Power Otot Lengan

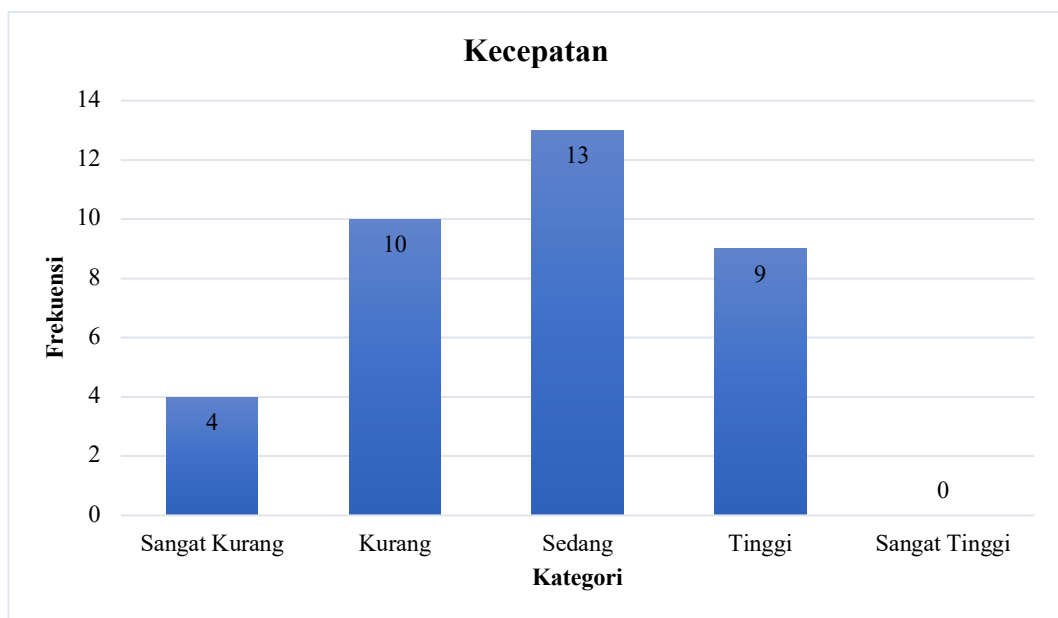
f. Kemampuan Kecepatan yang Diukur dengan Lari 60 Yard Dash

Berdasarkan dari tes *Lari 60 Yard Dash* diperoleh skor maksimal 62,32 dan skor minimal 25,18. *Mean* (rata-rata) diperoleh sebesar 50,00 dan standar deviasi sebesar 10,00. Kemampuan *Kecepatan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data dari kemampuan *kecepatan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Kemampuan Kecepatan Lari 60 Yard Dash

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	25%
3	$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	36%
4	$35,00 \leq X < 45,00$	Kurang	10	28%
5	$X < 35,00$	Sangat Kurang	4	11%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *kecepatan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi terdapat 0 siswa (0%), pada kategori tinggi terdapat 9 siswa (25%), pada kategori sedang terdapat 13 siswa (36%), pada kategori kurang terdapat 10 siswa (28%), pada kategori sangat kurang terdapat 4 siswa (11%). Tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen berdasarkan tes *Lari 60 Yard Dash* berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kemampuan *kecepatan* yang dimiliki siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen masuk dalam kategori sedang. Kemampuan motorik *kecepatan* siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Kemampuan Kecepatan

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen yang menggunakan metode dari *Borrow Motor Ability Tes* yang terdiri dari 6 tes antara lain: *Standing Broad Jump, Wall Pass, Zig-Zag Run, Soft Ball Throw, dan Medicine Ball-Put, Lari 60 Yard Dash*. Diperoleh hasil sebagai berikut. Untuk keseluruhan kemampuan motorik siswa KKO kelas X terdapat 0 siswa (0%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat tinggi, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik tinggi, 16 siswa (44%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, dan 2 siswa (6%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat kurang. Sehingga dari data yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen memiliki tingkat kemampuan motorik masuk dalam kategori sedang.

Dari data yang diperoleh maka dapat dideskripsikan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen masuk dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan setiap siswa mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dengan cabang olahraganya masing-masing. Sehingga, siswa memiliki pengalaman gerak yang berbeda sesuai cabang olahraga yang ditekuninya. Penelitian ini hanya ingin menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung di dalam kemampuan motorik. Karena kemungkinan ada siswa yang menguasai semua unsur yang ada dalam kemampuan motorik, namun juga terdapat siswa yang hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Maka dari itu untuk mengetahui

kemampuan motorik yang dimiliki setiap siswa tidak hanya dapat dilihat dari satu unsur saja, akan tetapi juga dapat dilihat melalui berbagai unsur lainnya. Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik dari siswa, diharapkan guru/pelatih dapat memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat berkembang maksimal dan diharapkan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

Dalam penelitian ini, tingkat kemampuan motorik merupakan gambaran dari kapasitas siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen untuk dapat melakukan berbagai macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam beraktivitas olahraga. Penelitian ini merupakan bentuk tes pertama kali untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen. Tingkat kemampuan motorik siswa akan berkaitan dengan prestasi siswa dalam berbagai macam keterampilan. Siswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang semakin tinggi akan mendukungnya dalam aktivitas latihan maupun saat bermain/bertanding tanpa mengalami kesulitan gerak yang berarti apabila dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang rendah.

Menurut Sukintan (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baik pertumbuhan dan perkembangan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan motoriknya. Sukanti, E. R. (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada

beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.

- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik dari siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen, diharapkan guru/pelatih dapat memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat berkembang maksimal dan diharapkan dapat meraih prestasi yang lebih baik. Jadi semakin sering siswa mengalami aktivitas gerak yang tepat, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya. Maka dari itu perlu diperhatikan dalam proses latihan masing-masing siswa, serta tenaga pelatih yang handal yaitu yang mampu mengembangkan kemampuan motorik siswanya yang benar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini direncanakan oleh penulis dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, namun tentunya penulis tidak luput dari kekurangan dan kesalahan karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi siswa yang akan mengikuti tes pengukuran tingkat kemampuan motorik sehingga peneliti tidak mengetahui siswa dalam kondisi prima atau tidak.
2. Beberapa siswa mengikuti pertandingan beberapa hari sebelum test dilakukan sehingga siswa dalam kondisi yang tidak prima.
3. Peneliti sulit dalam menentukan hari pengambilan test karena menyesuaikan jadwal siswa yang sering mengikuti pertandingan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa (0%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat tinggi, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik tinggi, 16 siswa (44%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 2 siswa (6%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat kurang.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen berada pada kategori sedang dengan jumlah 16 siswa (44%) dari total 36 siswa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahui tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen rata-rata berada di tingkat sedang dengan jumlah siswa yang memperoleh kategori sedang ada 16 siswa (44%) dari total 36 siswa. Maka dari hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kemampuan motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen, sehingga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi guru atau pelatih yang mendampingi untuk menentukan program latihan siswa yang lebih terukur. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik sehingga dapat digunakan sebagai

motivasi agar siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen terus berlatih dan dapat meningkatkan prestasinya. Sedangkan bagi guru Pendidikan Jasmani, dan para pelatih masing-masing cabang olahraga dapat dijadikan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran motorik dan latihan yang dilakukan.

C. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran yang dapat penulis sampaikan, antara lain:

1. Bagi guru Pendidikan Jasmani, supaya dapat menjadikan acuan dalam mengetahui seberapa tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas X dalam memberikan aktivitas olahraga kepada siswanya.
2. Bagi siswa, setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik yang ada, diharapkan untuk para siswa dapat lebih mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki supaya mencapai prestasi yang diharapkan.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan aktivitas olahraga untuk siswa KKO kelas X yang dapat mengacu dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa.
4. Bagi penelitian mendatang, supaya dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun kualitas. Secara kuantitas dengan menambahkan jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan tingkatan usia atau kelas yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Motorik, A. P., & Motorik, P. (2008). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA A. Perkembangan Motorik I*. 1–40.
- Pranowo, A. A. (2012). *Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jetiswetan Pedan Klaten*. 9–24.
- Gilbert, J. L.; Harte, H. A., & Patrick, C. (2011). *Purposeful play leads to school readiness*. *Dimensions of Early Childhood*, 39 (1), 29-37.
- Rahyubi, Heri (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens.
- Nurhasan (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Kreitner, Robert (2014). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Ssalemba 4. Milman Yusdi. 2010, *Pengertian Kemampuan*. Blogspot.com/PengertianKemampuan.html.
- Subkhi, Akhmad (2013). *Pengantar Teori dan Organisasi*. Jakarta: Prestasi Pustaka Raya.
- Yhana Pratiwi dan Kristanto. M (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. PAUDIA
- Anderson David and Magill Richard (2011). *Ability and Motor Ability*. *Motor Learning and Control Concepts and Applications*. 52-56. New York: The McGraw Hill Companes.
- Sujiono, Bambang (2012). *Metode Pengembangan Fisik*. Tangerang Selatan: Univeritas terbuka
- Sujiono, Yuliani (2012) *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta
- Decaprio, Ricahrd (2013) *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Divapress.

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarwo) Jakarta: Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 1980 oleh McGraw-Hill, Inc.)
- Noorlaila, Iva (2010). *Panduan Lengkap mengajar PAUD*. Yogyakarta: Pinus
- Sukamti, Rini Endang (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Toho & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yanuar, I. (2010). *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Muhammadiyah Tamantirto Kasihan Bantu. Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, S. (2005). *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman. Laporan Penelitian Mandiri*. Yogyakarta: FIK UNY
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

LAMPIRAN



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

Nomor : 062.i/POR/XII/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

16 Desember 2022

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

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

Nama : Muhammad Rizky Ma'aruf
NIM : 17601241096
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHIRAGA (KKO) DI SMA N 2 KEBUMEN

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Risky Maruf
 NIM : 17601241096
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Yudanto, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	27/09/2021	BAB I. Latar belakang masalah	1.
2.	01/10/2021	Revisi Judul (KKO kelas 10)	2.
3.	11/10/2021	BAB I. Latar belakang masalah	3.
4.	16/11/2021	Revisi BAB I (selesai, lanjut BAB II)	4.
5.	11/02/2022	BAB II - BAB III	5.
6.	09/04/2022	Revisi BAB II x BAB III dan perbaikan kata tulis.	6.
7.	19/04/2022	Konsultasi instrumen sebelum ambil data.	7.
8.	15/11/2022	BAB IV	8.
9.	23/11/2022	Revisi BAB IV dan pengajuan BAB V	9.
10.	20/11/2022	Revisi BAB IV x BAB V	10.
11.	05/12/2022	Revisi TA Skripsi dari awal-sampai akhir (daftar pustaka dan lampiran) serta perbaikan tata tulis.	11.

a.n. Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



**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 : 873/UN34.16/PT.01.04/2022 17 Maret 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. SMA NEGERI 2 KEBUMEN, Jl. Cincin Kota No.8, Kewangen, Karang Sari, Kec.
Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54317

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

Nama : Muhammad Rizky Ma'ruf
NIM : 17601241096
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS
KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DI SMA N 2 KEBUMEN
Waktu Penelitian : 23 - 30 Maret 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,
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

1 dari 1 17/03/2022 11.21



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH IX**

Jalan Raya Pucang No 67, Pucang, Bawang, Banjarnegara Kode Pos 53471
E-mail : cabdisdikwil9@gmail.com Telepon : (0286) 5960422

Banjarnegara, 30 Maret 2022

Nomor : 071/1307/III/2022
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth :
1. Kepala SMA Negeri 2 Kebumen
di -

KEBUMEN

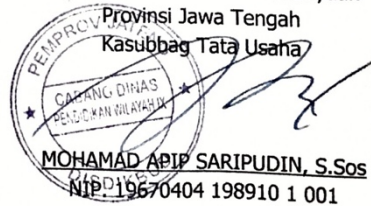
Diberitahukan dengan hormat berdasarkan Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Keolahragaan, Nomor : 895/UN34.16/PT.01.04/2022 tanggal 29 Maret 2022, perihal Ijin Penelitian skripsi diberitahukan bahwa Mahasiswa :

Nama : Muhammad Rizky Ma'ruf
NIM : 17601241096
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keolahragaan

Dalam rangka Ijin penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 2 Kebumen". Sehubungan hal tersebut dimohon dengan hormat perkenan Bapak/Ibu agar mahasiswa tersebut dapat melakukan penelitian tugas akhir terhitung mulai 29 Maret s.d. 01 April 2022 dan menyerahkan laporan hasil penelitian setelah selesai ke Cabang Dinas Pendidikan Wilayah IX.

Demikian atas perkenan dan kerjasama disampaikan terimakasih.

a.n. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wil. IX
Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Provinsi Jawa Tengah
Kasubbag Tata Usaha





PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
KEBUMEN**

Jalan Cincin Kota Nomor 8 Kebumen Kode Pos 54351 Telepon 0287-381820
Surat Elektronik smanda.kbm@gmail.com

LEMBAR DISPOSISI

Surat dari : *FK UNY*

Diterima Tgl. : *28-03-2022*

No. Agenda Surat : *209*

Sifat :

No. Surat : *973/UN/34.16/PT.01.09/2022*

Tgl. Surat : *17-03-2022*

Sangat Rahasia Rahasia Sangat Segera
 Segera Penting Biasa

Hal : *izin penelitian*

Diteruskan Kepada ;
Sdr

Dengan Hormat Harap :

- Wakasek Kurikulum
- Wakasek Kesiswaan
- Wakasek Sarpras
- Wakasek Humas
- Kasubbag TU
- Guru Mapel

- Untuk dipenuhi
- Untuk dikonsultasikan
- Untuk dibahas
- Untuk ditampung
- Untuk dipertimbangkan

- Untuk diperbanyak
- Untuk menjadi pedoman
- Untuk mewakili Kepsek
- Untuk minta laporan

Catatan :

Andiensi KS

Kepala Sekolah

Basir
Basir, S.Pd. M.Pd.

3. Barrow Motor Ability Test

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

Administrasi Tes

a. Standing Broad Jump:

Tujuan : Mengukur power otot tungkai. Broad jump

- Alat/fasilitas :
- Pita ukuran
 - Bak pasir/matras
 - Bendera juri

Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ kedua lengan harus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan

● Penilaian Pembelajaran Penjaskes

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

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

b. *Soft Ball Throw*

Tujuan : Mengukur power otot lengan. Lempar bola

Alat/fasilitas : - Bola soft ball
- Pita pengukur

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

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

c. *Zigzag Run*

Tujuan : Mengukur kelincahan bergerak seseorang.

Alat/fasilitas : Tonggak, stop watch dan diagram.

Diagram lapangan tes.

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

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

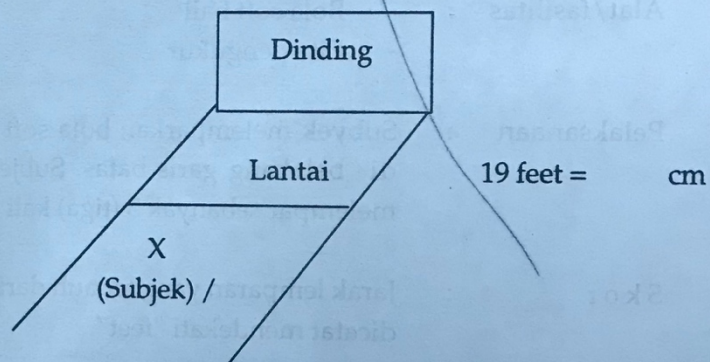
Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat sampai 1/10 detik.

d. *Wall Pass*

Tujuan : Mengukur koordinator mata dan tangan.

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

Diagram lapangan tes:



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

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

e. *Medicine Ball-Put*

6.10

● **Penilaian Pembelajaran Penjaskes**

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

f. *Lari Cepat 50 meter*

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

RUMUS PERHITUNGAN KATEGORI

Mean	= 50,00
Standar Deviasi	= 10,00
Sangat Tinggi	: $X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	: $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	: $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Kurang	: $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Kurang	: $X \leq M - 1,5 SD$
Kategori	
Sangat Tinggi	: $X \geq 65,00$
Tinggi	: $55,00 \leq X < 65,00$
Sedang	: $45,00 \leq X < 55,00$
Kurang	: $35,00 \leq X < 45,00$
Sangat Kurang	: $X \leq 35,00$

Correlations

		Percobaan1	Percobaan2
Percobaan1	Pearson Correlation	1	.873**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	36	36
Percobaan2	Pearson Correlation	.873**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	36	36

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

Standing Broad Jump

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.993	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Percobaan1	218.78	1570.521	.987	.
Percobaan2	213.61	1639.330	.987	.

Soft Ball Throw

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.985	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Percobaan1	37.0583	226.662	.970	.
Percobaan2	34.2122	224.153	.970	.

Zig-zag Run

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Percobaan1	11.978	1.784	.755	.
Percobaan2	12.100	1.454	.755	.

Wall Pass

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Percobaan1	18.17	4.314	.873	.
Percobaan2	17.97	9.171	.873	.

Madecine Ball Put

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Percobaan1	651.19	20115.818	.978	.
Percobaan2	624.86	21350.694	.978	.

Lari 60 yard

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Percobaan1	8.7294	1.901	.939	.
Percobaan2	8.7222	2.379	.939	.

Lampiran 15. Hasil Olah Data Siswa KKO kelas 10 SMA N 2 Kebumen

No	Standi ng Broad Jump	T-Score Standi ng broad jump	Soft Ball Throw	T-Score Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	T-Score Zig-Zag Run	Wall Pass	T-Score Wall Pass	Medeci ne Ball Put	T-Score Medeci ne Ball Put	Lari 60 yard	T-Score Lari 60 yard	Rata-rata T-Score	Total T-Score	Kategori
1	227,5	52,83	47,35	57,81	9,65	70,35	18,5	51,74	770	59,22	8,63	47,92	56,64	339,87	Tinggi
2	262,5	61,6	45,6	56,64	11	58,90	17	45,68	705	54,68	8,76	47,00	54,08	324,50	Sedang
3	235	54,71	41,7	54,03	11,35	55,94	17,5	47,7	740	57,12	8,23	50,74	53,37	320,24	Sedang
4	275	64,73	44,9	56,17	10,15	66,11	19,5	55,78	715	55,38	6,64	61,97	60,02	360,14	Tinggi
5	237,5	55,34	42	54,23	11,85	51,70	17	45,68	685	53,28	9,59	41,14	50,23	301,37	Sedang
6	245	57,21	54,6	62,67	12,1	49,58	17	45,68	775	59,57	7,39	56,67	55,23	331,38	Tinggi
7	211	48,7	45,75	56,74	11	58,90	18	49,72	642,5	50,31	8,42	49,40	52,30	313,77	Sedang
8	257,5	60,35	45,08	56,29	12,15	49,15	18,5	51,74	755	58,17	7,45	56,25	55,33	331,95	Tinggi
9	242,5	56,59	45,5	56,57	11,5	54,66	18	49,72	708,5	54,92	7,54	55,61	54,68	328,08	Sedang
10	165	37,18	15,6	36,53	12,35	47,46	15,5	39,61	375	31,63	9,95	38,60	38,50	231,00	Kurang
11	242	56,46	48,25	58,42	12,45	46,61	14,5	35,57	755	58,17	7,68	54,62	51,64	309,85	Sedang
12	279	65,73	46,18	57,03	13,5	37,70	17,5	47,7	860	65,5	7,54	55,61	54,88	329,28	Sedang
13	242,5	56,59	42	54,23	11,5	54,66	19,5	55,78	570	45,25	7,83	53,57	53,35	320,08	Sedang
14	207,5	47,82	16,1	36,87	12,1	49,58	17,5	47,7	575	45,6	9,82	39,52	44,51	267,08	Kurang
15	167,5	37,8	16,45	37,1	12,4	47,03	18	49,72	435	35,82	11,44	28,08	39,26	235,55	Kurang
16	241	56,21	47,75	58,08	11,5	54,66	16,5	43,65	670	52,23	7,9	53,07	52,98	317,91	Sedang
17	272,5	64,1	41,45	53,86	11,75	52,54	21	61,85	935	70,74	7,45	56,25	59,89	359,34	Tinggi
18	216	49,95	45,05	56,27	11,6	53,82	23,5	71,96	697	54,12	9,25	43,54	54,94	329,66	Sedang
19	156	34,92	17,35	37,71	13,75	35,58	16,5	43,65	402,5	33,55	10,14	37,26	37,11	222,67	Kurang

20	256	59,97	55,5	63,27	10,85	60,18	24	73,98	717,5	55,55	8,25	50,60	60,59	363,55	Tinggi
21	195	44,69	20,75	39,99	13,15	40,67	19	53,76	602,5	47,52	10,14	37,26	43,98	263,89	Kurang
22	205	47,2	42,38	54,48	10,4	63,99	23	69,94	657,5	51,36	8,14	51,38	56,39	338,35	Tinggi
23	263,5	61,85	79	79,02	11,5	54,66	20,5	59,83	747,5	57,65	6,65	61,90	62,49	374,91	Tinggi
24	241	56,21	38,5	51,88	10,8	60,60	18,5	51,74	755	58,17	6,59	62,32	56,82	340,92	Tinggi
25	182,5	41,56	15,75	36,64	13,9	34,31	11,5	23,44	390	32,68	11,85	25,18	32,30	193,81	Sangat Kurang
26	138,5	30,54	24,38	42,42	15,4	21,59	15,5	39,61	467,5	38,09	11,72	26,10	33,06	198,35	Sangat Kurang
27	182	41,44	31,6	47,26	12,65	44,91	17,5	47,7	560	44,55	9,13	44,39	45,04	270,25	Sedang
28	235	54,71	39,75	52,72	12	50,42	20,5	59,83	770	59,22	8,24	50,67	54,60	327,57	Sedang
29	162,5	36,55	17,5	37,81	13,5	37,70	16	41,63	432,5	35,65	10,5	34,71	37,34	224,06	Kurang
30	153	34,17	16,5	37,14	14,15	32,19	17	45,68	467	38,06	10,4	35,42	37,11	222,66	Kurang
31	222	51,45	38,5	51,88	12,1	49,58	17,5	47,7	675	52,58	8,1	51,66	50,81	304,85	Sedang
32	210,5	48,57	24,92	42,78	10,7	61,45	18,5	51,74	735	56,77	8,17	51,16	52,08	312,47	Sedang
33	183,5	41,81	21,15	40,25	11,75	52,54	20,5	59,83	687,5	53,46	8,45	49,19	49,51	297,08	Sedang
34	243,5	56,84	31,25	47,02	12,5	46,18	16	41,63	650	50,84	6,79	60,91	50,57	303,42	Sedang
35	153,5	34,3	18,6	38,55	12,75	44,06	18	49,72	449	36,8	9,3	43,19	41,10	246,62	Kurang
36	173,5	39,31	20,25	39,65	12,15	49,15	16	41,63	435	35,82	10,35	35,77	40,22	241,34	Kurang
St. Dev	39,37	10,00	14,71	10,00	1,18	10,00	2,44	10,00	141,18	10,00	1,42	10,00	10,00	60,00	
Me an	211,42	50,00	35,13	50,00	11,76	50,00	17,65	50,00	624,60	50,00	8,54	50,00	50,00	300,00	



Penjelasan oleh guru olahraga



Penjelasan Teknis Pelaksanaan Tes Kemampuan Motorik

Lampiran 18. Dokumentasi



Standing Broad Jump Test



Wall Pass Test

Lampiran 19. Dokumentasi



Medicine Ball Put Test



Zig-zag Run

Lampiran 20. Dokumentasi



Soft ball Throw



Sprint 60 Yards