

**KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK PELAJAR PEREMPUAN
TINGKATAN 2 DI SMK KHIR JOHARI, TANJONG MALIM, PERAK,
MALAYSIA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun Oleh :
Riana Fauziah
NIM 19601241118

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

**KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK PELAJAR PEREMPUAN
TINGKATAN 2 DI SMK KHIR JOHARI, TANJONG MALIM, PERAK,
MALAYSIA**

Oleh:
Riana Fauziah
19601241118

ABSTRAK

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui kemampuan motorik dan aktivitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia. Hasil dari penelitian ini akan diketahui seberapa baik tingkat kemampuan motorik dan seberapa tinggi aktivitas fisik populasi yang diteliti.

Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada 89 pelajar perempuan tingkatan 2 dengan 32 sampel pelajar perempuan menggunakan teknik *Purposive Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi (1) *standing board jump* (2) *zig-zag run* (3) *medicine ball put* (4) *softball throw* (5) *wall pass* dan (6) lari 60 yard dash dan kuisioner aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). Teknik analisa data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik sebanyak 2 pelajar (6,25%) pada kategori Sangat Kurang, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Kurang, 15 pelajar (46,87%) pada kategori Cukup, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Baik dan 3 pelajar (9,37%) pada kategori Sangat Baik. Dalam hasil tersebut sebagian besar pelajar (46,87%) memiliki tingkat kemampuan motorik yang “cukup”. Sedangkan pada penelitian aktivitas fisik menunjukkan 1 pelajar (3.10%) berada pada kategori Sangat Rendah, sejumlah 12 pelajar (37.50%) pada kategori Rendah, sejumlah 15 pelajar (46.80%) pada kategori Sedang, sejumlah 4 pelajar (12.50%) pada kategori Tinggi dan tidak ada pelajar pada kategori Sangat tinggi (0%). Dalam hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar pelajar (46,80%) berada pada kategori “sedang”.

Kata kunci : Kemampuan motorik, Aktivitas fisik, Pelajar SMK Khir Johari, Tanjong Malim

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riana Fauziah

NIM : 19601241118

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Judul TAS : Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Pelajar
Perempuan Tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjung
Malim, Perak, Malaysia

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

Yogyakarta, 27 Maret 2023

Yang Menyatakan,



Riana Fauziah

NIM. 19601241118

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK PELAJAR PEREMPUAN
TINGKATAN 2 DI SMK KHIR JOHARI, TANJONG MALIM**

Riana Fauziah

19601241118

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

Yogyakarta, 27 Maret 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002


Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.
NIP. 198107022005011001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK PELAJAR PEREMPUAN TINGKATAN 2 DI SMK KHIR JOHARI, TANJONG MALIM, PERAK, MALAYSIA

Disusun Oleh:
Riana Fauziah
NIM. 19601241118

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal 4 April 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd. Ketua Penguji/ Pembimbing		09/04/2023
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		10/4-2023
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Penguji Utama		10/4-2023

Yogyakarta, April 2023
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121

MOTTO

“Manusia itu asalnya dari tanah, makan hasil tanah, berdiri di atas tanah dan akan kembali ke tanah. Lalu kenapa masih bersifat langit?”

(Buya Hamka)

“As you grow older, you will discover that you have two hands, one for helping yourself, the other for helping others”

(Audrey Hepburn)

“Wanita bijak seperti angsa di atas air. Anggun meski tetap bekerja dan tetap tegar meskipun terluka”

(R.A Kartini)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat-Nya hingga Tugas Akhrit Skripsi dapat tersusun dengan baik. tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sumarjo Wiji Pranjono, S.Pd., Ibu Sutrimah dan adik saya Ahmad Zidan Apriandi yang selalu mendoakan, memberi semangat dan mendukung segala kegiatan yang saya lakukan.
2. Seluruh teman-teman PJKR C 2019, ARUNAWASENA 2022 dan Praktik Kependidikan (PK) Internasional Malaysia 2023 yang telah membantu, memberikan dukungan dan meluangkan waktu selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Pelajar Perempuan Tingkatan 2 Di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia”, dapat berjalan lancar. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Olehkarena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan dan memberi saran hingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Ibu Dr. Norsilawati Abdul Razaq, selaku dosen pendamping dari Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)
5. Ibu Aslinda Binti Paat selaku Guru Pamong di SMK Khir Johari, Tanjong Malim

6. Seluruh teman-teman yang telah membantu, memberikan dukungan dan meluangkan waktu selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat ridho dari Allah SWT. Harapannya penelitian ini dapat menjadi informasi yang mampu memperluas wawasan bagi para pembaca.

Yogyakarta, 27 Maret 2023

Riana Fauziah

NIM. 19601241118

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
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. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Motorik	8
2. Hakikat Aktivitas Fisik.....	14
3. Hakikat Pendidikan Jasmani Indonesia	17
4. Hakikat Pendidikan Jasmani di Malaysia.....	20
5. Karakteristik Pelajar di SMK Khir Johari	24
B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Variabel.....	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Tingkat Kemampuan Motorik	42
2. Tingkat Kemampuan Aktivitas Fisik	51
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rumus Distribusi Frekuensi	40
Tabel 2. Pedoman Penskoran PAQ-A	40
Tabel 3. Pedoman Klasifikasi PAQ-A	41
Tabel 4. Klasifikasi keseluruhan kemampuan motorik.....	42
Tabel 5. Klasifikasi komponen power otot tungkai	44
Tabel 6. Klasifikasi komponen koordinasi mata dan tangan	45
Tabel 7. Klasifikasi komponen power otot lengan.....	46
Tabel 8. Klasifikasi komponen kelincahan	48
Tabel 9. Klasifikasi power otot lengan	49
Tabel 10. Klasifikasi komponen kecepatan	50
Tabel 11. Data hasil tes PAQ-A	52
Tabel 12. Klasifikasi hasil penilaian PAQ-A.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram batang keseluruhan kemampuan motorik.....	43
Gambar 2. Diagram batang komponen power otot tungkai	44
Gambar 3. Diagram batang komponen koordinasi mata dan tangan	46
Gambar 4. Diagram batang komponen power otot lengan	47
Gambar 5. Diagram batang komponen kelincahan	48
Gambar 6. Diagram batang power otot lengan	50
Gambar 7. Diagram batang komponen kecepatan	51
Gambar 8. Diagram batang hasil penilaian PAQ-A.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	67
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	68
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	69
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	70
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Barrow Motor Ability Test.....	71
Lampiran 6. Kuisisioner PAQ-A	74
Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data Barrow Motor Ability Test.....	77
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data Kuisisioner PAQ-A.....	79
Lampiran 9. Dokumentasi.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan sebuah makhluk hidup yang memiliki akal dan kemampuan untuk mengembangkan diri. Mengetahui hal tersebut manusia menyelenggarakan sekolah atau sebuah institusi yang berguna secara formal untuk memfasilitasi individu dalam mencapai kemandirian serta kematangan mental agar mampu mempertahankan diri dalam kompetisi kehidupannya (Puspita, 2018 : 285). Menurut Boy Indrayana (2017: 35) Sekolah sebagai lembaga pendidikan, ditopang oleh sejumlah guru sebagai sumber daya manusia yang menangani pelajar menuju kedewasaannya. Pendidikan berperan dalam meletakkan dasar-dasar kemampuan, keterampilan dan moral untuk mencapai peningkatan sumber daya manusia. Peran pendidikan menjadi suatu unsur yang penting dalam kehidupan manusia.

Pendidikan di Indonesia dikelola secara menyeluruh oleh Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia (Kemendiknas) yang berpedoman pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 menyatakan bahwa arah yang akan dicapai dalam pendidikan nantinya adalah terbentuknya karakter manusia yang luhur sesuai nilai-nilai yang terkandung pada bangsa Indonesia. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai mata pelajaran wajib juga memiliki tujuan yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional melalui aktivitas jasmani. Pangrazi & Beighle (2019: 2) menjelaskan Pendidikan Jasmani merupakan

bagian dari pendidikan yang memberikan kontribusi secara menyeluruh melalui aktivitas fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dalam peningkatan keterampilan, pengetahuan dan kepribadian dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani memiliki pengaruh yang cukup besar pada aspek perkembangan anak. Sehingga hampir di setiap negara memiliki mata pelajaran Pendidikan Jasmani di tingkat sekolah. Negara Malaysia sebagai salah satu negara yang memiliki kedekatan budaya dengan Negara Indonesia juga mencantumkan Pendidikan Jasmani sebagai mata pelajaran yang ada di sekolah. Seorang guru di Malaysia harus melakukan pembelajaran berdasarkan Sukatan Pelajaran yang telah ditetapkan oleh Kementrian Pendidikan Malaysia. Pendidikan Jasmani dibentuk melalui sistem pendidikan negara yang secara formal bertujuan untuk membentuk masyarakat yang sehat dalam menjalani kehidupan bernegara (Kilue & Muhamad, 2017: 54). Dalam mewujudkan negara maju tidak hanya membutuhkan pendidikan berkualitas yang melahirkan insan berilmu, namun juga perlu mewujudkan masyarakat yang sehat agar siap dan memiliki daya saing.

Upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional melibatkan berbagai faktor dalam mewujudkannya. Salahsatu faktor yang secara langsung berperan adalah pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Peran dan fungsi Pendidikan Jasmani dapat diketahui dengan meningkatnya kemampuan motorik dan aktivitas fisik pada tubuh. Kedua hal tersebut berkembang selaras dengan

kematangan syaraf dan otot pada tubuh (Sujiono, Sumantri & Chandrawati, 2014: 3). Semakin optimalnya perkembangan syaraf dan otot tubuh maka akan meningkatkan kualitas gerak yang dilakukan seseorang (Yudanto & Alfian, 2020 : 99). Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik akan berpengaruh pada kualitas gerak saat proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Sejalan dengan proses perkembangan motorik, suatu aktifitas fisik berdampak besar pada kesehatan. Melalui suatu aktifitas fisik akan memperoleh suatu keseimbangan energi dan komposisi tubuh (Kurniawan, Jajat & Sutisna, 2019 : 79). Semakin tinggi tingkat Aktifitas fisik maka semakin tinggi pula daya tahan dan sistem kekebalan tubuh (Nusyuri, 2022: 17). Sehingga pelaksanaan Pendidikan Jasmani akan sangat berpengaruh pada perkembangan motorik dan peningkatan aktivitas fisik guna mewujudkan tubuh yang sehat.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Adnan (2017: 47) dan Alghozi (2021 : 94) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemampuan motorik dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan kedua penelitian tersebut dapat diketahui bahwa semakin baik tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik maka akan semakin tinggi tingkat kebugaran tubuh. Sesuai dengan arahan Kementrian Pendidikan Malaysia (KPM) setiap sekolah di Malaysia wajib menjalankan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) yaitu suatu ujian berstandar yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran tubuh yang berpengaruh pada kesehatan (Garis Panduan Pengurusan Pengoperasian Sekolah 3.0). Tujuan

pelaksanaan SEGAK tersebut adalah untuk memantau kondisi kebugaran tubuh setiap pelajar yang akan diinformasikan kepada orangtua, sekolah dan guru.

Ujian SEGAK di SMK Khir Johari telah dilakukan sebanyak 2 kali pada bulan Mei dan Oktober tahun 2022. Pada hasil ujian tersebut dapat diketahui bahwa sebagian pelajar memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan sebagian lain memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup. Mengetahui hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik pelajar belum berkembang secara optimal. Ketidak optimalan tersebut juga ditunjukkan dengan aktivitas pelajar yang cenderung tidak bergerak aktif saat jam istirahat. Sebagian besar pelajar menghabiskan waktu istirahat untuk membeli cemilan, membaca buku, berbincang, dan duduk. Aktivitas tersebut tidak menunjukkan kegiatan aktif yang dapat mendukung perkembangan motorik dan aktivitas fisik.

Kemampuan motorik dan aktivitas fisik merupakan dua hal yang sangat berpengaruh pada tingkat kesehatan tubuh. Sehingga jika kedua hal tersebut tidak berjalan optimal akan mempengaruhi fungsi organ tubuh. Bahkan juga akan berdampak pada tidak tercapainya tujuan pendidikan secara nasional. Mengetahui fenomena tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana kebiasaan maupun perilaku pelajar yang berkaitan dengan kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang kerap dilakukan oleh pelajar. Instrumen yang digunakan berupa item tes kemampuan motorik *Barrow Motor Ability* dan kuisisioner aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan

motorik dan aktifitas fisik yang dimiliki oleh pelajar guna memberikan informasi kualitas aktifitas fisik dan motorik untuk studi lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Hasil penilaian Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) yang menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik pelajar belum berkembang secara optimal
2. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia.
3. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Seberapa baik kemampuan motorik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia?

2. Seberapa tinggi aktivitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Mengetahui tingkat kemampuan motorik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia
2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui bagaimana tingkat kemampuan motorik dan aktifitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari maka dapat memberikan manfaat berupa :

1. Manfaat Teoritis :
 - a. Menjadi suatu bahan kajian ilmiah bagi guru Pendidikan Jasmani dalam proses pembelajaran guna mendukung ketercapaian tujuan pendidikan nasional.
 - b. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti untuk dapat melakukan pengembangan keilmuan lebih lanjut

2. Manfaat Praktis :

1. Bagi Pelajar

Setelah diketahui kemampuan motorik dan aktifitas fisik pada setiap pelajar, maka diharapkan setiap pelajar dapat mengembangkan kemampuan motorik dan meningkatkan aktifitas fisik guna memiliki tubuh yang sehat.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Setelah diketahui kemampuan motorik dan aktifitas fisik pada setiap pelajar, maka diharapkan dapat lebih mengoptimalkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani pada setiap materi yang diberikan guna tercapainya tujuan pendidikan Nasional.

3. Bagi Sekolah

Setelah diketahui kemampuan motorik dan aktifitas fisik pada setiap pelajar, maka diharapkan sekolah dapat lebih memperhatikan mengenai tingkat kemampuan motorik dan aktifitas fisik pelajar hingga dapat memberikan manfaat pada kehidupan pelajar dan dapat meningkatkan pencapaian prestasi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Motorik dan gerak merupakan dua istilah yang berbeda namun kerap kali disamakan artinya. Secara fisika gerak merupakan suatu perpindahan tempat maupun waktu yang dapat diamati secara objektif. Sedangkan motorik merupakan suatu rangkaian peristiwa yang meliputi pengendalian dan pengaturan fungsi organ secara fisiologis maupun psikis (Kiram, 2019: 11). Kedua hal tersebut saling memiliki keterkaitan sebab dan akibat. Meski demikian, proses terjadinya suatu gerak dan motorik membutuhkan suatu energi yang berasal dari dalam maupun luar tubuh. Dalam kehidupan manusia tidak akan lepas dari sebuah gerakan. Hal tersebut dikarenakan gerakan menjadi usaha manusia dalam mempertahankan hidup. Pada hakikatnya manusia dibangun atas empat hal yaitu, kognitif, motorik, afektif dan emosional (Kiram, 2019: 12). Melalui pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa motorik menjadi unsur penting yang erat dengan manusia.

Kemampuan motorik erat kaitannya dengan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari, berupa gerak non-olahraga atau olahraga, serta kematangan olahraga (Nurchahyo, 2013: 8). Dalam teori pertumbuhan dan perkembangan manusia, kemampuan motorik dibedakan menjadi kemampuan motorik halus dan kemampuan motorik kasar. Motorik halus melibatkan otot-

otot kecil dalam menjalankan fungsinya seperti menulis, menggambar, menggunting, menganyam dan kegiatan lainnya. Sedangkan motorik kasar merupakan keterampilan yang membutuhkan tenaga serta energi dalam melakukannya. Contoh dari kegiatan motorik kasar seperti berlari, melompat, melempar, memanjat dan berbagai kegiatan lainnya (Widi, 2015: 97). Hal yang perlu diperhatikan adalah penggunaan motorik halus dan kasar akan berjalan beriringan sesuai dengan aktifitas yang akan dilakukan. Semakin bertambah suatu aktivitas motorik maka akan semakin berkembang juga pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Semakin kompleks suatu gerakan yang membutuhkan koordinasi motorik maka semakin baik tingkat kemampuan motorik seseorang.

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan maka terdapat beberapa perubahan yang terjadi dalam tubuh, baik secara bentuk, ukuran maupun secara fisiologi (Mustafa & Sugiharto, 2020: 211). Perubahan tersebut diakibatkan adanya pubertas bagi tiap manusia. Hal tersebut akan mulai terlihat saat seseorang menginjak usia remaja awal. Kemampuan motorik dan fisik akan berhubungan langsung dengan kematangan syaraf dan otot hingga mengalami perkembangan yang cukup pesat pada usia anak-anak (Sujiono, Sumantri & Chandrawati, 2014: 3). Dengan kata lain, kekuatan dan energi yang dimiliki tubuh semakin besar seiring dengan semakin optimalnya fungsi sistem syaraf, fungsi organ, dan respon tubuh. Semakin dewasa seseorang maka akan semakin baik fungsi organ tubuh. Seperti pendapat yang menyatakan bahwa kemampuan motorik secara langsung akan berhubungan dengan kualitas gerak yang

dilakukan (Yudanto & Alfian, 2020 : 99). Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik akan berpengaruh pada kualitas gerak pada proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.

b. Komponen dalam Motorik

Suatu kemampuan motorik akan menghasilkan pola gerakan tertentu yang melibatkan berbagai otot maupun organ dalam tubuh manusia. Pola gerakan yang dimaksud terdiri atas beberapa komponen atau unsur-unsur motorik yang telah dijelaskan oleh Setiawan (2017: 15-16) dan Mustafa & Sugiharto (2020: 214) yaitu:

1) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan suatu hubungan dalam menjalankan fungsi hingga menghasilkan aktivitas tertentu. Dalam melakukannya diperlukan beberapa elemen gerak lainnya yang secara Bersama akan menghasilkan koordinasi tersebut. Koordinasi yang dimaksud seperti koordinasi mata dan tangan, koordinasi mata dan kaki juga koordinasi lain yang saling berhubungan antar organ tubuh.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan suatu kemampuan dalam melakukan suatu gerakan yang sama secara terus menerus dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan hal yang penting dalam suatu aktivitas olahraga. Kelincahan merupakan suatu kemampuan mengubah posisi tubuh dengan cepat

dan seimbang (Wahyuni, 2020: 3). Kemampuan ini merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.

4) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh pada saat bergerak (dinamis) maupun tidak bergerak (statis).

5) Kekuatan (*Power*)

Kekuatan adalah hasil dari kemampuan otot dalam menimbulkan suatu tenaga dalam melakukan suatu gerakan (Deswandi, Syafruddin, & Khairuddin, 2018: 84). Kekuatan menjadi tolak ukur besarnya energi yang digunakan. Bagian utama yang digunakan untuk komponen kekuatan adalah otot khususnya pada otot gerak bagian atas maupun otot gerak bagian bawah.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik menjadi suatu unsur yang mempengaruhi perkembangan tubuh manusia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahyubi (2012: 225) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi suatu kemampuan motorik adalah :

1) Perkembangan sistem saraf

Sistem syaraf merupakan bagian penting guna menyalurkan impuls dan mengontrol tiap organ manusia. Sehingga perkembangan syaraf juga mempengaruhi perkembangan motorik.

2) Kondisi fisik

Aktivitas motorik erat kaitannya dengan organ fisik tubuh. Kerapkali kegiatan motorik membutuhkan kekuatan dan kondisi fisik yang prima. Hal

tersebut terjadi karena kondisi fisik akan mempengaruhi kemampuan motorik manusia.

3) Motivasi yang kuat

Perkembangan kemampuan motorik akan semakin meningkat dengan semakin tingginya frekuensi latihan. Frekuensi latihan yang tinggi tidak akan tercapai jika seseorang tidak memiliki motivasi atau dorongan yang kuat. Sehingga semakin tinggi motivasi akan mendorong semakin baiknya kemampuan motorik pada balita.

4) Lingkungan yang kondusif

Perkembangan motorik akan semakin optimal dengan semakin kondusifnya lingkungan dalam mendukung perkembangan motorik. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa berarti fasilitas, peralatan, sarana, dan prasarana. Astuti (2020: 52) menyatakan bahwa lingkungan pengasuhan mempengaruhi perkembangan motorik

5) Aspek psikologis

Aspek psikologis, psikis, kejiwaan menjadi hal yang berpengaruh dengan performa dan penampilan yang ditunjukkan. Maka semakin baik aspek psikologis seseorang akan memberikan pengaruh pada performa dan penampilan motorik.

6) Usia

Perkembangan tubuh manusia berjalan seiring dengan bertambahnya usia. Perkembangan tersebut ditunjukkan dengan semakin optimalnya kerja organ tubuh. Meski demikian, semakin bertambahnya usia juga akan berpengaruh dengan menurunnya fungsi kerja tubuh. Anandhita (2017: 114) menyatakan

bahwa usia dan jenis kelamin berpengaruh pada perkembangan motorik kasar anak toddler

7) Jenis kelamin

Secara biologis kemampuan motorik antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya hormon yang mempengaruhi keduanya. Hal tersebut berpengaruh dengan kekuatan yang digunakan pada suatu olahraga seperti renang, bulu tangkis, voli, tenis dan lainnya. seorang laki-laki akan lebih kuat dibandingkan perempuan. Oktaviani dan Sapto (2021: 15) menyatakan bahwa umur, jenis kelamin dan pola makan berpengaruh pada kebugaran jasmani.

8) Bakat dan potensi

Bakat dan potensi berpengaruh dengan kemampuan motorik seseorang. Hal tersebut akan memudahkan seseorang untuk mengarahkan bagaimana mengembangkan bakat dan potensi yang telah ada dalam dirinya. Seseorang yang telah memiliki bakat dan potensi motorik yang baik akan diarahkan untuk mengembangkannya hingga mencapai prestasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mustafa & Sugiharto, (2020: 214) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik terdiri dari faktor internal dan eksternal. Hal tersebut berkaitan dengan berfungsinya organ tubuh seperti sistem saraf, kardiovaskular hingga sistem otot juga bagaimana kondisi di lingkungan sekitar.

2. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Dalam kehidupan manusia akan melakukan suatu aktivitas. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam tergantung pada tujuan dilakukannya aktivitas seperti bermain, olahraga, belajar, rekreasi dan aktivitas lainnya. Aktivitas tersebut menjadi bagian dalam menjalani kehidupan. Dalam melakukan setiap aktivitas didukung dengan perkembangan organ tubuh manusia. Berkembangnya fungsi organ tubuh akan mendorong semakin banyaknya suatu aktivitas yang dapat dilakukan.

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (WHO, 2018:11). Dalam pengertian tersebut suatu aktivitas yang membutuhkan kalori guna memberikan asupan energi bagi tubuh disebut sebagai aktivitas fisik. Sedangkan Wicaksono (2020: 29) menyatakan bahwa aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik. Kedua hal tersebut sering disama artikan, padahal merupakan dua hal yang berbeda. Pada aktivitas fisik dibutuhkan asupan energi yang tinggi untuk disalurkan kepada organ tubuh terkait. Bentuk aktivitas fisik yang dimaksud dapat berupa berlari, melompat, melempar dan aktivitas lainnya. Sedangkan olahraga merupakan suatu kegiatan yang secara lebih kompleks membutuhkan koordinasi antar organ tubuh. Meski demikian olahraga juga termasuk pada kegiatan aktivitas fisik.

Meski sebagian besar kehidupan manusia sangat dekat dengan aktivitas fisik, belum tentu kebutuhan akan aktifitas fisik manusia dapat terpenuhi. Tidak terpenuhinya aktivitas fisik seseorang dapat dilihat melalui tubuh yang tidak bugar. Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Majid, 2020: 25). Kebugaran tubuh menjadi indikasi kesehatan yang dimiliki oleh manusia. Sehingga jika manusia memiliki tubuh yang bugar maka akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Saat ini kesadaran akan pentingnya melakukan aktifitas fisik dan menjaga kebugaran tubuh menurun. Hal tersebut dikarenakan gaya hidup masyarakat yang semakin dimanjakan dengan kemudahan teknologi. Segala informasi dapat diperoleh hanya dengan berdiam diri. Padahal melakukan suatu kegiatan fisik dengan intensitas rendah hingga tinggi akan sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani seseorang. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani maka tubuh tidak cepat merasa Lelah. Berdasarkan anjuran melakukan suatu aktifitas fisik oleh WHO menyatakan bahwa usia anak-anak hingga usia 17 tahun membutuhkan sekitar 60 menit olahraga dengan intensitas sedang hingga berat setiap hari. Aktifitas yang dimaksud adalah aktivitas yang bersifat aerobic seperti jogging atau bersepeda. Meski demikian, kebutuhan melakukan aktifitas fisik masih belum sepenuhnya diperhatikan oleh masyarakat. Padahal jika memenuhi kebutuhan aktifitas fisik akan sangat bermanfaat dalam menjalani kehidupan kedepannya.

Sejalan dengan proses perkembangan motorik, suatu aktifitas fisik berdampak besar pada kesehatan. Melalui suatu aktifitas fisik akan memperoleh suatu keseimbangan energi dan komposisi tubuh (Kurniawan, Jajat & Sutisna, 2019: 79). Pada usia remaja proses eksplorasi diri dan pengenalan dunia semakin berkembang. Perkembangan tersebut semakin kompleks dengan semakin banyaknya pengetahuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat Aktifitas fisik maka semakin tinggi pula daya tahan dan sistem kekebalan tubuh (Nusyuri, 2022: 17). Sehingga pelaksanaan pendidikan Jasmani akan sangat berpengaruh pada perkembangan motorik dan peningkatan aktivitas fisik tubuh guna mewujudkan tubuh yang sehat.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Direktorat Jenderal P2PTM, 2018) mengklasifikasikan aktivitas fisik manusia menjadi 3, yaitu:

1) Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ini hanya memerlukan sedikit tenaga tanpa menyebabkan perubahan frekuensi pernapasan. Saat melakukan aktivitas, seseorang masih dapat berbicara dan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas ini (<3,5 Kcal/menit). Contoh aktivitas tersebut seperti Duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir, mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.

2) Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang menyebabkan tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan saat

melakukan aktivitas ini antara 3,5 - 7 Kcal/menit. Contoh aktivitas tersebut seperti pekerjaan menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput, Memindahkan perabot ringan, berkebun, menanam pohon dan mencuci mobil.

3) Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat menyebabkan tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat. Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas pada kategori ini > 7 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik tersebut adalah naik gunung, berlari, Pekerjaan seperti mengangkut beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan dan mencangkul.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani Indonesia

Suatu usaha manusia dalam meningkatkan kualitas diri adalah dengan menyelenggarakan pendidikan. Pendidikan menjadi suatu hal yang penting karena akan menambah wawasan untuk dapat mengetahui berbagai hal. Dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 telah dijelaskan bahwa pendidikan adalah hak segala bangsa. Sehingga pendidikan telah menjadi perhatian khusus bagi setiap negara di dunia. Pendidikan di Indonesia dikelola secara menyeluruh oleh Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia (Kemendiknas) yang berpedoman pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 telah ditetapkan antara lain bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecergasan, akhlak mulia

serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.”

Berdasarkan undang-undang tersebut dapat diketahui bahwa tujuan Pendidikan Indonesia adalah untuk menciptakan manusia yang dapat mengembangkan potensi diri dengan kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecergasan, akhlak mulia dan keterampilan yang dibutuhkan selama menjalani kehidupan bermasyarakat. Nilai-nilai tersebut perlu dimiliki oleh seorang manusia yang memiliki kepribadian luhur. Dengan demikian dapat diketahui bahwa unsur pendidikan bukan hanya memberikan suatu ilmu pengetahuan namun juga melakukan pendidikan bagi karakteristik peserta didik.

Guna memenuhi pengetahuan yang dibutuhkan dalam suatu pendidikan maka adanya pembagian matapelajaran sesuai bidang yang diajarkan. Bidang pembelajaran yang diajarkan berupa bidang sains, humaniora dan lainnya. Salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pangrazi & Beighle (2019: 2) menjelaskan Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang memberikan kontribusi secara menyeluruh melalui aktivitas fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dalam peningkatan keterampilan, pengetahuan dan kepribadian dalam menjalani kehidupan.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat hingga meningkatkan kecerdasan emosi (Rahayu, 2016). Sebagian besar

masyarakat saat ini mengintrepertasikan bahwa Pendidikan Jasmani berisi kegiatan fisik dan olahraga semata. Padahal, konsep sebenarnya dari Pendidikan Jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari aktivitas jasmani dan penanaman nilai-nilai manusia yang luhur (Lengkana & Sofa, 2017: 10). Meski mengalami deskriminasi dibandingkan matapelajaran lain, Pendidikan Jasmani sejatinya berupa pendidikan yang mampu mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Arifin, 2017: 82). Pendapat lain juga menyatakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat vital dan bermakna jika diterapkan di sekolah (Iyakrus, 2018: 169). Dengan demikian dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani memiliki keberadaan yang cukup penting di lingkungan sekolah.

Berdasarkan berbagai pengertian mengenai Pendidikan Jasmani dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani merupakan pembelajaran yang dilakukan di lingkungan sekolah dengan melibatkan anggota fisik tubuh dalam berbagai aktivitas jasmani. Dengan pembelajaran yang secara langsung meningkatkan pengalaman tubuh maka proses pendidikan akan lebih tersampaikan. Peningkatan kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang terjadi di sekolah menjadi bagian dalam pelaksanaan Pendidikan Jasmani. Dalam teori yang disampaikan oleh Benjamin S. Bloom (1981) menyatakan bahwa pendidikan mengacu pada tiga jenis domain yaitu ranah proses berfikir (*cognitive domain*), ranah nilai atau sikap (*affective domain*) dan ranah keterampilan (*psychomotor domain*). Sehingga dalam keseluruhan aktivitas Pendidikan Jasmani akan

diperoleh tiga unsur pendidikan yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik secara optimal. Dengan demikian, maka akan tercapainya tujuan pendidikan nasional yaitu dengan terwujudnya masyarakat yang sehat dan memiliki daya saing.

4. Hakikat Pendidikan Jasmani di Malaysia

a. Pendidikan Jasmani di Malaysia

Pendidikan Jasmani menjadi salah satu pembelajaran wajib yang berada di sekolah. Bahkan sebagai upaya mengembangkan keterampilan olahraga yang dimiliki pelajar terdapat kegiatan khusus yang disebut sebagai kegiatan kokurikulum yang mewadahi berbagai minat dan bakat. Seorang guru di Malaysia harus melakukan pembelajaran berdasarkan Sukatan Pelajaran yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia. Pendidikan Jasmani dibentuk melalui sistem pendidikan negara yang secara formal bertujuan untuk membentuk masyarakat yang sehat dalam menjalani kehidupan bernegara (Kilue & Muhamad, 2017: 54). Dalam mewujudkan negara yang maju tidak hanya membutuhkan pendidikan berkualitas yang melahirkan insan berilmu, namun juga diperlukan upaya mewujudkan masyarakat yang sehat agar siap dan memiliki daya saing. Seperti yang telah ditetapkan oleh Pusat Perkembangan Kurikulum Kementerian Pendidikan Malaysia bahwa:

“Pendidikan adalah suatu usaha berterusan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk melahirkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelak, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan”

Perhatian dan kesadaran akan pentingnya mewujudkan pribadi yang sehat telah disadari oleh komponen masyarakat maupun dari komponen

pemerintahan. Sebagai bentuk upaya pemerintah Malaysia untuk mewujudkan masyarakat yang sehat melalui Pendidikan Jasmani, maka telah diadakan suatu program oleh Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Program tersebut adalah 1Murid 1Sukan (1M1S) yang telah dimulai melalui tingkat sekolah pada tahun 2011 (Ghani, Elham, & Awang, 2017: 55). Guna mendukung pelaksanaan program tersebut, kegiatan kokurikulum diterapkan pada setiap sekolah. Sehingga harapannya bakat dan potensi pelajar dapat meningkat sekaligus dapat menciptakan masyarakat yang sehat sebagaimana tujuan Pendidikan Jasmani Malaysia.

Meski demikian, berdasarkan Surat Pekeliling Ikhtisas Bil. Tahun 1998 Pendidikan Jasmani di Malaysia merupakan pembelajaran inti yang wajib berada di sekolah-sekolah kerajaan Malaysia namun belum maksimal dalam proses pembelajarannya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tidak dilakukan oleh seorang guru Pendidikan Jasmani (Kementerian Pelajaran Malaysia, 2005). Sekolah-sekolah di Malaysia membiarkan seorang guru yang bukan ahlinya melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Hal tersebut sangat mempengaruhi proses pembelajaran hingga ketercapaian tujuan pendidikan. Sehingga masyarakat Malaysia menganggap bahwa Pendidikan Jasmani bukan menjadi matapelajaran yang penting untuk dilakukan.

b. Pelaksanaan Kurikulum Di Malaysia

Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah mengatur Pendidikan formal yang ada di Malaysia dimulai dari Pra-sekolah, Pendidikan Rendah,

Pendidikan Menengah, Pendidikan Pra-Universiti dan Pengajian Tinggi (Putra: 2017). Penggunaan kurikulum oleh sekolah di Malaysia bersifat tanggung jawab federal. Selain itu, penerapan kurikulum di Malaysia bersifat baku dan tidak memiliki perubahan dari tahun ketahun. Sehingga pelaksanaan kurikulum dinilai dapat terus berkembang.

Pada observasi yang telah dilakukan di SMK Khir Johari Tanjong Malim dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani menjadi salah satu pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh pelajar. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dilakukan terpisah antara pelajar perempuan dengan pelajar laki-laki. Tujuannya adalah untuk menjaga privasi antar peserta didik. Hal ini menjadi suatu keunggulan yang dapat di terapkan karena peserta didik perlu mengetahui pentingnya menjaga privasi masing-masing. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dilakukan sebanyak 2 kali dalam satu pekan. Dalam satukali pertemuan menghabiskan waktu 2 masa (jam pelajaran). 1 masa dilakukan selama 30 menit. Sehingga pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam sepekan dilakukan dalam 4 masa (jam pelajaran) selama 2 jam. Para pelajar memiliki antusiasme selama melakukan pelajaran. Hal tersebut terjadi karena pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani pelajar dapat me-*refresh* otaknya di luar kelas. Dalam Rancangan Pengajaran Harian (RPH) terdapat beberapa unsur. Berikut unsir yang ada dalam RPH :

- 1) Identitas sekolah
- 2) Hari, Tanggal dan Waktu
- 3) Bidang Kemahiran/Kandungan

- 4) Standard Pembelajaran
- 5) Objektif Pembelajaran
- 6) Elemen Merentas Kurikulum (EMK)
- 7) Bahan Bantuan Mengajar (BBB)
- 8) Aktiviti Pengajaran & Pembelajaran
- 9) Penilaian Pengajaran & Pembelajaran
- 10) Refleksi
- 11) Lampiran Pelaksanaan Pembelajaran

Materi pembelajaran yang diajarkan disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku secara nasional. Terdapat dua komponen yang diajarkan yaitu komponen Pendidikan Jasmani berupa materi peningkatan keterampilan olahraga dan komponen kesihatan berupa materi memelihara kesehatan tubuh. Masing-masing materi diajarkan sesuai tingkatan kelas dalam suatu sekolah. Pada akhir penyampaian materi tidak dilakukan pengujian atau evaluasi atas materi yang disampaikan. Materi Pendidikan Jasmani hanya di ujikan secara umum pada Ujian Tengan Semester atau Ujian Akhir Semester.

Akan tetapi, melalui Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) memberikan arahan kepada setiap sekolah di Malaysia wajib menjalankan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) yaitu suatu ujian berstandar yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran tubuh yang berpengaruh pada kesehatan (Garis Panduan Pengurusan Pengoperasian Sekolah 3.0) dalam ujian standar tersebut terdapat 5 komponen yang dilakukan yaitu berupa pengukuran BMI, *bench press*, *push up*, *partial curl up* dan peregangan

jangkauan. Tujuan pelaksanaan SEGAK tersebut adalah untuk memantau kondisi kebugaran tubuh setiap pelajar yang akan diinformasikan kepada orangtua, sekolah dan guru. Sehingga pihak-pihak terkait dapat mengetahui kondisi kebugaran setiap pelajar dan dapat memberikan perhatian khusus bagi pelajar yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Meski demikian tujuan pelaksanaan Pendidikan Jasmani tidak jauh berbeda dengan Indonesia yaitu untuk pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik (Ismail, 2015: 113).

5. Karakteristik Pelajar di SMK Khir Johari

Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) merupakan lembaga pendidikan di bawah naungan Kementerian Pendidikan Malaysia yang setara dengan Sekolah Negeri di Indonesia. Biasanya pelajar yang bersekolah di SMK merupakan pelajar setempat yang berdomisili disekitar sekolah. Sebagian pelajar menggunakan transportasi khusus sekolah dan sebagian lain menggunakan kendaraan pribadi saat berangkat maupun pulang sekolah. SMK Khir Johari, Tanjong Malim termasuk sekolah kebangsaan yang menyediakan asrama untuk tempat tinggal sebagian pelajar. Hal tersebut untuk memfasilitasi para pelajar yang memiliki domisili jauh atau tidak memiliki fasilitas pulang-pergi sekolah. Selain itu, SMK Khir Johari juga memiliki kelas inklusi bagi peserta didik yang berkebutuhan khusus.

Secara umum pelajar di SMK Khir Johari Tanjong Malim merupakan etnik Melayu yang beragama islam. Sehingga dalam proses pembelajarannya tidak jauh dari lingkup dan budaya melayu. Sebagian besar pelajar yang

bersekolah di SMK Khir Johari berasal dari masyarakat awam dengan karakteristik dan tingkat kemampuan yang beragam dalam menangkap pengetahuan di sekolah. Mengetahui hal tersebut, maka di SMK Khir Johari terdapat kelas untuk mengelompokkan pelajar sesuai dengan karakteristik dan kemampuannya.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan salahsatu matapelajaran yang memiliki antusiasme dari pelajar. Hal tersebut diakibatkan setiap pelajar dapat berada di luar ruangan. Selama proses pembelajarannya pelajar memperhatikan informasi yang disampaikan dengan seksama. Meski demikian, pelajar tidak menunjukkan adanya ketertarikan khusus dalam Pendidikan Jasmani atau olahraga. Ketidak tertarikan tersebut diketahui melalui tingkat keaktifan pelajar selama pembelajaran. Hanya sebagian pelajar yang bersedia ditunjuk untuk mempraktikan suatu gerakan di depan kelas. Kondisi tersebut dikarenakan sebagian pelajar masih memandang Pendidikan Jasmani sebelah mata. Sebagian besar masih beranggapan bahwa Pendidikan Jasmani bukan menjadi pelajaran penting disamping matematika, *sains* dan pelajaran lainnya. Anggapan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi keluarga, lingkungan pergaulan hingga bakat yang telah dimiliki. Akibatnya para pelajar jarang memiliki pencapaian khusus di bidang olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan menjadi rujukan yang akan memudahkan dalam penyusunan suatu penelitian. Berikut penelitian yang relevan dalam penelitian ini :

1. Sudadik & Hermawan Pamot Raharjo (2021) dengan judul “Tingkat Perkembangan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Todanan Kabupaten Blora”. Instrumen yang digunakan *barrow motor ability test* yaitu pertama, *Pertama, Standing broad jump* untuk mengukur *power* tungkai , kedua *Softball Throw Test* untuk mengukur *power* lengan, ketiga *Zig Zag Run* untuk mengukur kelincahan bergerak, ketiga *Wall Pass* Mengukur koordinasi mata dan tangan, keempat *Medicine Ball Put* untuk mengukur *power* otot lengan *Keenam Lari 60 yard* untuk mengukur *kecepatan*. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat perkembangan kemampuan motorik siswa SMP di Kecamatan Todanan Kabupaten Blora. Desain penelitian yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survai tes dan pengukuran. Teknik penarikan sampel menggunakan metode *simpel random sampling* dengan cara undian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat perkembangan motorik dari 209 siswa. Siswa 91 siswa terdiri dari 4,9% masuk dalam kategori baik sekali, 27,8% masuk dalam kategori baik, 36,7% masuk dalam kategori sedang, 23,62% masuk dalam kategori kurang, 6,95% masuk dalam kategori kurang sekali. Siswi 118 siswa terdiri dari 15,1% masuk dalam kategori baik sekali, 20,05% masuk dalam kategori baik, 30,36% masuk dalam kategori sedang, 23,02% masuk dalam kategori kurang 11,44% masuk dalam kategori kurang sekali. Kesimpulan penelitian yang diperoleh tingkat perkembangan motorik siswa SMP di Kecamatan Todanan Kabupaten

Blora yaitu siswa memiliki kemampuan motorik dalam kategori sedang dan siswi memiliki kemampuan motorik kategori sedang.

2. Maysa Arya Bima (2020) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 1 Piyungan Kabupaten Bantul”. Instrumen yang digunakan yaitu Barrow motor ability test yang meliputi tes (1) *standing board jump*, (2) *zig-zag run*, (3) *medicine ball-put*, (4) *softball throw*, (5) *wall pass*, dan (6) *lari 60 yard dush* atau 50 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode *cluster sampling* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul yang berjumlah 165 siswa dan dalam sampelnya berjumlah 37 siswa. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan Bantul pada kategori kategori Baik Sekali sebanyak 8 siswa (21,6%), berada pada kategori Baik sebanyak 6 siswa (16,2%), pada kategori Sedang 7 siswa (18,9%), berada pada kategori Kurang sebanyak 10 siswa (27,0%), pada kategori Kurang Sekali sebanyak 6 siswa (16,2%).
3. Merinda Putri Indriawati (2018) dengan judul penelitian “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 Di SMP Negeri 1 Yogyakarta”. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas=0.474,

reliabilitas=0.622). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 270 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*. Total sampel sebanyak 161 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan, tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta paling banyak pada kategori rendah. Secara rinci hasil penelitian adalah kategori sangat rendah 2,5%, rendah 56,5%, sedang 37,9%, tinggi 3,1% , dan sangat tinggi 0%.

C. Kerangka Berfikir

Kemampuan motorik merupakan suatu rangkaian peristiwa yang meliputi pengendalian dan pengaturan fungsi organ secara fisiologis maupun psikis yang menjadi sebab terjadinya gerak. Sehingga kemampuan motorik menjadi salah satu indikasi berfungsinya organ tubuh dengan baik. Semakin berkembangnya sistem syaraf dan organ tubuh maka semakin kompleks gerakan motorik yang dapat dilakukan. Perkembangan kemampuan motorik ini akan sejalan dengan semakin meningkatnya suatu aktifitas fisik. Suatu aktifitas fisik membutuhkan kalori guna memberikan asupan energi bagi tubuh. Seluruh rangkaian proses motorik dan aktivitas fisik tersebut berkembang seiring dengan

perkembangan tubuh manusia. Terdapat beberapa komponen kemampuan motorik diantaranya komponen koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kekuatan. Tiap komponen motorik akan berkembang jika dilakukan suatu latihan maupun aktivitas fisik tingkat tinggi secara berkala. Melalui perkembangan tersebut diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sehat sesuai tujuan pendidikan nasional. Mengetahui hal tersebut, maka unsur motorik dan aktivitas fisik masuk pada mata pelajaran wajib yang di ajarkan di sekolah. Harapannya proses perkembangan motorik dan aktivitas fisik dapat diperhatikan secara khusus oleh seorang guru bagi setiap pelajar. Dengan demikian perlu diketahui perkembangan kemampuan motorik dan aktifitas fisik yang ada pada pelajar. Sehingga dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik di SMK Khir Johari, Tanjong Malim. Perak, Malaysia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan jenis kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah menggunakan suatu data (Syahza & Riau, 2021: 28). Sehingga hasil dari penelitian ini akan menggambarkan situasi yang terjadi saat ini tanpa adanya pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan kuisioner. Penelitian ini dilakukan di SMK Khir Johari Tanjong Malim, Perak, Malaysia.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Khir Johari Tanjong Malim yang beralamat di Jalan Berop, 35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Januari 2023 dan 1 Februari 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan bagian dari subjek yang diteliti. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari yang aktif bersekolah berjumlah 89 orang pelajar.

2. Sempel Penelitian

Sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah 32 orang pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari. Teknik pengambilan sampel

yang digunakan adalah *Purposive Proportional Random Sampling* yaitu pengambilan sampel yang dapat merepresentatif dari populasi yang digunakan (Syahza & Riau, 2021: 56). Pemilihan sampel ini dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan :

- a. Jenis kelamin dan usia merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik dan aktivitas fisik
- b. Responden telah mampu merepresentatifkan populasi
- c. Berdasarkan hasil konsultasi dengan pihak sekolah menyatakan bahwa responden dinilai lebih mudah bekerjasama dan kooperatif selama pengambilan data

D. Definisi Operasional Variabel

Dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat variabel penelitian sebagai topik pembahasan dalam penelitian. Setiap variable perlu memiliki sifat-sifat yang dapat diamati (observasi) hingga menjadi suatu definisi operasional (Syahza, & Riau, 2021: 68). Sesuai dengan desain penelitian yang diajukan maka variable yang akan diteliti adalah kemampuan motorik dan aktivitas fisik pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim.

1. Kemampuan Motorik

Adapun kemampuan motorik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan pelajar dalam melakukan gerak terkoordinasi yang melibatkan tindakan otot tubuh. Pengumpulan data diperoleh melalui pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test* yaitu *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m), koordinasi mata

dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding selama 15 detik, *power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin selama 15 detik, *power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan satuan meter (m), kelincahan diperoleh melalui lari zig-zag dengan satuan detik (s) dan kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 60 meter dengan satuan detik (s).

2. Aktivitas Fisik

Sedangkan aktivitas fisik yang dimaksud dalam penelitian ini berupa kegiatan melibatkan otot tubuh dengan pengeluaran energi yang besar. Pada kuisioner yang dibagikan bertujuan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh pelajar dalam kurun waktu 7 hari terakhir. Perolehan data untuk variable aktivitas fisik pelajar menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* pada test tersebut akan diberikan 9 pertanyaan skala respon dan satu pertanyaan untuk mengidentifikasi aktivitas pelajar. Jawaban atas setiap pertanyaan akan diolah menggunakan teknik analisis data kuantitatif hingga memperoleh kesimpulan yang tepat.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada tes *Barrow Motor Ability* dilakukan dalam dua hari pada tanggal 27 Januari 2023 dan 1 Februari 2023. Tes dilakukan pada saat jam pelajaran Pendidikan Jasmani pada kelas yang bersangkutan. Pelaksanaan tes dibantu oleh seorang mahasiswa dan beberapa pelajar untuk pengambilan data. Sebelum dilaksanakan tes peneliti telah

melakukan konsultasi kepada guru pembimbing untuk melakukan pengambilan data. Selanjutnya peneliti mempersiapkan tempat dan alat yang akan digunakan pada pelaksanaan tes. Terdapat 6 item tes yang harus dilakukan, maka cara pengambilan data dilakukan dengan membagi responden kedalam 2 kelompok. Kelompok pertama diarahkan untuk berada pada pos 1 yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *medicine ball* dan *wall pass*. Untuk kelompok kedua diarahkan untuk berada di pos 2 yang terdiri dari tes *softball throw*, *zig-zag run* dan lari 60 yard dash. Setelah selesai melakukan tes pada masing-masing pos maka antar kelompok bertukar pos untuk melanjutkan item tes selanjutnya.

Teknik pengumpulan data pada kuisioner PAQ-A dilakukan dengan cara :

- a. Peserta didik diberi penjelasan mengenai tatacara pengisian kuisioner
- b. Kuisioner dibagikan kepada masing-masing peserta didik
- c. Peneliti mendampingi dan memandu pengisian kuisioner
- d. Setelah peserta didik selesai mengerjakan kuisioner maka kuisioner langsung dikumpulkan

2. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang telah tervalidasi. Perlu diketahui bahwa alat pengambilan data akan menentukan kualitas data yang didapatkan (Syahza, A., & Riau, U. 2021: 47). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik berupa *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari 6 item test. Keenam item test tersebut meliputi :

- a. *Standing board jump* : untuk mengukur *power* otot tungkai yang diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m),
- b. *Wall pass* : untuk mengukur koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding selama 15 detik,
- c. *Medicine ball-put* : untuk mengukur *power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin selama 15 detik,
- d. *Softball throw* : untuk mengukur *power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan satuan meter (m),
- e. *Zig-zag run* : Untuk mengukur kelincahan yang diperoleh melalui lari zig-zag dengan satuan detik (s)
- f. Lari 60 yard dash: Untuk mengukur kecepatan yang diperoleh melalui lari jarak pendek 50 meter dengan satuan detik (s).

Borrow Motor Ability Test terdiri dari 6 item tes yang telah teruji validitas dan reabilitasnya. Berikut nilai validitas pada masing-masing item tes : (1) *standing board jump* 0,784. (2) *zig-zag run* 0,654. (3) *medicine ball put* 0,861. (4) *softball throw* 0,399. (5) *wall pass* 0,726 dan (6) lari 60 yard dash 0,811. Berikut nilai reabilitas pada masing-masing item tes : (1) *standing board jump* 0,744. (2) *zig-zag run* 0,785. (3) *medicine ball put* 0,715. (4) *softball throw* 0,850. (5) *wall pass* 0,763 dan (6) lari 60 yard dash 0,732.

Sedangkan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pelajar digunakan instrument tes berupa kuisisioner yaitu *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). Kuisisioner ini ditemukan oleh Kowalski, Kent &

Crocker, Peter & Donen, Rachel & Honours, Bsc pada 2004 yang telah teruji dengan nilai validitas=0.474 dan nilai reliabilitas=0.622.

Pada kuisioner tersebut pelajar diminta untuk memberikan jawaban atas 10 pertanyaan yang tertera. Setiap jawaban atas pertanyaan akan menunjukkan bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan oleh pelajar selama 7 hari terakhir. Berikut 10 pertanyaan pada kuisioner :

a. Aktivitas di waktu luang

Pada item ini responden memaparkan frekuensi dan jenis olahraga atau aktivitas yang telah dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi diperoleh dari banyaknya pelaksanaan suatu aktivitas mulai dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2 kali), cukup sering (3-4 kali), sering (5-6 kali), dan sangat sering (lebih dari 7 kali). Terdapat 17 jenis aktivitas yang dapat disesuaikan dengan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden.

b. Aktivitas selama mata pelajaran Pendidikan Jasmani

Pada item ini responden akan menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering bersikap aktif dalam pelaksanaan Pendidikan Jasmani di sekolah dalam kurun waktu 7 hari terakhir. Jawaban responden terbagi dalam klasifikasi tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak melakukan Pendidikan Jasmani, (b) hampir tidak pernah melakukan ke aktifan, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif melakukan aktivitas, dan (e) sangat aktif melakukan aktivitas. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

c. Aktivitas saat istirahat makan siang

Pada pertanyaan ini responden menjawab pertanyaan mengenai aktivitas kebiasaan yang dilakukan pada siang hari atau saat jam istirahat. Jawaban responden terbagi dalam klasifikasi tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) duduk (bercakap, membaca, melakukan kerja sekolah), (b) Berdiri atau berjalan-jalan, (c) Berlari atau bermain sedikit, (d) Berlari dan bermain agak sedikit, (e) Berlari dan bermain bersungguh-sungguh sepanjang masa. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

d. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang hari)

Pada item ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga, menari atau aktivitas fisik lain setelah pulang sekolah dalam seminggu terakhir. Pada soal ini terbagi ke dalam 5 klasifikasi jawaban yaitu (a) tidak melakukan aktivitas, (b) satu kali melakukan aktivitas, (c) 2-3 kali melakukan aktivitas, (d) 4 kali melakukan aktivitas, (e) 5 kali melakukan aktivitas. Skor diperoleh dari jawaban responden.

e. Kegiatan sore hari

Pada item soal ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering responden melakukan suatu permainan pada waktu sore hari. Jawaban responden atas pertanyaan ini dibagi menjadi 5 klasifikasi, yaitu (a) tidak melakukan permainan, (b) 1 kali melakukan permainan, (c) 2 atau 3 kali melakukan permainan, (d) 4 atau 5 kali melakukan permainan, (e) 6 atau 7 kali melakukan permainan. Skor diperoleh dari jawaban responden.

f. Kegiatan di akhir pekan

Pada item soal ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga, menari dan bermainpermainan pada akhir pekan. Jawaban responden atas pertanyaan ini dibagi menjadi 5 klasifikasi, yaitu (a) tidak melakukan, (b) 1 kali melakukan, (c) 2 atau 3 kali melakukan, (d) 4 atau 5 kali melakukan, (e) 6 kali atau lebih melakukan. Skor diperoleh dari jawaban responden.

g. Aktivitas selama 7 hari terakhir

Pada pertanyaan ini responden diharuskan memilih jawaban atas suatu pernyataan yang paling sesuai dengan aktivitas fisik yang telah dilakukan selama 7 hari terakhir. Pernyataannya sebagai berikut :

- 1) Semua atau sebahagian besar masa lapang saya habiskan untuk melakukan perkara-perkara yang melibatkan sedikit aktifitas fizikal
- 2) Saya kadang-kadang (1 - 2 kali minggu lepas) melakukan aktifitas fizikal dalam pada lapang (cth. bermain sukan, berlari, berenang, menunggang basikal, melakukan aerobik)
- 3) Saya kerap (3 - 4 kali minggu lepas) melakukan aktifitas fizikal dalam masa lapang saya
- 4) Saya kerap kali (5 - 6 kali minggu lepas) melakukan aktifitas fizikal pada masa lapang saya
- 5) Saya sangat kerap (7 kali atau lebih minggu lepas) melakukan aktifitas fizikal dalam masa lapang saya

h. Keaktifan melakukan kegiatan jasmani selama seminggu terakhir

Pada pertanyaan ini responden menyatakan seberapa sering melakukan aktivitas fisik dimulai hari senin hingga minggu pada 7 hari terakhir. Item ini mengklasifikasikan respon dalam 5 klasifikasi, yaitu (a) tidak melakukan, (b) sedikit, (c) agak banyak, (d) sering, dan (e) sangat sering.

i. Perihal yang menghalangi aktivitas yang biasa dilakukan

Pada pertanyaan ini responden menjawab adakah hal yang menghalangi responden dalam melakukan aktivitas fisik dengan pilihan jawaban “ya” atau “tidak”. pertanyaan ini ditujukan agar peneliti mengetahui kondisi responden selama 7 hari terakhir.

j. Penjelasan mengenai perihal yang menghalangi aktivitas

Pada item soal ini responden mendeskripsikan kondisi yang menghalangi dilakukannya suatu aktivitas fisik. Responden menjawab secara bebas sesuai situasi dan kondisi yang sedang dialami.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu memberikan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu melalui data kuantitatif (Syahza & Riau, 2021: 28). Sedangkan kuantitatif berupa data dalam bentuk statistik atau bilangan (Syahza & Riau, 2021: 51).

1. Kemampuan Motorik

Berdasarkan data yang telah terkumpul terdapat beberapa perbedaan dalam penggunaan satuan dari tiap-tiap komponen tes motorik. Sehingga di gunakan rumus *t-score* untuk menyamakan satuan. Komponen tes data regular

yaitu semakin besar jumlah atau satuan yang diperoleh maka semakin baik hasilnya terdapat pada item tes *standing board jump*, *softball throw*, *wall pass*, *medicine ball-put*. Berikut rumus *t-score* yang digunakan :

$$\text{Rumus T-Skor} \left(\text{T-Skor} = 50 + \frac{X - \bar{X}}{\text{SD}} \times 10 \right)$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean (nilai rata-rata)

X = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

Sedangkan untuk komponen tes data inversi yaitu semakin pendek waktu yang dibutuhkan, semakin baik hasilnya terdapat pada item tes *zig-zag run* dan lari 60 yard dash. Berikut rumus *t-score* yang digunakan :

$$\text{Rumus T-Skor} \left(\text{T-Skor} = 50 + \frac{\bar{X} - X}{\text{SD}} \times 10 \right)$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean (nilai rata-rata)

X = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

Setelah melakukan perhitungan rumus *t-score* selanjutnya menentukan nilai rerata (*mean*) tiap pelajar. Nilai rerata yang diperoleh dari tiap pelajar selanjutnya masuk pada Penilaian Acuan Normalitas (PAN) rumus distribusi frekuensi. Dalam hasil analisis data akan diperoleh 5 kategori: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Klasifikasi tersebut adalah :

Tabel 1. Rumus Distribusi Frekuensi

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

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = Mean (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

2. Aktivitas Fisik

Perolehan data melalui kuisioner hasil responden dianalisis menggunakan angka hingga menghasilkan skor pada tiap pertanyaan. Berikut pedoman penskoran yang digunakan :

Tabel 2. Pedoman Penskoran PAQ-A

No	Soal	Pilihan jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Pada soal no 1 terdapat 17 aktivitas olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai di bagi 17
		Kadang-kadang	2	
		Cukup	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Pada soal no 2-8 terdapat jawaban <i>multiple choice</i>	Jawaban A	1	Tiap soal mendapatkan skor
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 dan 10 tidak diberi nilai	-	-	Total skor dibagi jumlah soal (8)

Setelah memperoleh skor pada tiap pertanyaan, maka selanjutnya menghitung rerata (*mean*) tiap pelajar. Perolehan rerata tiap pelajar selanjutnya dilakukan klasifikasi berdasarkan pedoman penskoran PAQ-A melalui skala Likert berikut :

Tabel 3. Pedoman Klasifikasi PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	5	Sangat Tinggi
2	4	Tinggi
3	3	Sedang
4	2	Rendah
5	1	Sangat Rendah

(Sumber : Kowalski, K.C., Crocker, P.R., & Donen, R.M 2004:11)

Perolehan data klasifikasi diubah menggunakan rumus deskriptif kuantitatif dengan presentase (Arikunto, 2010: 245-246). Rumus presentase yang digunakan adalah :

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

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah siswa

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

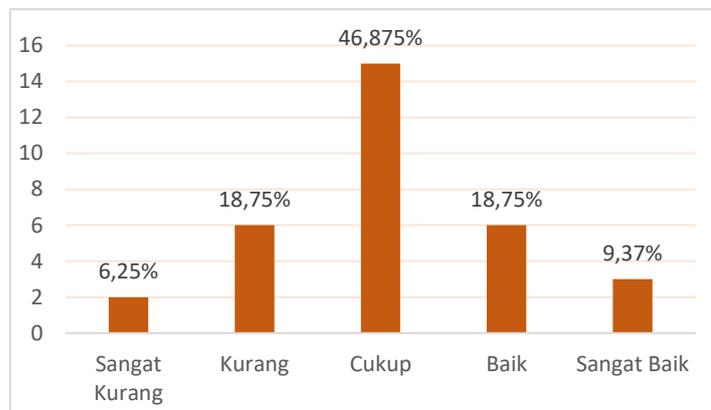
1. Tingkat Kemampuan Motorik

Setelah dilakukan pengambilan data, maka peneliti mengubah data kasar menjadi data *t-score*. Masing-masing data *t-score* selanjutnya dijumlahkan kemudian dibagi dengan jumlah item tes yang dilakukan untuk memperoleh rata-rata nilai *t-score* tiap pelajar. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi keseluruhan dari tingkat kemampuan motorik pelajar tingkat 2 di SMK Khir Johari, Tanjung Malim :

Tabel 4. Klasifikasi keseluruhan kemampuan motorik

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 58,66$	Sangat Baik	3	9,37
2	$52,88 \leq X < 58,66$	Baik	6	18,75
3	$47,11 \leq X < 52,88$	Cukup	15	46,87
4	$41,33 \leq X < 47,11$	Kurang	6	18,75
5	$X \leq 41,33$	Sangat Kurang	2	6,25
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 pelajar sebanyak 2 pelajar (6,25%) pada kategori Sangat Kurang, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Kurang, 15 pelajar (46,87%) pada kategori Cukup, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Baik dan 3 pelajar (9,37%) pada kategori Sangat Baik. Sedangkan nilai maksimum yang diperoleh adalah 61,4, nilai minimum yang diperoleh adalah 31,7, nilai *mean* (rata-rata) yang diperoleh sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 5,77. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 1. Diagram batang keseluruhan kemampuan motorik

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik secara keseluruhan di SMK Khir Johari, Tanjung Malim terbanyak pada interval $47,11 \leq X < 52,88$ sejumlah 15 pelajar (46,87%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan motorik pelajar perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut pembahasan pada tiap komponen tes :

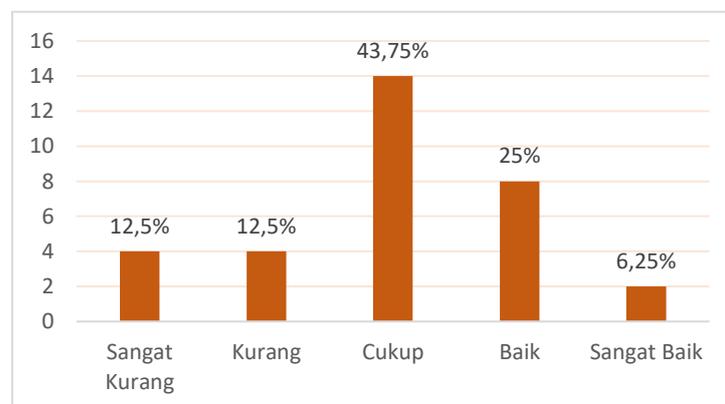
a. Komponen *Power* Otot Tungkai

Pada komponen ini dilakukan tes yaitu dengan melakukan lompatan tanpa awalan. Pelajar terlebih dahulu berdiri di belakang garis kemudian melakukan lompatan tanpa awalan sejauh-jauhnya. Hasil tes menunjukkan data maksimum sebesar 66,73, data minimum sebesar 29,44, data *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 10. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi pada komponen tes *power* otot tungkai :

Tabel 5. Klasifikasi komponen power otot tungkai

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Baik	2	6,25
2	$55 \leq X < 65$	Baik	8	25
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	14	43,75
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	4	12,50
5	$X \leq 35$	Sangat Kurang	4	12,50
Jumlah			32	100%

Pada tabel komponen *power* otot tungkai tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 orang pelajar terdapat sebanyak 4 pelajar (12,50%) pada kategori Sangat Kurang, 4 pelajar (12,50%) pada kategori kurang, 14 pelajar (43,75%) pada kategori Cukup, 8 pelajar (25%) pada kategori Baik dan 2 pelajar (6,25%) pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *power* otot tungkai pada tes *Standing Broad Jump* terbanyak pada interval $45 \leq X < 55$ sejumlah 14 pelajar (43,75%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan *power* otot tungkai pelajar perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 2. Diagram batang komponen power otot tungkai

b. Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

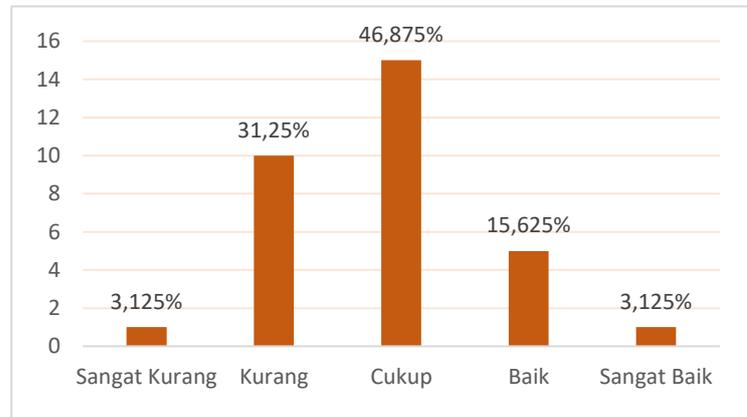
Pada tes ini seluruh responden melakukan lemparan menggunakan bola basket ke dinding pada jarak tertentu. Pelajar terlebih dahulu berdiri di belakang garis kemudian melakukan lemparan sebanyak-banyaknya. Hasil tes menunjukkan data maksimum sebesar 68,30, data minimum sebesar 28,37, data *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 10. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi pada komponen koordinasi mata dan tangan :

Tabel 6. Klasifikasi komponen koordinasi mata dan tangan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Baik	1	3,12
2	$55 \leq X < 65$	Baik	5	15,62
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	15	46,87
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	10	31,25
5	$X \leq 35$	Sangat Kurang	1	3,12
Jumlah			32	100%

Pada tabel komponen koordinasi mata dan tangan tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 orang pelajar terdapat sebanyak 1 pelajar (3,12%) pada kategori Sangat Kurang, 10 pelajar (31,25%) pada kategori Kurang, 15 pelajar (46,87%) pada kategori Cukup, 5 pelajar (15,62%) pada kategori Baik, dan 1 pelajar (3,12%) pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan koordinasi mata dan tangan pada tes *wall pass* terbanyak pada interval $45 \leq X < 55$ sejumlah 15 pelajar (46,87%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan koordinasi mata dan tangan pelajar

perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 3. Diagram batang komponen koordinasi mata dan tangan

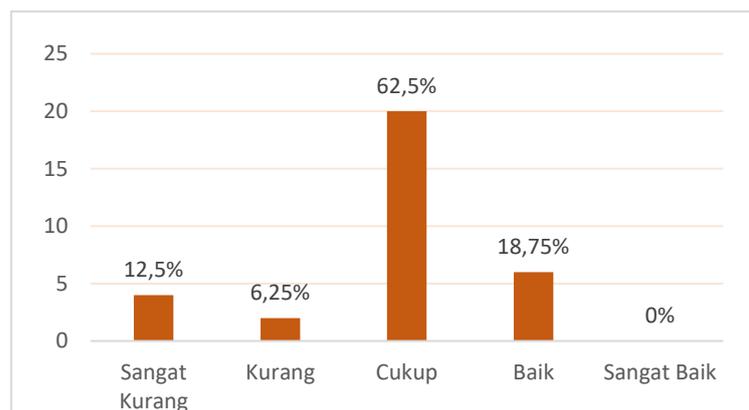
c. Komponen *Power* Otot Lengan

Pada tes ini seluruh responden melakukan lemparan menggunakan *medicine ball* pada jarak tertentu. Pelajar terlebih dahulu berdiri di belakang garis kemudian melakukan lemparan sebanyak-banyaknya. Hasil tes menunjukkan data maksimum sebesar 62,92, data minimum sebesar 28,46, data *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 10. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi pada komponen tes *power* otot lengan :

Tabel 7. Klasifikasi komponen *power* otot lengan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Baik	0	0
2	$55 \leq X < 65$	Baik	6	18,75
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	20	62,50
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	2	6,25
5	$X \leq 35$	Sangat Kurang	4	12,50
Jumlah			32	100%

Pada tabel komponen tes *power* otot lengan tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 orang pelajar terdapat sebanyak 4 pelajar (12,50%) pada kategori Sangat Kurang, 2 pelajar (6,25%) pada kategori Kurang, 20 pelajar (62,50%) pada kategori Cukup, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Baik dan 0 pelajar (0%) pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *power* otot lengan terbanyak pada interval $45 \leq X < 55$ sejumlah 20 pelajar (62,50%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan tes *power* otot lengan (*medicine ball put*) pelajar perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 4. Diagram batang komponen *power* otot lengan

d. Komponen Kelincahan

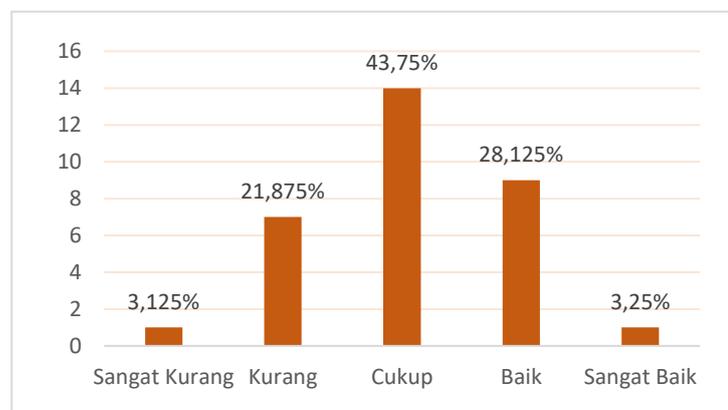
Pada tes ini seluruh responden melakukan *Zig-Zag Run* pada area tertentu. Pelajar terlebih dahulu berdiri di belakang garis kemudian berlari dalam waktu sesingkat singkatnya. Hasil tes menunjukkan data maksimum sebesar 69,86, data minimum sebesar 18,18, data *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 10. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu:

Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi pada komponen kelincahan :

Tabel 8. Klasifikasi komponen kelincahan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Baik	1	3,12
2	$55 \leq X < 65$	Baik	9	28,12
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	14	43,75
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	7	21,87
5	$X \leq 35$	Sangat Kurang	1	3,12
Jumlah			32	100%

Pada tabel komponen kelincahan tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 orang pelajar terdapat sebanyak 1 pelajar (3,12%) pada kategori Sangat Kurang, 7 pelajar (21,87%) pada kategori Kurang, 14 pelajar (43,75%) pada kategori Cukup, 9 pelajar (28,12%) pada kategori Baik dan 1 pelajar (3,25%) pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat kelincahan pada tes *Zig-Zag Run* terbanyak pada interval $45 \leq X < 55$ sejumlah 14 pelajar (43,75%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kelincahan pelajar perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 5. Diagram batang komponen kelincahan

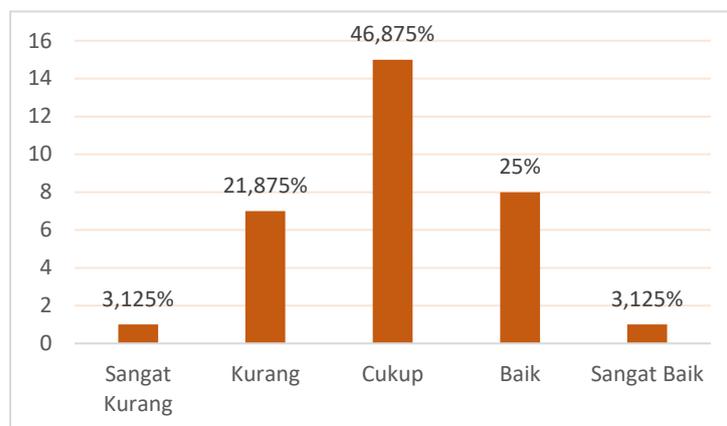
e. Komponen *Power* Otot Lengan

Pada tes ini seluruh responden melakukan lemparan bola *softball* area tertentu. Pelajar terlebih dahulu berdiri di belakang garis kemudian melampar bola sejauh-jauhnya. Hasil tes menunjukkan data maksimum sebesar 81,73, data minimum sebesar 28,51, data *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 10. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi pada komponen *Power* otot lengan (*Softball Throw*) :

Tabel 9. Klasifikasi power otot lengan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Baik	1	3,12
2	$55 \leq X < 65$	Baik	7	21,87
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	15	46,87
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	8	25
5	$X \leq 35$	Sangat Kurang	1	3,12
Jumlah			32	100%

Pada tabel komponen *Power* otot lengan (*Softball Throw*) tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 orang pelajar terdapat sebanyak 1 pelajar (3,12%) pada kategori Sangat Kurang, 8 pelajar (25%) pada kategori Kurang, 15 pelajar (46,87%) pada kategori Cukup, 7 pelajar (21,87%) pada kategori Baik dan 1 pelajar (3,12%) pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *Power* otot lengan pada tes *Softball Throw* terbanyak pada interval $45 \leq X < 55$ sejumlah 15 pelajar (46,87%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan *Power* otot lengan pelajar perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 6. Diagram batang power otot lengan

f. Komponen Kecepatan

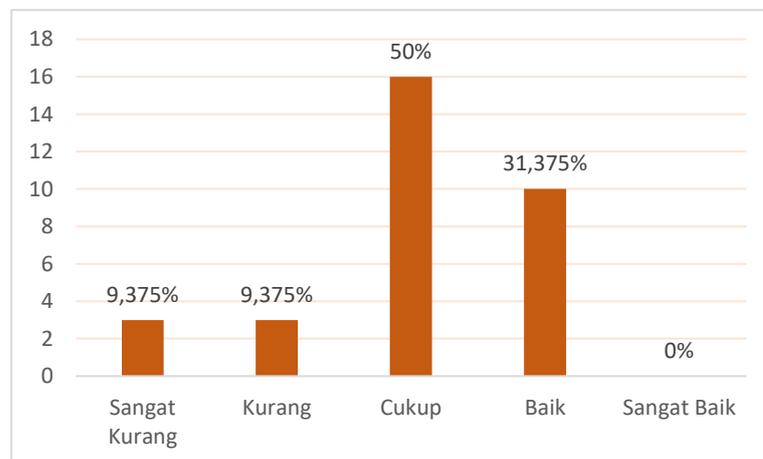
Pada tes ini seluruh responden melakukan lari cepat sepanjang 50 m. Pelajar terlebih dahulu berdiri di belakang garis kemudian menunggu aba-aba kemudian berlari secepat-cepatnya. Hasil tes menunjukkan data maksimum sebesar 61,66, data minimum sebesar 12,55, data *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan Standar Deviasi sebesar 10. Kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi pada komponen kecepatan :

Tabel 10. Klasifikasi komponen kecepatan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 65$	Sangat Baik	0	0
2	$55 \leq X < 65$	Baik	10	31,25
3	$45 \leq X < 55$	Cukup	16	50
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	3	9,37
5	$X \leq 35$	Sangat Kurang	3	9,37
Jumlah			32	100%

Pada tabel komponen kecepatan tersebut dapat diketahui bahwa dari 32 orang pelajar terdapat sebanyak 3 pelajar (9,37%) pada kategori Sangat Kurang,

3 pelajar (9,37%) pada kategori Kurang, 16 pelajar (50%) pada kategori Cukup, 10 pelajar (31,25%) pada kategori Baik dan 0 pelajar (0%) pada kategori Sangat Baik. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pada tes 60 yard dash terbanyak pada interval $45 \leq X < 55$ sejumlah 16 pelajar (50%). Sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kecepatan pelajar perempuan tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Cukup. Berikut data dalam bentuk diagram batang :



Gambar 7. Diagram batang komponen kecepatan

2. Tingkat Kemampuan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk mengetahui tentang seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani pelajar tingkatan 2 di SMK Khir Johari melalui instrumen tes *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) menyatakan bahwa nilai *Mean* sebesar 2.69, nilai *Median* sebesar 2.67, Nilai *Mode* sebesar 3 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4.

Tabel 11. Data hasil tes PAQ-A

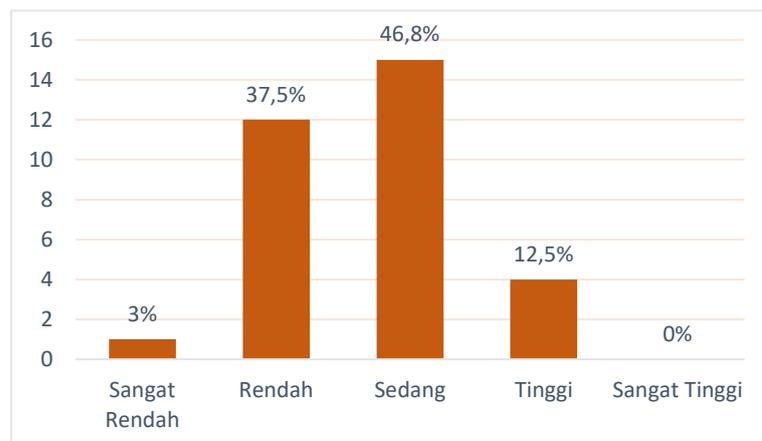
Variabel	32
Mean	2.69
Median	2,67
Mode	3
Standar Deviasi	0,70
Minimum	1
Maksimum	4
SUM	86.26

Hasil data pada penilaian *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) di SMK Khir Johari adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Klasifikasi hasil penilaian PAQ-A

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	5	Sangat Tinggi	0	0
2	4	Tinggi	4	12,50%
3	3	Sedang	15	46,80%
4	2	Rendah	12	37,50%
5	1	Sangat Rendah	1	3,10%
Jumlah			32	100%

Jika disajikan dalam bentuk diagram batang maka berikut perolehan data *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) di SMK Khir Johari :



Gambar 8. Diagram batang hasil penilaian PAQ-A

Data di atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani pelajar tingkat 2 di SMK Khir Johari pada kategori Sangat Rendah sejumlah 1 pelajar (3.10%), pada kategori Rendah sejumlah 12 pelajar (37.50%), pada kategori Sedang sejumlah 15 pelajar (46.80%), pada kategori Tinggi sejumlah 4 pelajar (12.50%) dan Sangat tinggi sejumlah 0 pelajar (0%). Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa frekuensi terbanyak pada kategori Sedang sejumlah 15 pelajar (46.80%). Sehingga berdasarkan persentase tersebut dapat diketahui bahwa aktivitas fisik pelajar tingkatan 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori “Sedang”.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan kemampuan aktivitas fisik pelajar tingkat 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia. Latar belakang dilakukannya penelitian disebabkan hasil uji SEGAK yang telah diselenggarakan oleh sekolah menunjukkan bahwa kemampuan motorik dan aktivitas fisik sebagian pelajar berada pada kategori baik dan sebagian lain berada pada kategori rendah. Sedangkan tingkat kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang telah dilalui (Deswandi, Syafruddin, & Khairuddin, 2018: 85). Hal tersebut akan sangat berkaitan dengan kebiasaan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Sehingga perlu diketahui bagaimana tingkat kemampuan motorik dan kemampuan aktivitas fisik pelajar tingkat 2 di SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia.

Hasil pengumpulan data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik berbeda tiap pelajar. Melalui tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik secara keseluruhan menunjukkan bahwa dari 32 pelajar sebanyak 2 pelajar (6,25%) pada kategori Sangat Kurang, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Kurang, 15 pelajar (46,87%) pada kategori Cukup, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Baik dan 3 pelajar (9,37%) pada kategori Sangat Baik. Dalam hasil tersebut sebanyak 46,87% pelajar memiliki tingkat keterampilan yang cukup. Sedangkan sebagian lain memiliki tingkat kemampuan motorik yang kurang hingga baik. Perolehan skor tertinggi yaitu 81,73 pada komponen *Power* Otot melalui tes *Softball Throw*. Sedangkan skor terendah yaitu 12,55 pada komponen kecepatan (*Speed*) melalui tes 60 yard dash (lari cepat 50 m). Semakin tinggi perolehan skor oleh pelajar maka menunjukkan keluwesan dalam melakukan gerakan motorik dengan tepat dan teratur (Sudadik, & Raharjo, 2021: 23). Perolehan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengendalian dan pengaturan fungsi organ fisiologis maupun psikis dalam gerak motorik berada pada tingkat cukup (Kiram, 2019: 11).

Seperti yang telah diketahui bahwa dalam melaksanakan kemampuan motorik diperlukan energi yang mendorong terjadinya distribusi energi dari dalam maupun luar tubuh. Dengan pengoptimalan fungsi organ dan energi yang tersedia maka kemampuan motorik akan semakin berkembang. Pengoptimalan tersebut dapat dilatih melalui latihan seperti berlari, melompat, melempar, menari dan menjaga asupan makanan agar terpenuhi gizi yang baik (Deswandi, Syafruddin, & Khairuddin, 2018: 85).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahyubi (2012: 225) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi suatu kemampuan motorik adalah :

- a. Perkembangan Syaraf
- b. Kondisi Fisik
- c. Motivasi yang Kuat
- d. Lingkungan yang Kondusif
- e. Aspek Psikologis
- f. Usia
- g. Jenis Kelamin
- h. Bakat dan Potensi

Pada pemaparan diatas dapat diketahui bahwa terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik. Dalam kondisi tertentu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik dapat ditingkatkan oleh sekolah, namun pada faktor lain juga dibutuhkan dukungan diluar sekolah. Dengan demikian, peran orangtua dan lingkungan sekitar memiliki pengaruh yang kuat untuk perkembangan kemampuan motorik.

Sejalan dengan hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil pengambilan data mengenai aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh pelajar selama 7 hari terakhir. Melalui pengambilan data ini akan diketahui bagaimana pola hidup dan kebiasaan yang dilakukan oleh pelajar. Pada perolehan data kemampuan aktivitas fisik menunjukkan bahwa dari 32 pelajar tingkat 2 di SMK Khir Johari berada pada kategori Sangat Rendah sejumlah 1 pelajar (3.10%), pada kategori Rendah sejumlah 12 pelajar (37.50%), pada kategori Sedang sejumlah 15

pelajar (46.80%), pada kategori Tinggi sejumlah 4 pelajar (12.50%) dan Sangat tinggi sejumlah 0 pelajar (0%). Dalam hasil tersebut dapat diketahui bahwa sejumlah 15 (46,80%) berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh pelajar hanya berupa kegiatan dengan intensitas sedang seperti duduk, berbincang, membaca dan beristirahat. Padahal suatu aktivitas yang menggunakan energi hingga membakar kalori dapat meningkatkan kesehatan (Merida, 2018: 8). Tidak adanya kegiatan yang melibatkan tubuh secara aktif maka akan mempengaruhi fungsi organ tubuh yang tidak berjalan dengan optimal.

Berdasarkan observasi di SMK Khir Johari, Tanjong Malim dapat diketahui bahwa pada jam istirahat para pelajar menghabiskan waktu dengan membeli cemilan, bercengkrama dan berjalan disekitar sekolah. Jarang sekali ditemukan pelajar yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi seperti berlari, olahraga maupun kegiatan lainnya. Diketahui pula bahwa aktivitas dengan intensitas tinggi hanya dilakukan pada hari tertentu. Padahal, berdasarkan anjuran WHO melaksanakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat dilakukan setidaknya 60 menit dalam sehari. Melakukan aktivitas fisik akan menunjang berfungsinya organ tubuh dengan optimal. Meningkatnya fungsi organ tubuh maka akan semakin meningkatkan kesehatan tubuh.

Meski demikian, antusiasme pelajar dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani cukup tinggi. Antusias tersebut dimiliki oleh pelajar karena pada pembelajaran Pendidikan Jasmani pelajar dapat berada di luar kelas. Akan tetapi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan intensitas

pertemuan sebanyak 2 kali dalam sepekan juga tidak sepenuhnya berpengaruh pada aktivitas fisik pelajar. Hal ini diakibatkan karena jam pelajaran Pendidikan Jasmani dilakukan dalam 2 jam pelajaran (1 jam pelajaran = 30 menit). Sehingga pelaksanaan pembelajaran selama 60 menit pada tiap pertemuan. Meskipun fasilitas olahraga yang dimiliki sekolah sudah cukup lengkap, perlu adanya upaya lain yang mendorong agar aktivitas fisik pelajar dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa hasil tes kemampuan motorik selaras dengan hasil tes kemampuan aktivitas fisik yang dilakukan oleh pelajar. Sebagian besar pelajar memiliki kemampuan motorik yang cukup namun tidak diiringi dengan aktivitas fisik yang intens. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Adnan (2017: 47) dan Alghozi (2021 : 94) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemampuan motorik dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Kedua hal tersebut saling berkaitan dan berpengaruh sehingga dengan tidak adanya suatu aktivitas fisik yang intens maka perkembangan kemampuan motorik juga tidak terjadi secara optimal. Dengan demikian dapat diketahui bahwa perlu adanya peningkatan kemampuan motorik dan aktivitas fisik bagi pelajar agar tercapainya masyarakat yang bugar dan sehat.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melakukan usaha semaksimal mungkin selama menjalani penelitian. Meski demikian, adanya kesalahan menjadi hal yang tak luput dari diri peneliti. Berikut keterbatasan penelitian yang dialami :

1. Adanya keterbatasan waktu dalam mempersiapkan penelitian hingga proses pengambilan data. Hal tersebut terjadi karena pihak sekolah memberi kesempatan waktu pengambilan data pada jam pembelajaran Pendidikan Jasmani sampel yang diampu.
2. Tidak dilakukan pengambilan sampel untuk semua pelajar. Hal tersebut terjadi berdasarkan hasil konsultasi dengan pihak sekolah yang menyatakan bahwa responden telah mampu merepresentatifkan populasi dan kooperatif selama pengambilan data.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kemampuan motorik dan aktivitas fisik menjadi faktor yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan. Meski demikian masih banyak masyarakat yang belum memahami akan pentingnya melakukan suatu kegiatan motorik yang akan berpengaruh pada aktivitas fisik. Padahal kegiatan tersebut akan sangat berpengaruh pada perkembangan dan kesehatan tubuh. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil penelitian kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang menunjukkan :

1. Dari 32 pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari sebanyak 2 pelajar (6,25%) pada kategori Sangat Kurang, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Kurang, 15 pelajar (46,87%) pada kategori Cukup, 6 pelajar (18,75%) pada kategori Baik dan 3 pelajar (9,37%) pada kategori Sangat Baik. Dalam hasil tersebut sebagian besar pelajar (46,87%) memiliki tingkat kemampuan motorik yang “cukup”.
2. Dari 32 pelajar perempuan tingkatan 2 di SMK Khir Johari, 1 pelajar (3.10%) berada pada kategori Sangat Rendah, sejumlah 12 pelajar (37.50%) pada kategori Rendah , sejumlah 15 pelajar (46.80%) pada kategori Sedang, sejumlah 4 pelajar (12.50%) pada kategori Tinggi dan sejumlah sejumlah 0 pelajar (0%) Sangat tinggi. Dalam hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar pelajar (46,8%) berada pada kategori “sedang”.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait yaitu:

1. Menjadi motivasi bagi pelajar di SMK Khir Johari, Tanjong Malim untuk dapat senantiasa meningkatkan kebugaran jasmani melalui kegiatan motorik dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan.
2. Menjadi bahan referensi bagi guru dan sekolah untuk merancang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan sekolah agar melibatkan bentuk aktivitas fisik yang akan berdampak baik pada semakin meningkatnya tingkat kebugaran jasmani pelajar.

C. Saran

Setelah dilaksanakan penelitian terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait. Berikut saran yang diajukan :

1. Bagi Peneliti, selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel yang diteliti.
2. Bagi Pelajar, selanjutnya diharapkan dapat senantiasa meningkatkan kemampuan motorik dengan berbagai kegiatan aktivitas fisik agar dapat meningkatkan kesehatan tubuh.
3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, selanjutnya dapat merancang pembelajaran Pendidikan Jasmani berdasarkan hasil pada penelitian ini agar tujuan pelaksanaan Pendidikan Jasmani dapat tercapai.

4. Bagi Sekolah, selanjutnya dapat meningkatkan berbagai kegiatan yang mendukung peningkatan keetrampilan motorik melalui kegiatan aktifitas fisik agar perkembangan pelajar dapat berjalan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, G. A. (2017). Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Klaten. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(3), 1-86.
- Alghozi, F. Z. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta. 1-134.
- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan motorik kasar pada anak toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 40-8.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 78-92.
- Astuti, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Pada Balita Usia 4-5 Tahun Di Tk Siswa Harapan Ciliwung Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 45-53.
- Bahridah, P., & Neviyarni, N. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 13-19.
- Bima, Maysa Arya (2020) Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP N 1 Piyungan Kabupaten Bantul. *S1 thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Deswandi, D., Syafruddin, S., & Khairuddin, K. (2018). Studi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 81-92.
- Ghani, M. F. A., Elham, F., & Awang, Z. (2017). Pengajaran mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah kawasan bandar dan luar bandar: Perspektif murid. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 1(3), 54-76.
- Herdadi, D., & -, U. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- Indiawati, M. P., & Utama, A. B. (2018). Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(7).

- INDONESIA, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Indrayana, Boy. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah. 13, 1, 34-42.
- Ismail, N. A. N. B. (2015). Perbandingan Implementasi Kurikulum Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Antara Indonesia dan Malaysia (Survey Pada Siswa Kelas 2 SMK Negeri 1 Bandung, Indonesia dan Siswa Tingkatan 4 Sekolah Menengah Kebangsaan Puchong Permai, Malaysia). (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168-173.
- Kilue, D., & Muhamad, T. A. (2017). Cabaran Pengajaran Subjek Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Di Malaysia [Challenges In The Teaching Of Physical Education Subject In Malaysian Secondary Schools]. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 2(2), 53-65.
- Kiram, P. H. Y. (2019). Belajar Keterampilan Motorik. Prenada Media.
- Kurniawan, R., Jajat, J., & Sutisna, N. (2019). Perbedaan Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik Usia Remaja: Apakah Ada Hubungannya?. *JTIKOR Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78-83.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (1).
- Malaysia, K. P. (1988). Falsafah Pendidikan Negara. Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainika*, 5(2), 199-218.
- Nurchahyo, F. (2013). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Nusyuri, I. H. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Enrekang (*The Relationship Between Physical*

Activity And Obesity In Adolescents In Enrekang Regency (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Organization, W. H. (2018). More Active People for Healthier World. World Health Organization.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children*. Human Kinetics Publishers.
- Putra, A. (2017). Mengkaji dan Membandingkan Kurikulum 7 Negara (Malaysia, Singapura, Cina, Korea, Jepang, Amerika dan Finlandia), 1-20.
- Puspita, Y. (2018). Pentingnya Pendidikan Multikultural. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*. 5(05), 285-291.
- Rahayu, E. T. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.
- Rahyubi, Heri. (2012). Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis. Jakarta: Nusa Media.
- Setiawan, D. K. (2017). Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014-2015 (Studi Pada Siswa Kelas Iv, V, Vi Sdn Kutorejo Ii Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1),12-20.
- Sudadik, S., & Raharjo, H. P. (2021). Survai Tingkat Perkembangan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Todanan Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 17-25.
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metod. Pengemb. Fis*, 1-21.
- Wahyuni, S., & -, D. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10-15.

Widi, S. C. P. (2015). Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 96-100.

Yudanto, Y., & Alfian, T. (2020). The level of motor ability of soccer athletes in the FC UNY Academy in 2020. *MEDIKORA*, 19(2), 98-111.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



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

Nomor : 016.f/POR/II/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

21 Februari 2023

Yth. Dr. Yudanto, M.Pd.
Departemen 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 : Riana Fauziah
NIM : 19601241118
Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT KETERAMPILAN MOTORIK MELALUI
BARROW MOTOR ABILITY TEST TERHADAP KEMAMPUAN
KOGNITIF PADA PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 1
YOGYAKARTA

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 Departemen POR.

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

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1198/UN34.16/PT.01.04/2023

20 Januari 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Kepala Sekolah Menengah Kebangsaan Khir Johari
Jalan Berop, 35900 Tanjung Malim, Perak**

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

Nama : Riana Fauziah
NIM : 19601241118
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK PELAJAR
TINGKAT 2 DI SMK KHIR JOHARI, TANJUNG MALIM, MALAYSIA
Waktu Penelitian : 27 Januari - 3 Februari 2023

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,
Kampus Mahasiswa dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3.Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



"PENDIDIKAN BERKUALITI, SEKOLAH UNGGUL, MURID HOLISTIK"

Ruj.Kami : SMKKJ.TM.500-4/2/3(c)
Tarikh : 3.02.2023

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suheman, M.Ed.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tuan,

PEMBERITAHUAN TELAH MELAKSANAKAN AKTIVITI PENGUMPULAN DATA.

Dengan hormatnya perkara di atas dirujuk.

2. Pelajar seperti dibawah, dari Universiti tuan telah melaksanakan Aktiviti Pengumpulan Data seperti keterangan di bawah

Nama : Riana Fauziah
NIM : 19601241118
Pengkhususan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekseasi

3. Pelajar diatas, dibawah seliaan Guru Panitia Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMK KhirJohari Tanjung Malim Perak.

Nama : Aslinda binti Paat
No. Kp : 820627-10-5708
Kelulusan : Master Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (UPM)

Telah selesai melaksanakan Ujian Tugas akhir yang bertajuk "Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Pelajar Perempuan Tingkatan 2 di SMK Khir Johari Tanjung Malim, Perak.

Sekian, terima Kasih

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menandatangani amanah,

ASLINDA BINTI PAAT
KETUA PANITIA PJPJK
SMK KHIR JOHARI



Sekretara Rakyat Perak Darul Ridzuan"



Sila catitkan ngukan Jabatan iv apabila berhubung

Scanned by TapScanner

Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Riana Fauziah
 NIM : 19601241118
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	26 Des 2022	Konsultasi awal mengenai judul	
2.	18 Januari 23	Bimbingan penyusunan proposal	
3.	20 Jan 2023	Bimbingan persiapan pengambilan data	
4.	23 Feb 2023	Bimbingan hasil pengambilan data	
5.	28 Feb 2023	Revisi BAB I	
6.	3 Mar 2023	Revisi BAB II	
7.	13 Mar 2023	Revisi BAB III	
8.	17 Mar 2023	Revisi BAB IV & V	
9.	21 Mar 2023	Finalisasi Pengolahan Data	
10.	24 Mar 2023	Finalisasi Keseluruhan isi TAS	
11.	27 Mar 2023	ACC Pengajuan Sidang	

Ketua Departemen POR

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 197702182008011002

PETUNJUK PELAKSANAAN BARROW MOTOR ABILITY TEST

SMK Khir Johari, Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Petunjuk Pelaksanaan Tes Petunjuk Pelaksanaan Barrow Motor Ability Test

1. Standing Broad Jump

- a. Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai
- b. Alat dan fasilitas: pita pengukur, bakpasir/matras, benderajuri.
- c. Pelaksanaan: orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d. Skor : jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, daari 3 kali percobaan..

2. Soft ball throw

- a. Tujuan : Mengukur power lengan
- b. Peralatan : bola soft ball, pita pengukur
- c. Pelaksanaan : subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- d. Skor : jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati feet.

3. Zig-zag Run

- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Alat/ fasilitas : Alat pencatat, kerucut, stopwatch, diagram.
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish. Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 (tiga) kali kesempatan. Gagal bila menggerserkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram testersebut.
- d. Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik. Gambar 1.Kelincahan (Zig-zag run)

4. Wall Pass

- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan
- b. Alat/fasilitas : Bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba ya, subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.
- d. Skor : Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.

5. Medicine Ball-Put

- a. Tujuan : Mengukur power otot lengan
- b. Alat/fasilitas : Bola medicine, pita ukuran, bendera juri.

- c. Pelaksanaan : Testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan, masing-masing 15 detik.
 - d. Penilaian : Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul kedinding, selama 15 detik.
6. Lari cepat 60 yard Dash
- a. Tujuan : Mengukur kecepatan
 - b. Peralatan : Stop watch, lintasan yang berjarak \pm 80 yard.
 - c. Pelaksanaan : subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.
 - d. Skor: Waktu dari mulai aba-aba ya sampai testi tersebut melewati garis finish.waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 6. Kuisisioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)

PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE FOR ADOLESCENTS (PAQ-A)
SMK KHIR JOHARI, TANJONG MALIM, PERAK, MALAYSIA

Nama : _____ Age : _____
 Gender : M/F Grade : _____
 Teacher : _____

Kami cuba mengetahui tahap aktiviti fizikal anda dari **7 hari terakhir** (pada minggu lepas). Ini termasuk sukan atau tarian yang membuat anda berpeluh atau membuat kaki anda berasa letih, atau permainan yang membuat anda bernafas keras, seperti tag, melangkau, berlari, mendaki, dan lain-lain.

Ingat :

- Tidak ada jawapan yang betul dan salah - ini bukan ujian.
- Sila jawab semua soalan dengan jujur dan tepat seperti yang anda boleh ini sangat penting.
- Sila beri tanda Checklist ✓ pada kolom yang sesuai.

- Aktiviti fizikal dalam masa lapang anda : Adakah anda telah melakukan mana-mana aktiviti berikut dalam 7 hari yang lalu (minggu lepas)? Sekiranya ya, berapa kali? (Tandakan hanya satu bulatan bagi setiap baris.)

Aktiviti	Tidak	1-2	3-4	5-6	>7 kali
Langkau					
Mendayung/berkanu					
Luncur dalam talian					
Hari					
Berjalan untuk bersenam					
Berbasikal					
Berjoging atau berlari					
Aerobik					
Berenang					
Besbol, softball					
Tarian					
Bola sepak					
Badminton					
Papan selaju					
Bola sepak					
Hoki jalanan					
Bola tampar					
Hoki lantai					
Bola keranjang					
Luncur ais					

Ski merentas desa					
Hoki ais /ringette					
Lain:					

2.	Dalam 7 hari terakhir, semasa kelas pendidikan jasmani (PE) anda, berapa kerap anda sangat aktif (bermain keras, berlari, melompat, membaling)? (Semak satu sahaja.)	
	Saya tidak melakukan PE	
	Hampir tidak pernah	
	Kadang-kadang	
	Selalunya	
3.	Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasa anda lakukan <i>semasa</i> makan tengah <i>hari</i> (selain makan tengah hari)? (Semak satu sahaja.)	
	Duduk (bercakap, membaca, melakukan kerja sekolah)	
	Berdiri atau berjalan-jalan	
	Berlari atau bermain sedikit	
	Berlari-lari dan bermain agak sedikit	
4.	Dalam 7 hari terakhir, berapa hari <i>selepas sekolah</i> , adakah anda melakukan sukan, tarian, atau bermain permainan di mana anda sangat aktif? (Semak satu sahaja.)	
	Tiada	
	1 masa minggu lepas	
	2 atau 3 kali minggu lepas	
	4 kali minggu lepas	
5.	Dalam 7 hari terakhir, berapa <i>malam</i> anda melakukan sukan, tarian, atau bermain permainan di mana anda sangat aktif? (Semak satu sahaja.)	
	Tiada	
	1 masa minggu lepas	
	2 atau 3 kali minggu lepas	
	4 atau 5 kali minggu lepas	
6.	<i>Pada hujung minggu yang lalu</i> , berapa kali anda melakukan sukan, tarian, atau bermain permainan di mana anda sangat aktif? (Semak satu sahaja.)	
	Tiada	
	1 masa	
	2-3 kali	
	4-5 kali	
7.	<i>Antara berikut</i> , yang manakah menerangkan yang terbaik untuk 7 hari terakhir? Baca <i>kelima-lima</i> pernyataan sebelum memutuskan <i>satu jawapan yang menerangkan anda</i> .	
	Semua atau sebahagian besar masa lapang saya dihabiskan untuk melakukan perkara-perkara yang melibatkan sedikit usaha fizikal	

	Saya kadang-kadang (1 - 2 kali minggu lepas) melakukan perkara fizikal dalam masa lapang saya (cth. bermain sukan, berlari, berenang, menunggang basikal, melakukan aerobik)	
	Saya sering (3 - 4 kali minggu lepas) melakukan perkara fizikal dalam masa lapang saya	
	Saya agak kerap (5 - 6 kali minggu lepas) melakukan perkara fizikal dalam masa lapang saya	
	Saya sangat kerap (7 kali atau lebih minggu lepas) melakukan perkara fizikal dalam masa lapang saya	

8.	Tandakan kekerapan anda melakukan aktiviti fizikal (seperti bermain sukan, permainan, menari, atau aktiviti fizikal lain) untuk setiap hari minggu lepas.					
		None	Littlebit	Medium	Often	Very often
	Isnin					
	Selasa					
	Rabu					
	Khamis					
	Jumaat					
	Sabtu					
	Ahad					
9.	Adakah anda sakit minggu lepas, atau melakukan apa-apa yang menghalang anda daripada melakukan aktiviti fizikal biasa anda? (Semak satu.)					
	Ya					
	Tidak					
10.	Sekiranya Ya, apa yang menghalang anda?					

Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data *Barrow Motor Ability Test*

Data *Barrow Motor Ability Test*

No	Nama Pelajar	Standing Broad Jump (m)		Wall Pass (kali)		Medicine Ball-put (kali)		Zig-zag Run (detik)		Softball Throw (m)		Lari cepat 60 m (detik)		Rata-rata T score
		Score	T-Score	Score	T-Score	Score	T-Score	Score	T-Score	Score	T-Score	Score	T-Score	
1	ALIA	1,1	51,064	6	54,9911	3	51,4357	19,15	50,0605	12,35	36,0462	13	48,664	48,71024
2	MAISARA	1,37	65,6564	6	54,9911	3	51,4357	18,81	51,3757	26	81,7393	9,92	57,7203	60,486395
3	MARISSA	1	45,6594	7	61,6458	3	51,4357	16,86	58,9189	14,5	43,2433	12,36	50,5458	51,908155
4	NAILI	1,1	51,064	6	54,9911	3	51,4357	18,5	52,5749	13,25	39,059	10,77	55,221	50,724255
5	NISA	0,87	38,6335	7	61,6458	4	62,9211	17,95	54,7024	16,2	48,934	11,69	52,5158	53,22544333
6	AFIQAH	1,1	51,064	6	54,9911	3	51,4357	18,32	53,2712	19,5	59,9807	10,55	55,8678	54,43507333
7	ARISSA	1,3	61,8732	7	61,6458	3	51,4357	18,25	53,5419	12,4	36,2136	10,15	57,044	53,62569833
8	DARWISYA	1,03	47,2808	6	54,9911	1	28,4648	17,87	55,0119	16,8	50,9425	12,92	48,8992	47,59838833
9	QASEH	1	45,6594	6	54,9911	2	39,9503	16,86	58,9189	14,35	42,7412	11,57	52,8687	49,18825
10	NUR	1	45,6594	5	48,3363	4	62,9211	17,85	55,0893	15,55	46,7582	12,34	50,6046	51,56147833
11	NURUL	0,95	42,9571	6	54,9911	3	51,4357	19,5	48,7066	17,75	54,1226	9,48	59,014	51,87117167
12	PUTERI	1,13	52,6854	6	54,9911	3	51,4357	17,5	56,4432	16,2	48,934	11,22	53,8978	53,06452
13	RABI'ATUL	1,39	66,7373	6	54,9911	3	51,4357	19,2	49,8671	16,1	48,5993	9,48	59,014	55,107395
14	SAFWAH	1,18	55,3877	4	41,6816	3	51,4357	19,33	49,3642	19,5	59,9807	12,43	50,34	51,36496333
15	AISHAH	0,95	42,9571	7	61,6458	1	28,4648	21,56	40,7378	17,8	54,29	13,43	47,3997	45,915875
16	AZIZAH	1,22	57,5495	4	41,6816	3	51,4357	18,33	53,2325	15,4	46,2561	10,24	56,7793	51,15576833
17	FATIHA	1,03	47,2808	3	35,0268	1	28,4648	18,9	51,0275	15,4	46,2561	15,35	41,7542	41,63503833
18	KHAIRUNNISA'	1	45,6594	3	35,0268	3	51,4357	16,56	60,0794	19,15	58,8091	13,36	47,6055	49,76930833
19	NADIRA	1,16	54,3068	2	28,3721	3	51,4357	15,47	64,2958	14,6	43,5781	14,65	43,8124	47,63347167
20	NORHADFINA	1,32	62,9541	3	35,0268	1	28,4648	14,03	69,8662	13,2	38,8916	11,37	53,4568	48,11004833

21	NUHA	0,8	34,8502	4	41,6816	2	39,9503	27,39	18,1856	14,4	42,9086	25,28	12,5566	31,68881
22	AINA	1,03	47,2808	5	48,3363	4	62,9211	19,32	49,4029	17,6	53,6205	11	54,5447	52,68437167
23	AZZUREEN	1,08	49,9831	6	54,9911	3	51,4357	22,76	36,0959	10,1	28,5144	11,23	53,8684	45,81475167
24	NUR AWADAH	1	45,6594	4	41,6816	4	62,9211	19,19	49,9057	16,6	50,273	12,7	49,5461	49,99782
25	BAYYINAH	0,7	29,4457	6	54,9911	3	51,4357	21,87	39,5387	17,45	53,1184	14,87	43,1656	45,2825
26	NUR KHALIQAH	1,34	64,035	4	41,6816	3	51,4357	22,96	35,3222	19,7	60,6502	10,47	56,1031	51,53795333
27	SAIDATUL	0,8	34,8502	7	61,6458	3	51,4357	21,44	41,202	15,8	47,595	17,93	34,1681	45,14948833
28	SITI FATIMAH	1,3	61,8732	6	54,9911	3	51,4357	16,98	58,4547	20,7	63,9977	8,58	61,6603	58,73543167
29	SITI NURZAHARAH	1,3	61,8732	5	48,3363	4	62,9211	21,25	41,937	17,5	53,2858	11,98	51,6631	53,33608333
30	SITI	0,92	41,3357	4	41,6816	3	51,4357	22,39	37,5272	19	58,307	11,89	51,9278	47,03581333
31	SYIFA'	0,8	34,8502	3	35,0268	3	51,4357	20,11	46,3469	15,59	46,8921	20,35	27,0525	40,267365
32	WAN	1,3	61,8732	8	68,3006	4	62,9211	16,84	58,9963	18,15	55,4616	8,9	60,7194	61,37868167
	MEAN	1,08031	50	5,25	50	2,875	50	19,1656	50	16,5184	50	12,5456	50	50,00000021
	SD	0,18503	10	1,50269	10	0,87067	10	2,58511	10	2,98732	10	3,40097	10	5,776828967

Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data Kuisisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

Data Kuisisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

No	Nama Pelajar	Butir 1																	R1
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	ALIA	1	1	5	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1,647
2	MAISARA	2	1	5	5	5	2	1	1	4	1	5	1	1	1	3	1	2	2,412
3	MARISSA	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1,412
4	NAILI	1	1	5	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1,412
5	NISA	2	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,412
6	AFIQAH	1	1	5	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,471
7	ARISSA	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1,529
8	DARWISYA	1	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,412
9	QASEH	1	1	5	1	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1,588
10	NUR	1	1	5	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1,471
11	NURUL	1	1	5	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1,647
12	PUTERI	2	1	5	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1,529
13	RABI'ATUL	2	1	5	2	3	1	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	3	2,059
14	SAFWAH	1	1	5	1	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1,647
15	AISHAH	1	1	5	3	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1,824
16	AZIZAH	5	1	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	3,353
17	FATIHA	2	1	5	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1,824
18	KHAIRUNNISA'	1	1	5	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1,471
19	NADIRA	1	1	5	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,412
20	NORHADFINA	4	1	5	3	3	2	1	2	2	1	3	1	1	1	3	1	2	2,118

21	NUHA	2	1	5	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1,706
22	AINA	1	1	5	4	4	3	1	1	5	1	4	1	1	1	3	1	1	2,235
23	AZZUREEN	1	1	5	5	5	2	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	2,059
24	NUR AWADAH	1	1	5	1	5	5	1	3	1	3	2	1	2	1	3	1	1	2,176
25	BAYYINAH	3	1	5	4	2	3	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2,059
26	NUR KHALIQAH	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1,529
27	SAIDATUL	4	2	5	5	5	2	2	2	2	1	5	1	1	1	5	1	1	2,647
28	SITI FATIMAH	5	1	5	1	5	5	1	2	5	1	1	1	1	1	2	1	1	2,294
29	SITI NURZAHA	4	1	5	3	5	1	2	1	5	2	5	1	2	1	2	1	5	2,706
30	SITI	5	1	5	1	4	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	3	2,059
31	SYIFA'	2	1	5	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1,529
32	WAN	3	1	5	3	5	5	3	1	5	2	4	1	2	1	3	1	3	2,824

R2	R3	R4	R5	R6	R7	Butir 8							R8	Hasil	Skor	Keterangan
						1	2	3	4	5	6	7				
5	1	3	1	3	2	1	2	3	2	4	3	2	2,43	2,38	2	Rendah
4	4	3	4	5	3	3	4	4	2	1	1	4	2,71	3,52	4	Tinggi
5	1	1	3	2	2	1	1	3	1	3	4	2	2,14	2,19	2	Rendah
4	2	1	1	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1,57	2	2	Rendah
4	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	5	5	3,43	2,86	3	Sedang
5	2	1	4	3	2	1	2	3	1	3	1	1	1,71	2,52	3	Sedang
3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	5	5	3,29	3,35	3	Sedang
3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1,29	1,34	1	Sangat Rendah
3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1,43	1,75	2	Rendah
4	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	2	1,57	1,88	2	Rendah
4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2,58	3	Sedang
4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	5	5	3,86	2,8	3	Sedang
3	1	3	5	1	3	3	2	1	4	3	5	5	3,29	2,67	3	Sedang
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2,57	2,4	2	Rendah
4	1	3	3	4	3	2	4	3	5	4	5	5	4	2,98	3	Sedang
4	3	5	5	5	5	3	3	4	3	3	4	1	3	4,17	4	Tinggi
4	4	3	3	4	3	3	5	3	5	3	5	5	4,14	3,37	3	Sedang
3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1,29	1,72	2	Rendah
5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1,29	1,71	2	Rendah
4	1	3	3	4	3	3	1	3	2	2	4	3	2,57	2,84	3	Sedang
4	4	4	2	4	1	1	2	1	1	4	5	5	2,71	2,93	3	Sedang
4	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3,03	3	Sedang
4	1	3	5	4	3	2	2	1	2	3	4	4	2,57	3,08	3	Sedang
3	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2,29	2,06	2	Rendah

4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	3,86	3,36	3	Sedang	
3	5	1	1	3	3	1	1	4	1	4	1	1	1,86	2,42	2	Rendah	
5	1	3	5	4	4	1	2	2	3	3	4	4	2,71	3,42	3	Sedang	
3	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3,41	3	Sedang	
5	1	5	4	5	2	4	5	4	5	4	4	4	4,29	3,62	4	Tinggi	
3	1	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2,38	2	Rendah	
3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1,57	1,76	2	Rendah	
5	1	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	4	5	3,29	3,76	4	Tinggi

Lampiran 9. Dokumentasi



Standing Broad Jump



Medicine Ball Put



Wall Pass



Soft Ball Throw



Lari 60 Yard Dash



Zig-zag run



Pengisian Kuisiner



Bersama Pelajar

