

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP N 1 PECANGAAN
KABUPATEN JEPARA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Claudio Fadia Akbar
NIM.19601244016

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

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
ESKTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP N 1 PECANGAAN
KABUPATEN JEPARA**

Oleh:
Claudio Fadia Akbar
19601244016

ABSTRAK

Peserta didik sangat termotivasi dan antusias untuk mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, tetapi sebagian peserta didik kesulitan untuk bermain permainan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan.

Desain penelitian ini merupakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data. Populasi penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan yang berjumlah 23 orang. Penelitian ini menggunakan tes *Barrow Motor Ability Tes* yang terdiri 6 butir tes *Standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw* dan lari *60 yard dash*.

Hasil dari penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut 0 peserta didik masuk kategori sangat tinggi, 9 siswa (39,1%) masuk pada kategori tinggi, 9 siswa (39,1%) berada pada kategori sedang, 5 siswa (21,7%) berada pada kategori kurang, dan 0 siswa yang berada dikategori sangat kurang.

Kata Kunci: *Ekstrakurikuler, Sepakbola, Kemampuan Motorik*

ABSTRACT

The students are very motivated and enthusiastic to take part in the football extracurricular activity, but some students find it difficult to play it. This research aims to determine the level of motoric ability of the students who join the football extracurricular activity at SMP N 1 Pecangaan (Pecangaan 1 Junior High School).

This research design was a descriptive quantitative study design. The research was based on the survey methods with test and measurement techniques to obtain the data. The research population was the students who joined the football extracurricular activity at SMP N 1 Pecangaan, totaling 23 students. This research used the Barrow Motor Ability Test consisted of 6 test items: standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw, and 60 yard dash.

The results of the research on the level of motoric ability of the football extracurricular members of SMP N 1 Pecangaan are as follows: 0 student is in the very high level, 9 students (39.1%) are in the high level, 9 students (39.1%) are in the medium level, 5 students (21.7%) are in the low level, and 0 student is in the very low level.

Keyword: *Extraculiculer, Football, Motorik Ability*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Claudio Fadia Akbar

NIM : 19601244016

Prgoram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler
Sepakbola Di SMP N 1 Pecangaan Kabupaten Jepara

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

Yogyakarta, 13 April 2023

Yang Menyatakan



Claudio Fadia Akbar

NIM. 19601244016

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP N 1 PECANGAAN**

Disusun Oleh:
Claudio Fadia Akbar
19601244016

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

Yogyakarta, 14 April 2023

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Ketua Program Studi



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



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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA
DI SMP N 1 PECANGAAN
KABUPATEN JEPARA**

Disusun Oleh:

Claudio Fadia Akbar
19601244016

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

Pada tanggal 3 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd Ketua Penguji	
Fathan Nurcahyo, S.Pd., Jas., M.Or Sekretaris Penguji	
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or Penguji Utama		24/5/2023

Yogyakarta, Mei 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. Jangan pernah berhenti menjadi orang baik dan berbuat baik tanpa ada alasan
(Claudio Fadia Akbar)
2. Bisa karena terbiasa hingga menjadi luar biasa (Cucun Sulisty)
3. Fainamal usri yusro (Setiap kesusahan pasti ada kemudahan)
4. Kejar waktumu, jangan sampai kamu dikejar waktu (Claudio Fadia Akbar)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya, Papah Rusman dan Ibu Ponisih yang sudah memberikan doa, pengorbanan dan dedikasi selama saya kuliah dan menyelesaikan tugas tugas skripsi ini
2. Untuk Bapak Andri dan Ibu Sri yang sudah memberikan doa serta dukungan kepada saya
3. Bapak Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd. selaku pembimbing tugas akhir saya yang selalu memberikan arahan masukan dan motivasi
4. Keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat serta memberikan doa kepada saya
5. Adella Tsabita yang selalu memberikan motivasi serta dukungan dan doa
6. Teman-teman kelas PJKR D 2019 yang telah berjuang bersama-sama saling memberikan dukungan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Pecangaan”

Penulis tentunya mendapat kendala dan hambatan selama dalam penulisan tugas akhir skripsi ini. Dengan usaha dan kerja keras penulis akhirnya bisa terselesaikanya tugas akhir skripsi ini dan tentunya berkat abntuan, dukungan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

- 1) Dr. Yudanto. S.Pd., Jas., M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penyusunan skripsi sehingga bisa terselesaikanya tugas akhir skripsi ini
- 2) Prof. Dr. Wawan Sundawa Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
- 3) Bapak Ibuk saya tercinta serta saudara kandung saya Chantik Fadila Pramesti yang selalu memberikan semangat, doa sehingga peneliti bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi
- 4) Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk peneliti
- 5) Adella Tsabita yang selalu memberikan motivasi dan doa
- 6) Anindita, Vigor, Gea, Puspa, Dimas, Yudha, Farhan, Tifa dan teman-teman kelas PJKR D 2019 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberikan dukungan
- 7) Pak Ari Agustiar selaku pembina ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan yang sudah memberikan arahan dan bimbingan selama penelitian
- 8) SMP N 1 Pecangaan dan yang telah memberikan izin penelitian dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Semoga bentuk bantuan yang sudah di berikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis sadar bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi masih banyak kekurangan. Maka dari itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 13 April 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Claudio Fadia Akbar', with a long horizontal flourish extending to the right.

Claudio Fadia Akbar
NIM. 19601244016

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	12
2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik	13
3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	17
4. Fungsi Kemampuan Motorik.....	19
5. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	19
6. Hakikat Ekstrakurikuler	20
7. Hakikat Sepakbola.....	29
Gambar 1: Teknik Menendang (Kicking)	32
Gambar 2: Lapangan Sepakbola	33
Gambar 3: Teknik menghentikan bola (Stoping)	34
Gambar 4: Teknik Menggiring bola (<i>dribble</i>)	35
Gambar 5: Teknik Menyundul (<i>Heading</i>).....	36

Gambar 6: Teknik Merampas Bola.....	37
Gambar 7: Teknik Melempar Bola	38
Gambar 8: Teknik Menangkap Bola.....	39
8. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP.....	39
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Karangka Berpikir.....	41
Gambar 9: Karangka Berfikir.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian	44
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
D. Subjek Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Analisis Data Penelitian	54
Gambar 10. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan.....	55
Gambar 11. Diagram Kemampuan Power Otot Tungkai	57
Gambar 12. Diagram Kemampuan Otot Lengan dan Bahu.....	58
Gambar 13. Distribusi Kemampuan Kelincahan	60
Gambar 14. Diagram Kemampuan Koordinasi Tangan dan Mata	61
Gambar 15. Distribusi Kemampuan Lengan	62
Gambar 16. Distribusi Kemampuan Kecepatan	64
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi Penelitian	69
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
Lampiran 1. Surat Pengajuan Pembimbing.....	74
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	75
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	76

Lampiran 4. Surat Bukti Penelitian Dari Sekolah	77
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	78
Lampiran 6. Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik	82
Lampiran 7. Hasil Olah Data.....	83
Lampiran 8. Hasil Olah Data.....	84
Lampiran 9. Hasil Olah Data.....	85
Lampiran 10. Hasil Olah Data.....	86
Lampiran 11. Hasil Olah Data.....	87
Lampiran 12. Lampiran Dokumentasi.....	88

DAFTAR TABEL

Table 1. Distribusi Kemampuan Motorik Siswa.....	55
Table 2. Distribusi Kemampuan Otot Tungkai	56
Table 3. Distribusi Kemampuan Power Otot Lengan dan Bahu	57
Table 4. Distribusi Kemampuan Kelincahan	59
Table 5. Distribusi Koordinasi Tangan dan Mata	60
Table 6. Distribusi Kemampuan Otot Lengan	62
Table 7. Distribusi Kemampuan Kecepatan.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Pembimbing.....	74
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	75
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 4. Surat Bukti Penelitian Dari Sekolah.....	77
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes	78
Lampiran 6. Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik	82
Lampiran 7. Hasil Olah Data	83
Lampiran 8. Hasil Olah Data	84
Lampiran 9. Hasil Olah Data	85
Lampiran 10. Hasil Olah Data	86
Lampiran 11. Hasil Olah Data	87
Lampiran 12. Lampiran Dokumentasi	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Menendang Bola	32
Gambar 2. Lapangan Sepakbola	33
Gambar 3. Menghentikan Bola	34
Gambar 4. Menggiring Bola	35
Gambar 5. Menyundul Bola.....	36
Gambar 6. Merampas Bola	37
Gambar 7. Melempar Bola.....	38
Gambar 8. Menangkap Bola	39
Gambar 9. Karangka Berpikir.....	43
Gambar 10. Kemampuan Motorik Keseluruhan	55
Gambar 11. Kemampuan Otot Tungkai	57
Gambar 12. Kemampuan Otot Lengan dan Bahu	58
Gambar 13. Kemampuan Kelincahan	60
Gambar 14. Kemampuan Kordinasi Tangan dan Mata.....	61
Gambar 15. Kemampuan Lengan	62
Gambar 16. Kemampuan Kecepatan	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran jasmani merupakan mata pelajaran harus dilaksanakan di sekolah dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan keterampilan gerak motorik siswa guna mendukung kegiatan siswa di sekolah (Imam Mahfud, 2020). Menurut (Kusmiati, 2017) bahwa struktur belajar didalam pembelajaran jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik. Kegiatan pembelajaran jasmani di sekolah di lakukan dengan menyenangkan dan di lakukan dalam bentuk olahraga permainan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan (Gumantan dan Mahfud, 2018) bahwa kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pembelajaran jasmani akan banyak membantu perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini dilakukan salah satunya untuk meningkatkan kemampuan motorik anak.

Pembelajaran jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan dimana tujuan utama dari pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan berpikir kritis (Iswanto & Indriarsa, 2015). Pembelajaran Jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan kesehatan secara sistematis. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan

nasional, dimana pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, berpikir kritis, dan aspek moral melalui aktivitas jasmani (E.T. Rahayu, 2013).

Pembelajaran jasmani yang diarahkan dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan kemampuan peserta didik nantinya akan memberikan hasil yang positif bagi peserta didik, baik dalam perkembangan kemampuan motorik maupun kepribadian peserta didik (Kusnandar et al, 2019; Listiandi et al, 2020, Setiawan et al, 2020). Selain itu pembelajaran jasmani yang didukung dengan inovasi dan modifikasi pembelajaran yang tepat, terutama dengan memodifikasi olahraga permainan yang bisa memberikan kontribusi yang tepat terhadap proses pembelajaran.

SMP N 1 Pecangaan merupakan lembaga pendidikan yang terdiri pada sejak 1965, SMP N 1 Pecangaan adalah sekolah yang memperhatikan ekstrakurikuler dan mendukung adanya ekstrakurikuler, bahkan ekstrakurikuler di SMP N 1 sudah banyak mendapatkan prestasi tingkat kabupaten bahkan nasional. Ekstrakurikuler akademik dan non-akademik saling menyumbang prestasi untuk SMP N 1 Pecangaan, hal ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler menjadi sebuah ajang untuk membanggakan nama sekolah. Sehingga, kepala sekolah lebih memperhatikan ekstrakurikuler agar bisa mengembangkan minat dan bakat peserta didik diluar jam pelajaran.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan non-akademik di sekolah yang umumnya dilaksanakan diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum, kegiatan ini guna membantu pengembangan siswa sesuai kebutuhan, potensi,

bakat, dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh guru atau tenaga kependidikan yang berkualitas dan berwenang di sekolah (Hendri:2008:1-2). Menurut (Kemendikbud,2014) tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Sebagian besar siswa memiliki keinginan dan motivasi yang tinggi terhadap permainan sepakbola pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut menjadi perhatian guru di sekolah agar bisa mengembangkan olahraga sepakbola melalui ekstrakurikuler, karena melihat banyaknya siswa yang memiliki bakat yang perlu dilatih agar menjadi terampil saat bermain sepakbola. Oleh karena itu, sekolah dan guru pendidikan jasmani harus memberikan fasilitas kepada siswa untuk menunjang terlaksananya ekstrakurikuler sepakbola, jika sekolah memberikan fasilitas yang memadai maka siswa dapat mengembangkan bakat dan potensi dalam olahraga permainan sepakbola.

Tujuan ekstrakurikuler olahraga di sekolah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat, siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing. Untuk mewujudkan hal itu dibutuhkan latihan teknik dan fisik dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang penting disamping kegiatan intrakurikuler dan kokuler di sekolah.

Setiap sekolah memiliki ekstrakurikuler yang berbeda-beda hal tersebut dikarenakan kondisi atau kebutuhan siswa dan sekolah yang bersangkutan. Banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa.

Olahraga, seni, karya ilmiah, bela diri, keagamaan, dan bahasa termasuk dalam kelompok ekstrakurikuler. SMP N 1 Pecangaan mempunyai 15 kelompok ekstrakurikuler diantaranya: sepakbola, futsal, voli, basket, atletik, karawitan, pramuka, seni musik, PMR, pencak silat, taekwondo, karate, paduan suara, teater, komputer . Peserta didik diperbolehkan mengikuti satu kegiatan ekstrakurikuler, akan tetapi peserta didik jika ingin mengikuti lebih dari satu ekstrakurikuler diperbolehkan. Dengan demikian peserta didik harus bisa mengatur waktunya agar tidak terganggu seperti belajar dan istirahat. Salah satu contoh ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Pecangaan adalah sepakbola.

Sepakbola adalah permainan olahraga tim yang setiap timnya dimainkan oleh sebelas orang dan setiap pertandingan dipimpin oleh seorang wasit dan 2 hakim garis yang memimpin berjalannya pertandingan. Pertandingan sepakbola dimainkan dengan durasi waktu normal 45x2 menit dan setelah itu wasit akan memberikan tambahan waktu dengan melihat kondisi lapangan. Permainan sepakbola merupakan permainan yang setiap regu saling menyerang dan menguasai bola atau disebut invasi, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga pertahanan regu agar tidak kemasukan bola. Salah satu regu akan dinyatakan menang apabila regu tersebut mencetak gol lebih banyak dari lawan sampai berakhirnya waktu pertandingan. Dalam perkembangannya permainan sepakbola dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat

dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa dan orang tua (Sucipto,dkk: 2000).

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu olahraga sepakbola jugabanyak dimainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri atau dalam negeri. Teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai menurut Sucipto (2000:17) adalah menendang (*kicking*), menahan (*control*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Tujuan permainan sepakbola dimulai bersifat hiburan untuk mengisi waktu luang yang kemudian berkembang luas, seperti memelihara kebugaran jasmani, bahkan ketika peserta didik ingin fokus menjadi pemain profesional bahkan mencapai prestasi yang tinggi tentunya dapat mengharumkan nama daerah. Di era sekarang permainan sepakbola menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang menjadi materi pokok dalam pendidikan jasmani di sekolah. Menurut Sucipto (2000:8) tujuan dari permainan sepakbola dalam pendidikan terutama pendidikan jasmani merupakan mediator untuk melatih anak agar tumbuh dan berkembang semangat jiwa (*competition*), kerjasama (*coorporation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*). Menurut syafruddin (1999: 24) mengatakan bahwa dalam pembinaan prestasi ada empat factor utama yang menentukan kemampuan atlit,

antara lain: 1) Kondisi Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik, 4) Strategi, dan 5) Mental (Psikis).

Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sudah banyak mendapatkan prestasi tingkat kabupaten, selain itu ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan juga telah menciptakan pemain-pemain professional dan menjadi atlit sepakbola nasional. Prestasi tingkat kabupaten hampir sudah didapatkan oleh SMP N 1 Pecangaan antara lain: piala lipio (Liga Pelajar), piala popda (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) dan tournament tingkat sekolah yang diadakan oleh pemertintah setempat. Prestasi yang didapatkan oleh ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan tidak luput dari kinerja pelatih yang juga menjadi guru pendidikan jasmani di SMP N 1 Pecangaan. Ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan dilatih oleh beberapa guru dan alumni yang mempunyai basik sebagai pelatih sepakbola. Menurut Ari Agustiar selaku guru pendidikan jasmani dan pembina ekstrakurikuler sepakbola bahwa beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki kemampuan motorik yang masih kurang terlihat saat peserta didik menghindari lawan saat kecepatan tinggi tidak bisa menghindar sehingga menyebabkan benturan dengan lawan yang didepanya. Tetapi ada beberapa peserta didik yang terlihat memiliki kemampuan motorik yang bagus.

Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dilatih oleh Ari Agustiar merangkap sebagai pembina, Ari Agustiar tidak memiliki lisensi hanya saja memiliki basik untuk melatih hal tersebut dapat dilihat bahwa Ari Agustiar sudah di berikan tanggung jawab untuk melatih dari 2006 hingga

2023. Program yang diberikan oleh pelatih adalah program yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik, program tersebut meliputi *streght, endurance, dan power*. Peserta didik wajib mempunyai kemampuan motorik. Hal tersebut disebabkan, pada umumnya setiap aktivitas manusia tidak terlepas dari gerak. Kemampuan gerak manusia sangat dibutuhkan untuk kegiatan sehari hari dan aktivitas jasmani terutama dalam aktivitas olahraga. Kemampuan motorik sangat diperlukan agar didalam permainan bisa berjalan dengan baik dan menjadi salah satu faktor dalam pencapaian prestasi olahraga. Tingkat kemampuan motorik peserta didik perlu diketahui oleh guru atau pembina, karena dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik guru dapat mempermudah dalam melakukan proses pembelajaran, dengan dapat mengubah metode pembelajaran, mengubah peraturan dan ketentuan. Kemampuan motorik peserta didik usia 13-15 tahun setara dengan Siswa Menengan Pertama (SMP) dalam pembelajaran penjas terdapat berbagai macam kemampuan yang berbeda-beda untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan gerak (*motor*) yaitu baik, sedang, dan kurang baik.

Menurut Toho Cholik Mutohir (2004: 47) kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat dipermudah dalam melakukan keterampilan gerak, disamping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Hal dasar yang harus dimiliki oleh siswa agar dapat

bermain sepakbola yang baik adalah dengan menguasai teknik-teknik dasar dalam sepakbola.

Kemampuan motorik berhubungan dengan gerak dan cara melakukan gerakan. Ada beberapa unsur kemampuan motorik yaitu: kekuatan, kecepatan, *power*, ketahanan, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi. Menurut Imam Yanuar, 2010:10) kemampuan motorik seseorang akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan yang rutin dan *continue*.

Peserta didik terlihat kaku ketika bermain permainan sepakbola. Contoh gerakan yang terlihat kaku yaitu pada unsur kelincahan (*agility*) ketika peserta didik menggiring bola sambil berlari dan dihadang oleh lawan justru peserta didik tidak menghindar yang terjadi menabrak lawan tersebut. Justru dengan adanya kondisi tersebut peserta didik harus mampu melewati lawan. Dari unsur daya ledak pada kaki terlihat beberapa hasil tendangan mengoper (*passing*) pendek maupun jauh dan tembakan (*shooting*) yang kurang keras sehingga bola tidak sampai pada tujuan. Padahal terciptanya peluang *shooting* didukung oleh kecepatan dan ketepatan bola ketika *passing*

Tercapainya tingkat keterampilan pada permainan sepakbola tentunya didukung oleh kemampuan motorik yang dimiliki setiap peserta didik dalam mempraktikkan gerakan yang ada dalam permainan sepakbola. Kemampuan motorik bersifat alami atau bawaan sehingga merupakan modal dasar peserta didik untuk belajar gerak mencapai taraf terampil pada permainan sepakbola. Dengan demikian faktor kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola perlu diperhatikan. Karena peserta didik

yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih terlihat kaku dalam menampilkan gerakan ada di dalam sepakbola. Sehingga guru pendidikan jasmani selaku pelatih tidak sia-sia mencurahkan waktu dan tenaga melalui program latihan yang memerlukan biaya, waktu dan tenaga.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian siswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan masih kaku dalam melakukan beberapa teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting* didalam sepakbola
2. Beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan masih kaku dalam melakukan gerakan, dilihat dari unsur kelincahan saat bermain sepakbola
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas dan keterbatasan peneliti maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat

Kemampuan Motorik Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Pecangaan?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis
 - a. Manfaat yang dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan
 - b. Manfaat dari penelitian diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru pembelajaran jasmani sebagai pembina sepakbola yang akan mempelajari kemampuan motorik pada peserta didik

2. Secara praktis

- a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Setelah dilaksankanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pembelajaran permainan sepakbola, untuk meningkatkan kemampuan motorik saat bermain sepakbola.

b. Bagi Peserta Didik

Diharapkan anak-anak akan memperoleh kemampuan gerakan dalam sepak bola sehingga mereka dapat mencapai kesuksesan setelah mempelajari tingkat kemampuan motorik siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler sepak bola.

c. Bagi Sekolah

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan dan meningkatkan sarana dan prasarana untuk menunjang ekstrakurikuler sepakbola agar prestasi sepakbola di SMP N 1 Pecangaan semakin meningkat

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan proses perantara antara stimulus dan respon, kemampuan motorik adalah sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak, kemampuan motorik diartikan sebagai satu keadaan yang stabil dari sistem motorik. Menurut Sukadiyanto (1997: 70), kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang diinginkannya. Sukintaka (2001: 47), menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan gerak seseorang dalam melakukan gerak.

Peserta didik dengan kemampuan motorik yang kuat akan menyelesaikan berbagai tugas keterampilan dengan lebih baik dan lebih berhasil daripada peserta didik dengan kemampuan yang lemah. Jumlah pengalaman gerakan yang dimiliki seseorang memengaruhi kemampuan

motoriknya. Gagasan di balik kemampuan motorik adalah bahwa kemampuan motorik berubah secara fisik dan psikologis seiring dengan perkembangan kita.

Anang (2020: 6) mengatakan bahwa kemampuan motorik yaitu suatu dari proses perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang penting di kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani, agar menjadi siswa terampil dalam melakukan aktivitas jasmani. Menurut Goodway & Branta (2003). Lubaba & Rohita (2014) menyatakan berdasarkan kecermatan gerak, kemampuan motorik dibagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus.

2. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik

a. Motorik Kasar

Secara garis besar, pembelajaran motorik di sekolah meliputi pembelajaran motorik kasar dan halus. Decaprio (2013: 18) mengatkan bahwa motorik kasar yaitu gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak.

Sujiono (2010: 1.13) berpendapat bahwa gerakan motorik kasar merupakan kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Sehingga, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh

otot-otot yang lebih besar. Pengembangan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot tertentu yang dapat membuat mereka dapat meloncat, memanjat, berlari. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh.

Kemampuan motorik sangat penting untuk di pelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak motorik merupakan bagian penting dalam psikomotor, lalu dalam pengembangannya dapat berupa latihan atau penugasan yang berkaitan dengan keterampilan gerak sehingga dapat meningkatkan pengalaman gerak dan prestasinya. Pendapat (Sukintaka, 1992, pp.15-16) , bahwa kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Motorik kasar mendorong kemampuan seseorang ketika beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar yaitu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) dan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik. Menurut Sumantri (2005: 9) motorik kasar memiliki beberapa tujuan yaitu, meningkatkan keterampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Motorik halus

Kemampuan motorik halus adalah salah satu perkembangan motorik yang harus dioptimalkan karena menjungjung banyak sekali perkembangan lainnya pada diri seseorang. Motorik halus mempunyai ikatan yang signifikan terhadap kinerja fungsional untuk mobilitas dan fungsi sosial, Muarifah, A., dan Nurkhasanah, N. Menurut (Daeng Sari, 2016), motorik halus merupakan aktivitas motorik yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus, gerakan ini menuntut koordinasi mata dan tangan serta pengendalian gerak yang baik yang mengharuskan ketepatan dan ketelitian dalam gerak.

Motorik halus atau gerakan halus adalah gerakan yang dikendalikan oleh otot-otot kecil. Keterampilan motorik halus digunakan dalam gerakan yang menggunakan beberapa tangan. Hal ini agar jari-jari kaki dan jari-jari tangan dapat bergerak, yang dilakukan oleh otot-otot kecil di lengan dan jari-jari tangan. Maka dari itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik. Menurut Hasnida (2014:52) menyatakan bahwa motorik halus merupakan gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagai anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih, misalnya kemampuan memindahkan dari tangan, mencoret-coret, meremas, menggenggam, menggunting, menulis dan lain-lainya.

Menurut Santrock, motorik halus adalah kemampuan yang melibatkan gerakan-gerakan yang diatur secara halus seperti mengancingkan baju atau melakukan apapun yang memerlukan keterampilan tangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motorik halus adalah gerakan halus yang melibatkan bagian-bagian tertentu saja yang dilakukan oleh otot-otot kecil saja, karena tidak memerlukan gerakan tenaga yang banyak. Namun begitu gerakan yang halus ini memerlukan koordinasi yang cermat.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20-21) mengatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor berguna untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh kita ke atas, contohnya melompat, meloncat, berjalan, dan berlari-lari

2) Kemampuan Nonlokotor

Keterampilan non-lokomotor dilakukan secara stasioner, dengan ruang gerak yang tidak memadai. Kemampuan non-lokomotor meliputi hal-hal seperti memutar dan menekuk, menarik dan mendorong, menaikkan dan menurunkan, melingkar, memantul, dan sebagainya.

3) Kemampuan Manipulatif

Melakukan kegiatan dengan benda-benda membantu seseorang meningkatkan kemampuan manipulatif mereka. Lebih banyak koordinasi mata-tangan dan mata-kaki diperlukan untuk kemampuan manipulatif, meskipun bagian tubuh lainnya juga digunakan. Kemampuan manipulatif ini, seperti gerakan mendorong dan menangkap, antara lain, membutuhkan koordinasi yang lebih baik.

3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda dengan satu sama lain tergantung banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan adalah lima komponen yang membentuk kemampuan keterampilan fisik, yang juga merupakan komponen keterampilan motorik. Menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010: 10) unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik yaitu:

a. Kelincahan (*Agility*)

Baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga, kelincahan sangatlah penting. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah postur dan arah tubuh dengan cepat dan akurat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan situasi diri sendiri (Maksum, 2007: 22)

b. Koordinasi (*Cordination*)

Menurut Maksum (2007:23) koordinasi adalah harmonisasi hubungan fungsi antar beberapa elemen gerak. Komponen koordinasi dibutuhkan oleh atlet berbagai cabang olahraga. Komponen koordinasi secara bersamaan dengan komponen keseimbangan membentuk kemampuan seperti berdiri, berlari, lompat tali, lompat jauh, menendang, melempar dan berbagai gerakan dasar manusia lainnya.

c. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol posisi tubuh pada saat bergerak maupun tidak bergerak. Keseimbangan dibagi menjadi dua

macam yaitu, keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis (Maksum, 2007;24). Ismaryanti (2008: 48) mengatakan bahwa keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan gerakan seperti berjalan, melompat dari batu ke batu sambil menyilangkan kakinya, melambung dan sebagainya.

d. Kecepatan (*Speed*)

Richard, 2013: 47) Salah fakto yang penting memengaruhi gerakan adalah kecepatan, yang digambarkan dalam keterampilan motorik oleh kapasitas tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat. Secara umum, kecepatan dalam pembelajaran motorik di sekolah digambarkan sebagai kemampuan siswa untuk secara efektif menyelesaikan beberapa pola dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan dalam pembelajaran di sekolah tidak hanya sekedar kecepatan kaki dalam kegiatan berlari. (2013): 44 (Richard).

e. Kekuatan (*power*)

Kekuatan adalah kemampuan melakukan gerak secara ekspolsif atau secara tiba tiba. Jika anak tidak memiliki otot tentu anak akan tidak dapat melakukan aktivitas jasmani seperti: berlari, emlompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong. Maka dari itu kekuatan otot harus dimiliki anak sejak dini

4. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Cureton dalam Muntohir dan Gusril (2004: 51) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kemampuan motorik dapat dilihat dari seberapa kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu kegiatan atau aktivitas. Ketika seseorang mempunyai kemampuan motorik yang baik maka secara individu seseorang tersebut akan mudah dalam melaksanakan suatu kegiatan. Ketika seseorang sering mengalami gerak maka unsur-unsur kemampuan akan terlatih dengan pengalaman motorik yang dilakukan akan menambah kematangannya untuk melakukan aktivitas jasmani

Yanuar Kiram, (1992: 42) Langkah pertama dalam memperoleh kemampuan gerakan yang luas dan efektif yang akan digunakan sebagai dasar untuk pengembangan keterampilan motorik yang lebih khusus adalah memperolehnya selama masa pra-sekolah dan awal sekolah, sesuai dengan teori keterampilan motorik. Seseorang akan mengembangkan kemampuan motoriknya jika seseorang tersebut terlibat dalam aktivitas gerakan yang lebih beragam.

5. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Ada dua jenis faktor yaitu internal dan eksternal yang berdampak pada kemampuan motorik. Faktor internal adalah hal-hal yang ada di dalam diri seseorang. Sukintaka (2001: 47) menegaskan bahwa faktor pertumbuhan dan variabel perkembangan mempengaruhi perkembangan kemampuan motorik.

Di antara kedua unsur tersebut, latihan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dan pola makan yang sehat tetap diperlukan untuk mendukungnya. Menurut Sukanti, E. R. (2007: 40-41), beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan motorik, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik
- b. Ketika dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak,
- c. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal
- d. Karena tingkat perkembangan motorik yang lebih rendah pada saat persalinan dibandingkan dengan anak-anak yang dilahirkan tepat waktu, perkembangan motorik kadang-kadang dapat diperlambat oleh kelahiran prematur.
- e. Perbedaan dalam motivasi dan pelatihan, bukannya perbedaan yang melekat pada anak-anak, perbedaan dalam jenis kelamin, warna kulit, dan tingkat sosial ekonomi.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 9), bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan dan memperluas

pengathuan siswa serta melengkapi pembinaan siswa seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkelanjutan atau hanya dalam waktu tertentu dan dinilai oleh bapak ibu guru. Uzer Usman dan Lilis Setiawan (1993: 22) juga mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran dapat dilaksanakan di dalam sekolah atau diluar sekolah tujuannya untuk lebih memperbanyak dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dari berbagai bidang studi.

Menurut Marthan (2007:92) mengatakan “kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan-kegiatan yang secara kurikuler tidak ada yang mengatur, akan tetapi perlu dilaksanakan dalam rangka mempertinggi rasa keagamaan, sosial budaya, pengembangan kegemaran, ataupun dapat berupa: kepramukaan, kelompok atau regu-regu kesenian, olahraga dan kesehatan”.

Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah cara yang sangat tepat untuk memberikan kehidupan di luar batasan ruang kelas kepada siswa. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mendorong pertumbuhan pribadi siswa yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat secara fisik dan intelektual, serta memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosialnya. Menurut Rusli Lutan (2000: 72) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan komponen penting dari proses pendidikan yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan siswa. Kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler pada dasarnya saling terkait; bahkan kegiatan ekstrakurikuler mendukung atau melengkapi kegiatan intrakurikuler untuk membantu siswa berkembang secara maksimal atau memanfaatkan keterampilan mereka.

.Kegiatan ekstrakurikuler lebih memfokuskan pembinaan dari pengembangan kepribadian peserta didik secara utuh, tidak hanya tentang pengembangan pengetahuan keterampilan saja tetapi juga sikap, perilaku dan pola pikir dengan tetap memperhatikan tujuan utama kegiatan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dan pengetahuan siswa

Berdasarkan perspektif yang dipaparkan di atas, penting untuk digaris bawahi bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah upaya yang dilakukan di luar kelas yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengeksplorasi minat, kemampuan, dan potensi mereka untuk memperkaya pembelajaran mereka.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Popi Sopiatin (2010: 99) melalui berbagai kegiatan konstruktif yang berada di bawah lingkup sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk menumbuhkan sifat-sifat kepribadian siswa seperti sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, peduli dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya, dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab. Dalam setiap kegiatan aspek yang dilakukan, tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu juga dengan kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2001:20)

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan dan mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan

bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya antara lain:

- a. Beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa
 - b. Memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - c. Memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri
 - d. Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya
- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dan kebutuhan dan keadaan lingkungannya.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 62 tahun 2014, bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, Kerjasama dan kemandirian siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Seperti yang dapat dilihat dari uraian di atas, peserta didik adalah penerima manfaat utama dari kegiatan ekstrakurikuler. Dalam upaya membantu anak-anak berkembang sebagai manusia seutuhnya, kegiatan ekstrakurikuler memberikan manfaat pendidikan bagi siswa.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah semestinya memiliki fungsi untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki siswanya. Menurut Anifral Hendri (2008: 2) fungsi ekstrakurikuler sebagai berikut:

- 1) Pengembangan, adalah fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik.
- 2) Sosial, adalah fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik
- 3) Rekreatif, adalah fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan
- 4) Persiapan karir, adalah fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik ke jenjang selanjutnya.

Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2003 menjabarkan fungsi-fungsi tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengembangan

Minat, kemampuan, dan potensi secara alami akan muncul sebagai hasil dari kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang berpartisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler akan memiliki kreativitas yang terarah dengan baik, sehingga olahraga ekstrakurikuler dapat menjadi wadah bagi pertumbuhan siswa.

- 2) Sosial

Interaksi sosial yang berhubungan dengan olahraga dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dan melatih tanggung jawab dan keterampilan sosial.

- 3) Rekreatif

Olahraga di luar sekolah memang menyenangkan meskipun tujuan utamanya adalah kesuksesan. Namun, hal itu tidak menutup kemungkinan

bahwa siswa akan menggunakannya untuk kesenangan dan bukan untuk prestasi akademis.

4) Persiapan Karier.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama dilakukan pada peserta didik yang mempunyai cita-cita sebagai olahragawan profesional.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Yudha M. Saputra (1999: 13) kegunaan fungsional dalam mengembangkan program ekstrakurikuler sebagai berikut:

- 1) Peserta didik disiapkan untuk menjadi orang yang bertanggung jawab.
- 2) Agar peserta didik menemukan serta mengembangkan minat dan bakat pribadinya.
- 3) Pembina mengarahkan peserta didik agar menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonom, agamawan, seniman, dan sebagainya.

Untuk memastikan bahwa sekolah memenuhi kebutuhan masyarakat, ketiga bidang fungsional ini harus diperhitungkan saat membuat program ekstrakurikuler.

d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah mempunyai prinsip-prinsip pada penerapannya, diantaranya individu, menyennagkan, etos kerja dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI No 81A Tahun 2013). Adapun uraiannya sebagai berikut:

1) Individual

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sesuai dengan potensi, bakat, dan minat sesuai dengan gagasan individualisasi.

2) Pilihan

Peserta didik dapat memilih ekstrakurikuler yang akan diikutinya karena pilihan adalah prinsip dari ekstrakurikuler. Karena untuk menentukan ekstrakurikuler peserta didik akan memilih sesuai bakat dan minatnya.

3) Keterlibatan aktif

Peserta didik dituntut untuk aktif selama keterlibatan di kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

4) Menyenangkan

Peserta didik ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah hal yang menyenangkan dan disukai sehingga saat kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan maka peserta didik tidak merasa bosan.

5) Etos kerja

Setiap kegiatan ekstrakurikuler olahraga membutuhkan etos kerja. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik sehingga mencapai prestasi.

6) Kemanfaatan sosial

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sekolah dapat membawa manfaat dalam lingkungan sosial.

e. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Yudha M.Saputra (1999:17) mengatakan bahwa ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Kegiatan sekolah dan masyarakat seperti seni lukis, seni tari, seni musik, seni drama, dan kegiatan estetika lainnya.
- 2) Mengikuti kegiatan olahraga diluar dan di dalam ruangan seperti atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional, dan sebagainya.
- 3) Kunjungan ke situs bersejarah, kebun binatang, kantor-kantor lokal, dan lain-lain merupakan kesempatan yang baik untuk membicarakan masalah sosial dan ekonomi.
- 4) peserta didik aktif dalam klub dan organisasi, seperti OSIS, pramuka, dan tim olahraga.

f. Profil Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Pecangaan

Ekstrakurikuler mempunyai peran penting bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi diri peserta didik. Di SMP N 1 Pecangaan banyak pilihan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya sepakbola, basket, voli, tenis meja, futsal, atletik, karawitan, paduan suara dan lain-lain. Sifat dari kegiatan ekstrakurikuler adalah pilihan sehingga peserta didik dapat memilih sesuai bakat dan minatnya.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dilaksanakan setiap hari Kamis, dilaksanakan jam 14.00-16.30 setelah jam pulang sekolah. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dilaksanakan di lapangan Krasak, Pecangaan, Jepara. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dibina atau dilatih oleh guru di SMP N 1 Pecangaan yang bernama Ari Agustiar. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dilakukan seminggu sekali dengan materi latihan teknik-teknik dasar sepakbola dan juga

materi fisik dan sesi akhir dilakukan game agar latihan menjadi semangat dan termotivasi.

Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan memberikan banyak manfaat terhadap peserta didik yang mengikuti, karena dengan adanya ekstrakurikuler sepakbola ini menjadikan peserta didik mempunyai pengalaman dalam bermain sepakbola dan juga bisa membuat siswa menjadi terampil dalam bermain sepakbola dan dapat meraih prestasi individu maupun secara tim. Selain itu, manfaat bagi guru dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini berguna untuk mengetahui siswa yang memiliki bakat dan potensi dalam bermain sepakbola sehingga bisa lebih dikembangkan agar menjadi lebih berprestasi.

Beberapa prestasi yang didapatkan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangan selama 3 tahun terakhir sebagai berikut:

Table 1: Prestasi Ekstrakurikuler Sepakbola

No.	Nama Prestasi	Tahun
1.	Juara 2 Sepakbola POPDA SMP Kabupaten Jepara	2022
2.	Juara 1 Sepakbola Turnamen Al-Hikmah Antar SMP Kabupaten Jepara-Kudus	2022
3.	Juara 1 Sepakbola Al-Hikmah Cup Amtar SMP-Mts Kabupaten Jepara	2023
4.	3 Pemain masuk tim Persijap Jepara U-15	2023

7. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Di Indonesia sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat karena olahraga sepakbola cukup memasyarakat, dengan artian sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Menurut Muhajir (2004: 22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Perkembangan sepakbola diantisipasi akan berkontribusi pada minat masyarakat yang lebih besar terhadap olahraga. Sepakbola adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 pemain (termasuk kiper). Semua kecuali satu permainan dalam permainan ini dilakukan dengan seluruh tubuh kiper bebas memainkan bola. Karena gerakan yang rumit dalam sepakbola, para pemain harus bugar secara fisik dan terampil untuk berkolaborasi secara efektif dan mewujudkan potensi penuh mereka. Latihan yang teratur, terencana, dan terukur dapat menjadi salah satu upaya yang dilakukan untuk mendapatkan pencapaian yang optimal.

Sepakbola adalah olahraga dua tim yang dimainkan selama dua babak selama 45 menit dengan masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Tim yang berhasil mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan adalah pemenangnya. Kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan.

Penjelasan di atas maka dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan yang di mainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain termasuk kiper, pemain boleh menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dan tangan bagi pemain selain kiper, dan untuk posisi kiper boleh menggunakan seluruh anggota tubuh untuk memainkan bola, tim yang berhasil mencetak gol lebih banyak ke dalam gawang lawan maka tim tersebut yang menjadi pemenangnya. Sepakbola dimainkan dengan waktu normal 45x2 menit dan ada tambahan waktu sesuai kondisi dilapangan, disuatu pertandingan dengan sistem gugur jika diwaktu normal skor sama seri maka dilanjutkan dengan extratime dan selanjutnya jika skor tetap seri maka akan dilanjutkan dengan tendangan adu pinalti.

b. Teknik-Teknik Dalam Sepakbola

Menurut Soewarno KR. (2001: 7) dikutip dalam Yudanto (2017) pada dasarnya teknik dasar sepakbola dibagi menjadi dua, yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi: lari dan merubah arah, meloncat/melompat dan gerak tipu tanpa bola. Selanjutnya, untuk teknik dasar dengan bola meliputi: menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik menjaga gawang

Dua jenis strategi sepak bola dikenal sebagai strategi tanpa bola dan strategi dengan bola. Lari dan mengubah arah, meloncat, dan gerak tipu tanpa bola adalah contoh teknik dasar tanpa bola. Terakhir, ada teknik-teknik lain yang berhubungan dengan bola yang meliputi menendang, menerima,

menyundul, menggiring, gerak tipu, merebut, lemparan ke dalam, dan teknik menjaga gawang.

Untuk bermain sepak bola dengan sukses, seseorang harus mengembangkan lebih lanjut teknik-teknik dasar yang ditetapkan dalam peraturan permainan. Teknik menggiring bola yang baik dalam bermain sepak bola akan memberikan kepercayaan diri bagi pemain untuk bermain sepak bola. Karena itu, para pemain yang bersangkutan akan dapat bermain sepak bola dengan sukses berkat pengajaran teknik lari yang baik.

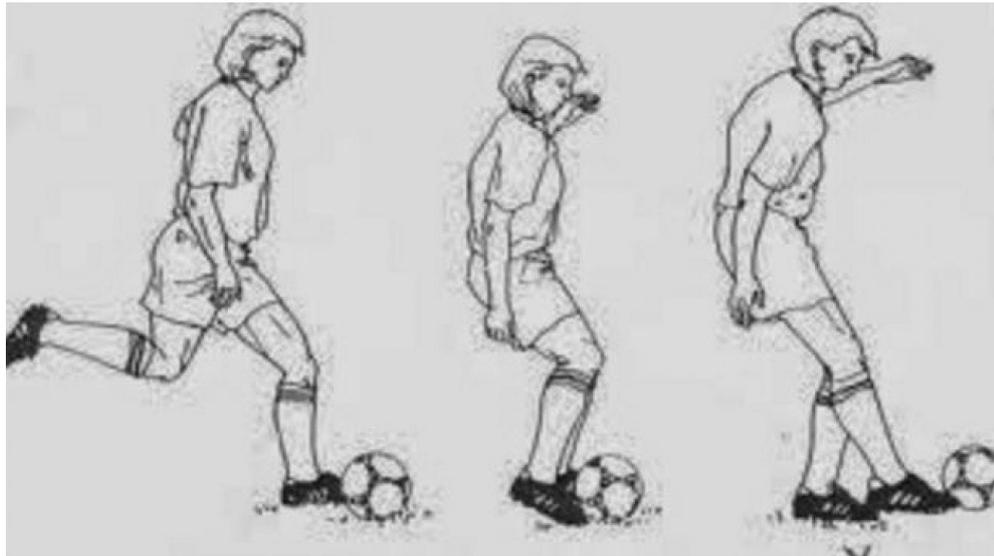
Dalam dunia sepakbola selain kondisi fisik, teknik dasar juga merupakan suatu hal yang penting dalam permainan sepakbola, tanpa adanya teknik dasar, permainan sepakbola tidak akan berjalan dengan baik. Didalam jurnal Wardani dan Irwadi (2020) mengatakan teknik dalam sepakbola adalah sesuatu yang sangat penting dan membutuhkan waktu yang lama untuk dipelajari.

Sucipto, dkk. (2000: 17-42) mengatakan beberapa teknik dalam permainan sepakbola yang harus di kuasai, menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)

Maka dari itu beberapa macam teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain sepakbola, diantaranya:

1) Menendang (*kicking*)

Dari banyaknya teknik dalam sepakbola, teknik menendang merupakan hal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Karena di lihat dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang

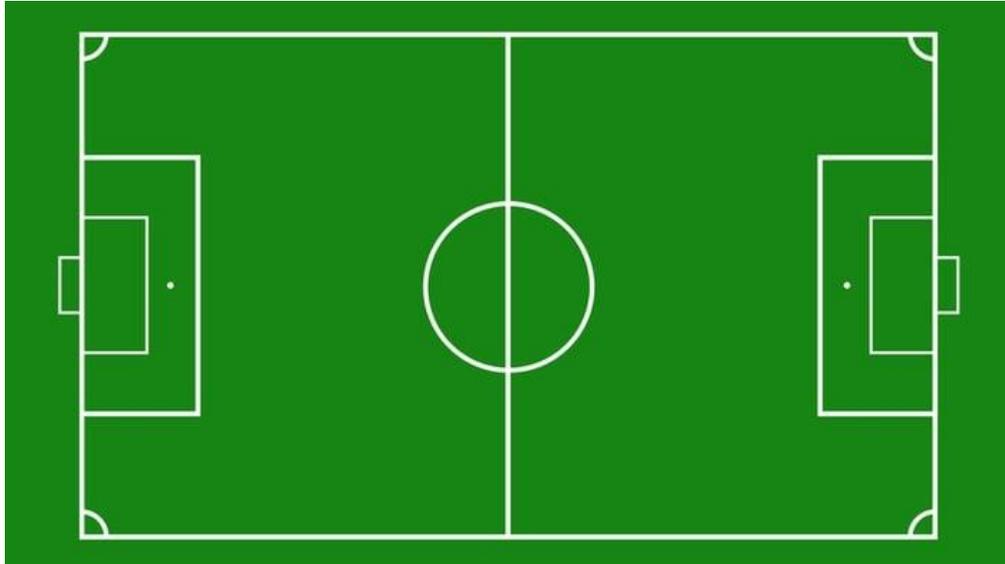


Gambar 1: Teknik Menendang (Kicking)
(Sumber: OlahragaPedia.com)

Keterampilan mendasar dalam sepak bola yang sering digunakan oleh para pemain adalah menendang. Pemain sepak bola yang menendang bola secara akurat akan lebih efektif. Tindakan menendang melibatkan upaya untuk menggerakkan bola dengan kaki. Menendang bola memiliki beberapa tujuan, termasuk mengoper bola ke teman, menendang bola ke gawang lawan, dan menghidupkan kembali bola setelah terjadi pelanggaran, seperti tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan sudut, dan sebagainya..

Dilihat dari perkenaan bagian kaki saat menendang ke bola, menendang dibedakan menjadi berbagai macam, yaitu: (a) menendang menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), (b) menendang menggunakan kaki bagian luar

(*outside*), (c) menendang menggunakan punggung kaki (*instep*), (d) menendang menggunakan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

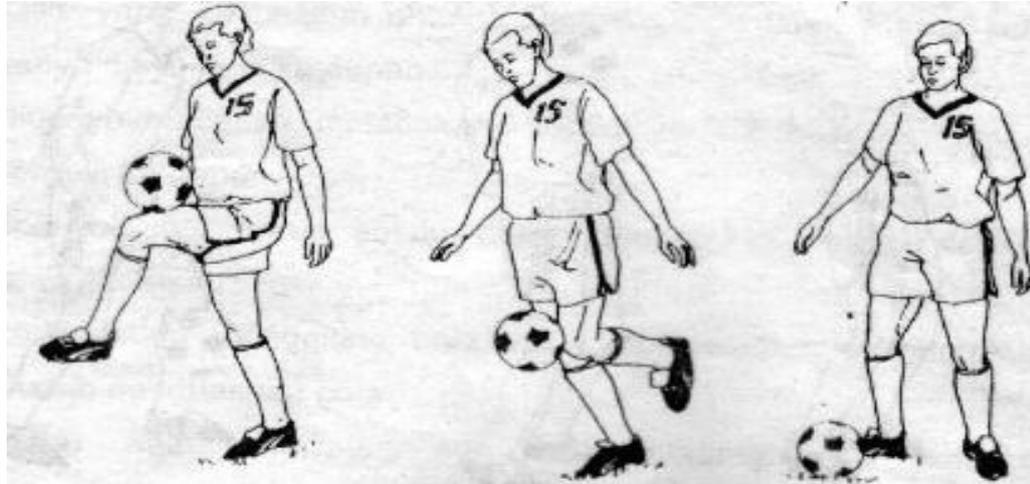


Gambar 2: Lapangan Sepakbola
(Sumber: Fitra Firdaus, tirto.id, 2021)

2) Menghentikan (*stopping*)

Menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan tujuan menghentikan bola yang telah di berikan oleh rekan tim. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, mengalirkan bola, dan memudahkan untuk passing.

Dilihat dari perkenaan bagian tubuh yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, bagian luar, telapak kaki, dan punggung kaki.

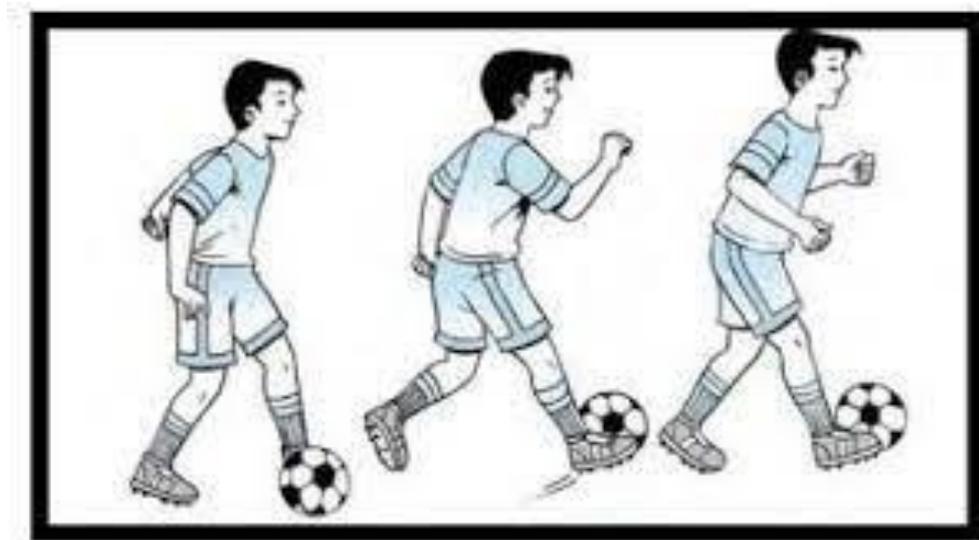


Gambar 3: Teknik menghentikan bola (Stoping)
(Sumber: Okezone bola)

3) Menggiring (*dribble*)

Bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola saat menggiring bola sama dengan bagian yang digunakan saat menggiring bola karena kedua tindakan tersebut melibatkan tendangan yang terputus-putus atau lambat.. Menurut Budiman dan Sin (2019) fase perencanaan, fase eksekusi, dan fase tindak lanjut adalah tiga tahap yang harus diselesaikan untuk menggiring bola. Tubuh tegak, bola dekat dengan kaki, dan kepala tegak selama fase persiapan sehingga lapangan dapat diamati secara efektif. Selama fase peragaan, bola ditendang seluruhnya dan didorong ke depan beberapa kali.. Dan fase terakhir dimana posisi tubuh kepala ketika mendorong bola. Sardar (2014) berpendapat bahwa ada beberapa gerakan yang membentuk gerakan menggiring bola, termasuk mengubah arah dan aksi menggiring bola yang dibantu oleh elemen biomotor seperti kelincahan dan fleksibilitas. Ada konsep mendasar dalam metode menggiring bola yang harus dipelajari Rogbert (2007: 51).antara lain:

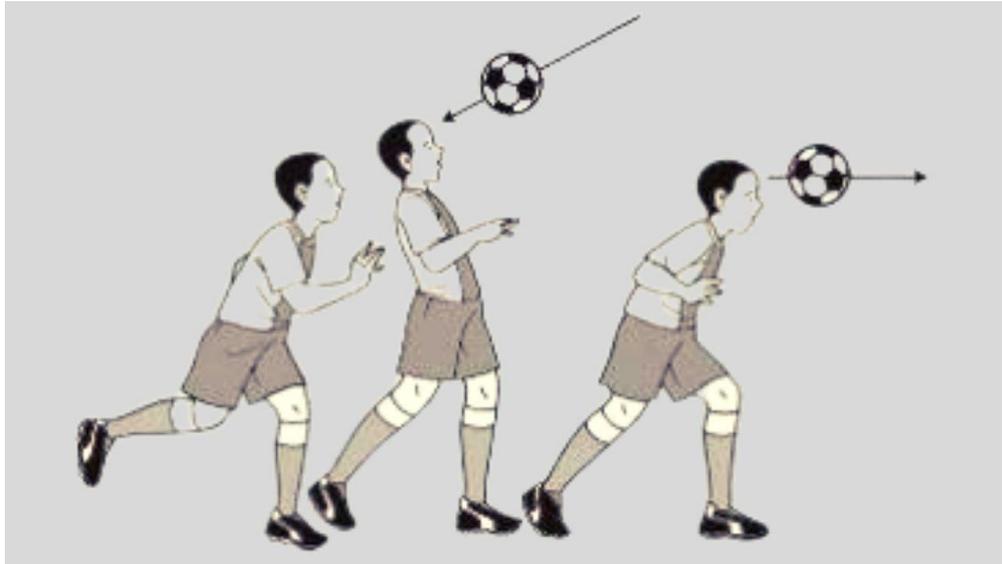
- a. Saat pemain menguasai bola, maka bola harus dekat dengan kaki, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- b. Pemain memiliki daerah kosong didepan dan bebas dari lawan
- c. Saat bola digiring, bola didorong ke depan dengan kaki kanan atau kiri. Ritme sentuhan kaki pada bola tidak mengubah ritme langkah kaki.
- d. Badang condong ke depan, gerakan tangan rileks saat lari biasa.



Gambar 4: Teknik Menggiring bola (*dribble*)
(Sumber: Pakmono)

4) Menyundul (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola adalah untuk mengoper atau mengoperkan bola kepada teman, memasukkan bola ke dalam gawang untuk mencetak gol, atau jika operan yang diberikan melambung, memberikannya kepada teman di daerah depan gawang lawan untuk mencetak gol (Subroto, dkk. 2009: 9,15). Menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, atau sambil berdiri dan melompat. Menyundul bola sering digunakan untuk mencetak gol dalam pertandingan sepakbola



Gambar 5: Teknik Menyundul (*Heading*)
(Sumber: Pastiguna.com)

5) Merampas (*tackling*)

Tindakan merebut bola melibatkan upaya untuk merebut bola dari lawan. Berdiri dan meluncur adalah metode yang dapat diterima untuk merebut bola. Cara yang baik untuk merebut bola dari penguasaan lawan adalah dengan merampasnya. Karena melambangkan identitas atlet dalam bermain sepak bola, pendekatan ini sering kali menjadi ciri khas dan kepribadian setiap pemain sepak bola. Biasanya pemain yang berposisi sebagai pemain belakang yang sering melakukan tackling untuk menjaga pertahanan.



Gambar 6: Teknik Merampas Bola
(Sumber: Dokumen pribadi)

6) Lemparan kedalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam adalah salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan tangan tetapi hanya boleh dilakukan di luar lapangan permainan. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik posisi kaki sejajar atau tidak. Teknik ini biasanya digunakan ketika bola keluar lapangan disisi samping lapangan. Dalam sepakbola modern ini teknik lemparan ke dalam menjadi sebuah umpan atau serangan berbahaya bagi tim lawan. Karena disepakbola modern banyak pemain yang memiliki kemampuan lemparan kedalam yang sangat jauh.

Ketika pertandingan telah mencapai perpanjangan waktu atau hampir berakhir dan bola keluar lapangan dekat dengan area pertahanan lawan, hal ini

dapat digunakan untuk menciptakan peluang mencetak gol dengan lemparan jauh ke arah gawang lawan. Lemparan ke dalam kapan saja akan menguntungkan dan berperan penting dalam kemenangan sebuah tim. Ketika bola dilempar dengan kedua tangan dari atas kepala selama lemparan ke dalam sepak bola, hal itu diperbolehkan. Sebelum bola dilepaskan, kedua kaki harus dipijak dengan kuat di tanah. Hasil lemparan terutama dipengaruhi oleh metode pijakan yang digunakan saat melempar. Kekuatan lemparan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah kekuatan reaksi dari tanah yang diinjak.



Gambar 7: Teknik Melempar Bola
(Sumber: Dokumen pribadi)

7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Garis pertahanan terakhir penjaga gawang adalah menjaga gawangnya untuk mencegah lawan mencetak gol.. Beberapa teknik yang harus dikuasai oleh penjaga gawang adalah menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Ada beberapa teknik menjaga gawang yaitu (a) menangkap bola, (b) melempar bola (c) menendang bola.



Gambar 8: Teknik Menangkap Bola
(Sumber: Materi Olahraga)

8. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Rentang usia untuk sekolah menengah pertama adalah 13 hingga 15 tahun. Anak-anak berusia antara 13 dan 15 tahun memulai masa pubertas atau tahap pertumbuhan remaja..Menurut Elizabeth B. Harlock, (1980: 184) usia puber merupakan masa transisi dari tahun-tahun masa akhir kanak-kanak menuju tahun-tahun masa awal remaja, dengan artian masa puber bertumpang tindih dengan akhir masa kanak-kanak dan masa awal remaja.

a. Secara Jasmaniah

- 1) Laki-laki atau perempuan terdapat pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan istirahat yang baik
- 3) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang tak terbatas
- 4) Mudah lelah tetapi diabaikan
- 5) Mengalami perkembangan dan perluasan yang cepat

b. Secara Psikis dan Mental

- 1) Banyak orang yang memiliki energi untuk fantasi
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya
- 3) Mudah gelisah karena keadaan

c. Sosial

- 1) Ingin diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahu moral dan etik dari kebudayaannya
- 3) Mempunyai kawan yang tetap dan semakin berkembang.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian teoritis yang telah dikemukakan perlu didukung oleh temuan-temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini agar dapat menjadi landasan dalam mengembangkan kerangka berfikir. Penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain

1. Penelitian yang relevan dilakukan Rizky Aditya Nugroho (2018) yang berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Dengan populasi siswa peserta ekstrakurikuler futsal sebanyak

21 peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1 siswa (4,76%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (28,58%) dalam kategori baik, 8 siswa (38,09%) dalam kategori sedang, 5 siswa (32,81) dalam kategori kurang dan 1 siswa (4,76%) dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Syuhada Yogyakarta adalah kategori sedang..

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

C. Karangka Berpikir

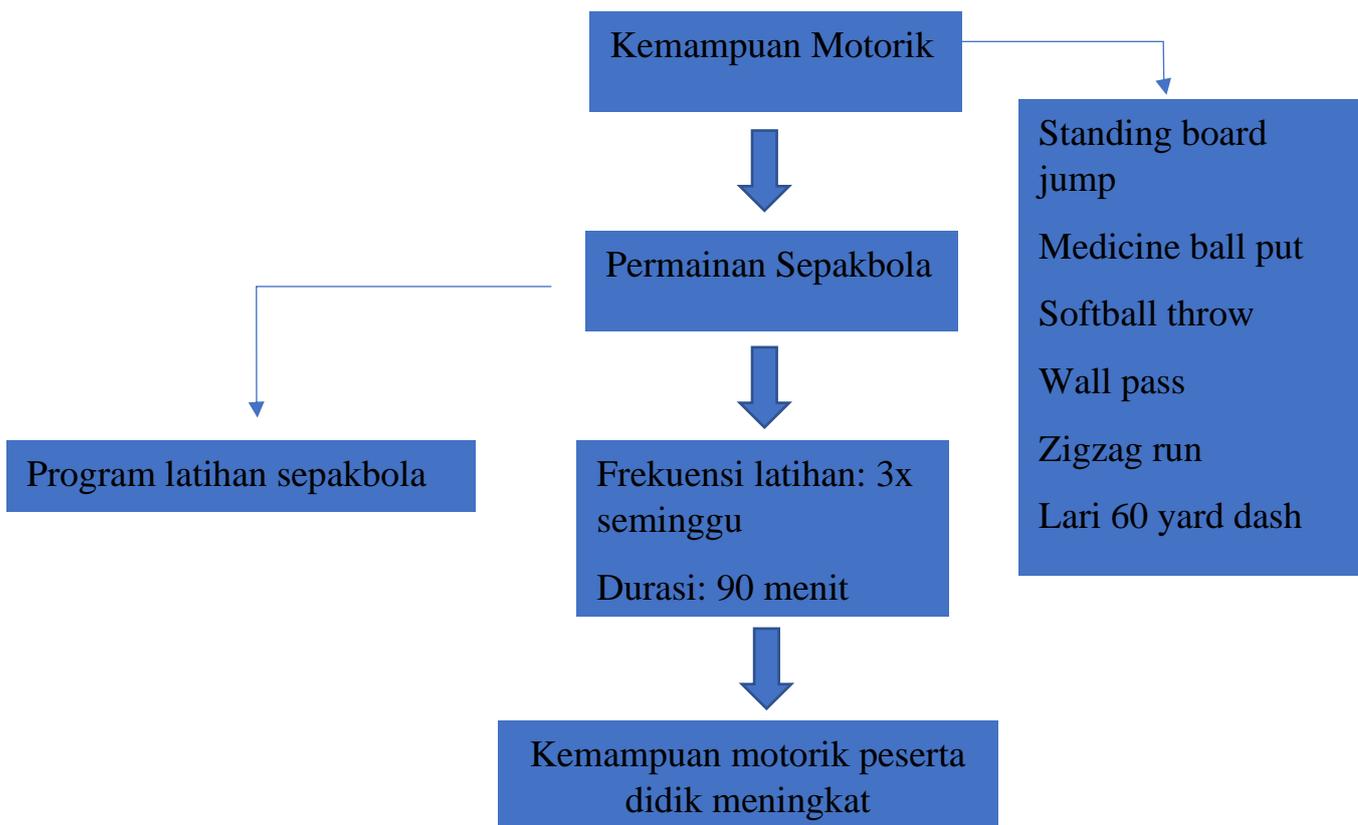
Kemampuan motorik merupakan unsur pokok gerak dasar hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan motorik berkaita dengan gerak anggota

tubuh melalui pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang tekoordinasi. Kemampuan motorik bersifat bawaan, jadi faktor yang utama dalam pembentukan kemampuan motorik tergantung dari pengalaman gerak dasar seseorang dimasa kanak-kanak. Melalui program ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan bisa menjadi tambahan gerak bagi peserta didik yang lebih kompleks dalam cabang olahraga sepakbola dan sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan mengembangkan potensi peserta didik tersebut.

Upaya meningkatkan kemampuan motorik saat bermain sepakbola perlu dilakukan dengan cara yang sistematis dan secara berkelanjutan. Yang harus di kembangkan adalah dengan menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah pengalaman gerak dari peserta didik. Tanpa disadari bahwa keikutsertaan untuk mengikuti ekstrakurikuler hanya atas dasar untuk sekedar ikut, pelatih tidak melihat kemampuan yang di miliki oleh masing-masing peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler dalam memberikan program latihan, sehingga hal tersebut menghambat tujuan untuk mencapai prestasi.

Untuk mencapai tujuannya, program pelatihan ekstrakurikuler sepak bola bekerja dalam koordinasi yang cermat dengan guru pendidikan jasmani dan siswa. Guru pendidikan jasmani yang memiliki pemahaman tentang keterampilan motorik dapat menawarkan program pelatihan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan sepak bola mereka. Sebagai hasilnya, siswa SMP N 1 Pecangaan yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dapat menyempurnakan kemampuan sepak bola dan meningkatkan bakat mereka,

membuat mereka menjadi siswa yang lebih berprestasi di masa depan. Untuk mengetahuinya, peneliti berencana melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Pecangaan." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu pelatih untuk menyusun program latihan. Pelatih ekstrakurikuler sepak bola harus lebih memperhatikan masalah yang muncul, terutama pada tingkat motorik siswa yang bermain sepak bola. Selain itu, pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Pecangaan dapat menggunakan hasil dari tes kemampuan motorik ini untuk mengembangkan program latihan.



Gambar 9: Karangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini akan menggambarkan situasi yang terjadi dan tanpa menggunakan pengujian hipotesis. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2004: 64) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan, Jepara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Pecangaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Pecangaan yang beralamat di Jl. Raya Krasak No.KM 16, RW.5, Rw 03, Krasak, Kecamatan Pecangaan, Kabupaten Jepara

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada hari Kamis, 9 Maret 2023, pukul 14.00 WIB-selesai

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2010:161) variable adalah objek penelitian, apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variable dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti

ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan. Untuk mendapatkan data kemampuan motorik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dengan mengukur komponen *power* eksplosif pada kaki, kelincahan dan kekuatan bahu dan lengan. Untuk mengukur komponen tersebut, peneliti menerapkan instrument penelitian menggunakan *Barrow Motor Ability Test* meliputi *standing board jump, zigzag run, medicine ball put, soft ball throw, wall pass, dan lari 60 yard dash*.

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah semua peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan yang berjumlah 23 peserta didik.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga serentelan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. (Suharsimi Arikunto, 2010: 193). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Barrow Motor Ability Test* dari Harold M. Barrow berupa tes dengan koefisien validitas sebesar 0,92 terdiri dari enam butir tes yaitu:

- a. *Standing Board Jump*, untuk mengukur *power* otot tungkai. Instrument ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar 0,907 dan reliabilitas sebesar 0,919
- b. *Zigzag Run*, untuk mengukur kelincahan. Instrument ini telah digunakan sebelumnya memiliki derajat validitas sebesar 0,749 dan reliabilitas sebesar 0,933.
- c. *Medicane Ball Put*, untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu. Instrument ini telah digunakan sebelumnya dan memiliki derajat validitas sebesar
- d. *Soft Ball Throw*, untuk mengukur *power* otot lengan
- e. *Wall Pass*, untuk mengukur koordinasi mata dan tangan
- f. Lari 60 yard *dash*, untuk mengukur kecepatan

Instrumen Barrow Motor Ability Test mempunyai level untuk digunakan yaitu untuk mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Atas dan siswa Sekolah Menengah Pertama

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:161) data adalah hasil pencatatan penelitian baik yang berupa data maupun angka. Proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan Persiapan Tes

Persiapan sebelum pengambilan data dilakukan dengan memberikan arahan kepada peserta didik tentang butir-butir tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan sebelum pengambilan data untuk menyiapkan alat-alat yang

akan digunakan, dan menyiapkan peserta didik yang akan di tes. Alat-alat yang digunakan setiap butir tes yaitu:

- 1) *Standing board jump*, Peralatan yang diperlukan yaitu pita pengukur, bak lompat atau tanah yang datar.
- 2) *Zigzag run*, peralatan yang diperlukan yaitu *stopwatch*, lima buah kerucut pembatas, dan pita pemberi tanda
- 3) *Medicine ball put*, peralatan yang diperlukan yaitu bola medicine dengan berat 6 *pound*, pita pengukur.
- 4) *Soft ball throw*, peralatan yang diperlukan bola *soft ball* dan pita pengukur
- 5) *Wall pas*, peralatan yang dibutuhkan yaitu bola basket, stopwatch dan tembok
- 6) Lari 60 *yard dash*, peralatan yang dibutuhkan yaitu stopwatch dan lintasan lari berjarak 60 *yard*

Peneliti menyiapkan peserta didik terlebih dahulu sebelum memulai tes dan mengintruksikan peserta didik untuk berbaris dan menghitung jumlah keseluruhan. Selanjutnya peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu agar otot-otot tidak tegang saat menerima beban gerak. Sebelum melaksanakan tes, peneliti memberikan penjelasan tentang tata cara pelaksanaan masing-masing tes lalu memberikan contoh cara melakukan tes, hal tersebut dilakukan karena nantinya akan berpengaruh pada pelaksanaan tes yang dilakukan oleh peserta didik dan sebelum peserta didik melaksanakan tes terlebih dahulu diberikan kesempatan untuk melakukan percobaan setiap butir tes.

b. Pelaksanaan Tes

Tahap pelaksanaan tes memerlukan perencanaan yang matang dalam pelaksanaan setiap tes yang akan dilakukan. Ditahap ini peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, setelah itu masing-masing kelompok di tempatkan pada setiap post es sesuai dengan instrument yang ada. Pelaksanaan tes yaitu masing-masing peserta didik dalam kelompok melaksanakan tes secara bergantian sesuai rute yang telah ditulis di blangko. Dalam pelaksanaan tes pada penelitian ini peserta didik melakukan berbagai tes sebagai berikut:

1) Pos A/ tes *standing board jump*

Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai.

Alat/fasilitas : Pita ukuran, bak pasir, bendera juri.

Pelaksanaan : Peserta didik mengambil posisi awal dibelakang garis start, badan sedikit dibungkukkan dan kaki terentang kira-kira selebar bahu. Jika peserta didik sudah siap, peserta didik melakukan lompatan sejauh mungkin dengan bertumpu pada kedua kaki. Saat mempersiapkan lompatannya peserta didik seharusnya mendapatkan dukungan dari ayunan lengan dengan tekukan tungkai pada persendian lutut. Pengukur mengukur jarak dari titik awal lompatan sampai titik sentuhan tubuh saat mendarat di atas tanah. Peserta didik ijin melakukan tiga kali percobaan secara beruntun.

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

2) Pos B/tes *zigzag run*

Tujuan : Mengukur kelincahan.

Pelaksanaan : Peserta didik mengambil posisi berdiri digaris start. Setelah ada aba-aba “ya” peserta didik berlari secepat mungkin mengikuti tanda-tanda yang telah ditentukan yaitu sebanyak tiga kali putaran. Saat berlari peserta didik tidak boleh menyentuh pembatas. Peserta didik diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan

Alat/fasilitas : Tonggak/*cone*, stop watch dan diagram lapangan tes

Penskoran : Hasil yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, antara aba-aba “ya” dan gerakan melintas garis *finish* pada fase putaran ke tiga. Pencatatan dilakukan dalam detik dan untuk mempertinggi tingkat akurasi pengukuran pencatatan dilakukan sampai persepuluh detik.

3) Pos C/ tes *Medicine Ball Put*

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan

Pelaksanaan : Peserta didik mengambil posisi berdiri diantara dua garis pembatas yang jarak antara keduanya 15 feet. Selanjutnya peserta didik memegang bola medisn dengan salah satu tangan. Posisi badan tetap berdiri dalam garis pembatas, testi melemparkan bola medisn (*shot put form*) sejauh mungkin dengan arah lurus ke depan searah dengan garis pembatas.

Alat/fasilitas : Bola *Medicine* (6 pound), pita ukur, bendera juri

Penskoran : Hasil yang dicatat adalah skor terbaik dari percobaan yang dilakukan dari 3 kali percobaan. Jarak lemparan dicatat sampai cm.

4) Pos D/ tes *soft ball throw*

Tujuan : Mengukur *power* otot lengan

Pelaksanaan : Peserta didik melemparkan bola *soft ball* sejauh mungkin dibelakang garis batas. Peserta didik diberik kesempatan melempar sebanyak 3 tiga kali lemparan

Alat/fasilitas : Bola *softball*, pita pengukur

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

5) Pos E/ test *Wall Pass*

Tujuan :Mengukur koordinasin mata dan tangan

Pelaksanaan :Peserta didik berdiri dibelakang garis sambil memegang bola basket/bola tenis, bila ada aba-aba “ya” maka peserta didik segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 15 detik

Alat/fasilitas : Bola basket dan stop watch serta dinding tembok

6) Pos F/Lari 60 *yard dash*

Tujuan :Mengukur kecepatan

Pelaksanaan :Peserta didik lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 *yard* = 50 meter, peserta didik diberikan kesempatan tes ini sebanyak satu kali percobaan

Alat/ fasilitas :Stop Watch, lintasan yang berjarak 60 *yard*

Penskoran : Waktu mulai aba-aba “ya” sampai peserta didik melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan yang dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw*, *wall pas*, *lari 60 yard dash*. Hasil kasar dari keetiga item tes tersebut kemudian diubah dalam bentuk *T-score*. Suatu data tidak aka nada artinya jika tidak melalui proses analisis, maka dari itu analisis data merupakan langkan penting dalam penelitian. Urutan menganalisis data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Rumus T-socre untuk *zig-zag run* dari *lari 60 yard dash*. Tes ini menggunakan satuan waktu sehingga semakin sedikit waktu yang didapatkan, semakin bagus hasil yang diperoleh. Rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T - score = 50 + \left(\frac{\bar{x}-x}{sd}\right)x 10$$

2. Rumus *T-score* untuk tes *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass* dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka atau satuan diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T-score = 50 + \left(\frac{x-\bar{x}}{SD}\right)x10$$

Keterangan:

X= skor yang di peroleh

\bar{x} = *mean* (rata-rata)

SD= Standar deviasi

Hasil kasar yang telah diubah ke dalam bentuk *T-score* dari keenam tes tersebut dijumlahkan dan dibagi jumlah item tes yang ada, dari hasil pembagian tersebut dijadikan sebagai dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan.

Kategori yang didapatkan dari kemampuan motorik kemudian dianalisis untuk dipresentasikan menggunakan rumus peresentase dari Sudijono (2010: 43) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentase
- F = Skor
- N = Jumlah siswa

Hasil kasar yang telah diubah bentuk *T-score* dari keenam item ites tersebut dijumlahkanm hasil penjumlahan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan Jepara, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Sangat Tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Pengkategorian kemampuan motorik peserta didik tersebut, menggunakan rumus pengkategorian sebagai berikut:

Table 2: Rumus Kategorisasi

No.	Interval Skor Kemampuan Motorik	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : *standar deviasi*

M : *Mean* (rata-rata)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan tanggal 16 Maret 2023, dilakukan di lapangan sepakbola SMP N 1 Pecangaan dan gedung serbaguna SMP N 1 Pecangaan pukul 14.00 WIB sampai selesai.

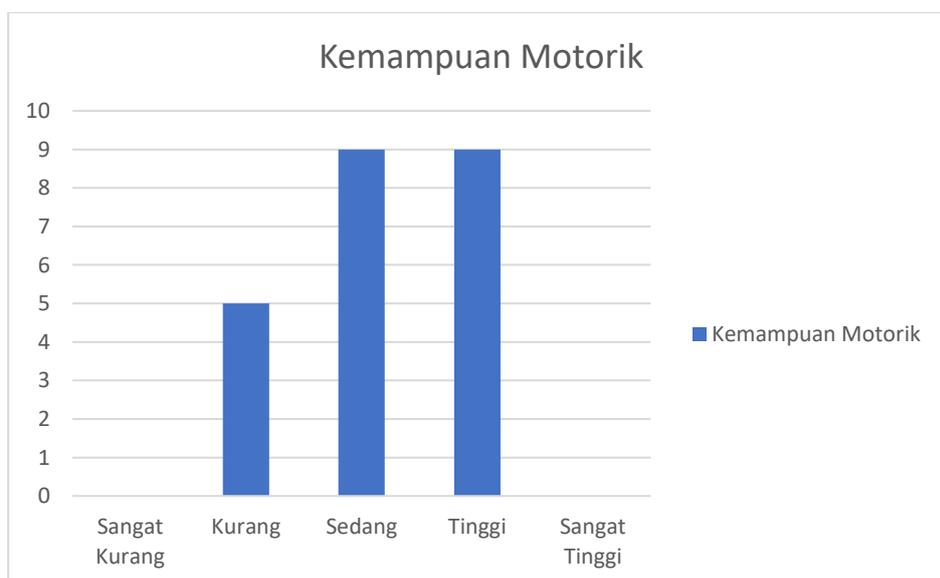
Penelitian ini menggunakan analisis *T-score*. Data kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan didapatkan melalui tes, tes yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Tes* yang meliputi 1) *Standing Board Jump* 2) *Soft Ball Throw* 3) *Zig-Zag Run* 4) *Wall Pass* 5) *Medicine Ball Put*, 6) *Lari 60 Yard Dash*. Kategori tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 tingkat yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi hasil keseluruhan kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil analisis data penelitian ini adalah hasil skor kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 418,17; skor minimal sebesar 267,77; *mean* (rata-rata) 358,13; *median* sebesar 367,56; modus sebesar 267,77; dan standar deviasi sebesar 44,73.

Kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Dari hasil perhitungan maka hasil analisis data yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut

Table 3. Distribusi Kemampuan Motorik Siswa

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 425,23$	Sangat Tinggi	0	0
2	$380,50 \leq x < 425,23$	Tinggi	9	39,1
3	$335,77 \leq x < 380,50$	Sedang	9	39,1
4	$291,04 \leq x < 335,77$	Kurang	5	21,7
5	$x \leq 291,04$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			23	100

Dari tabel di atas, diperoleh tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan di ketahui bahwa 0 (00,00%) yang masuk kategori sangat tinggi, 9 siswa (39,1%) masuk di kategori tinggi, 9 siswa (39,1%) dikategori sedang, 5 siswa (21,7%) dikategori kurang, dan 0 (00,00%) siswa yang dikategori sangat kurang. Dari tabel di atas di sajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut



Gambar 10. Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan

Untuk menentukan hasil kemampuan motorik secara keseluruhan yang terdiri dari 6 jenis tes yang digunakan yaitu *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass*, *lari zig-zag* dan *lari 60 yard dash*. Berikut ini adalah hasil

analisis data dari 6 jenis komponen tes kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan.

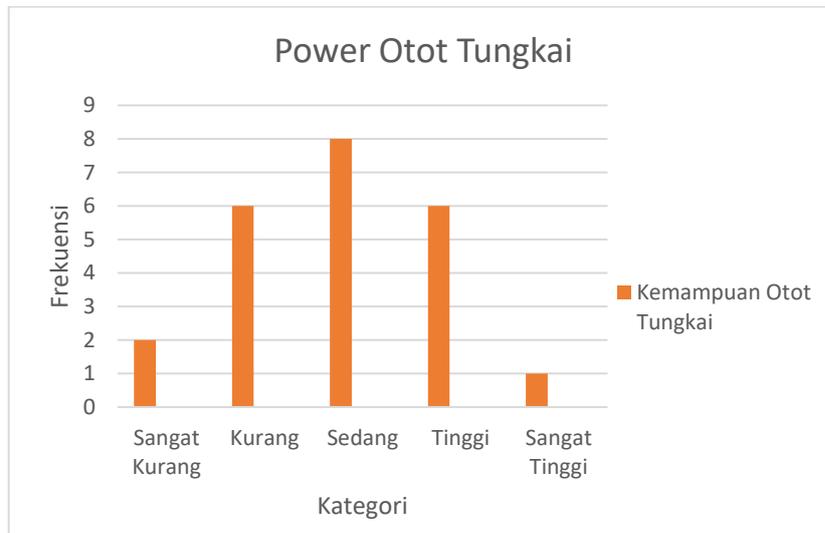
a. Komponen *power* otot tungkai yang diukur dengan *Standing Board Jump*

Hasil tes *standing broad jump* diperoleh skor maksimal 69,50; skor minimal sebesar 29,15; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 59,42; dan standar deviasai sebesar 10,00. Kemampuan *power* otot tungkai sisswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil data kemampuan *power* otot tungkai siswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut:

Table 4. Distribusi Kemampuan Otot Tungkai

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 65$	Sangat Tinggi	1	4,3
2	$55 \leq x < 65$	Tinggi	6	26,1
3	$45 \leq x < 55$	Sedang	8	34,8
4	$35 \leq x < 45$	Kurang	6	26,1
5	$x \leq 35$	Sangat Kurang	2	8,7
Jumlah			23	100

Hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power* otot tungkai siswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebanyak 1 siswa (4,3%) berada di kategori sangat tinggi, 6 siswa (26,1%) berada pada kategori tinggi, 8 siswa (34,8%) dikategori sedang, 6 siswa (26,1%) dikategori kurang, 2 siswa (8,7%) dikategori sangat kurang. Berdasarkan hasil di atas maka disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Kemampuan Power Otot Tungkai

b. Komponen *power* otot lengan dan bahu yang diukur dengan *soft ball throw*

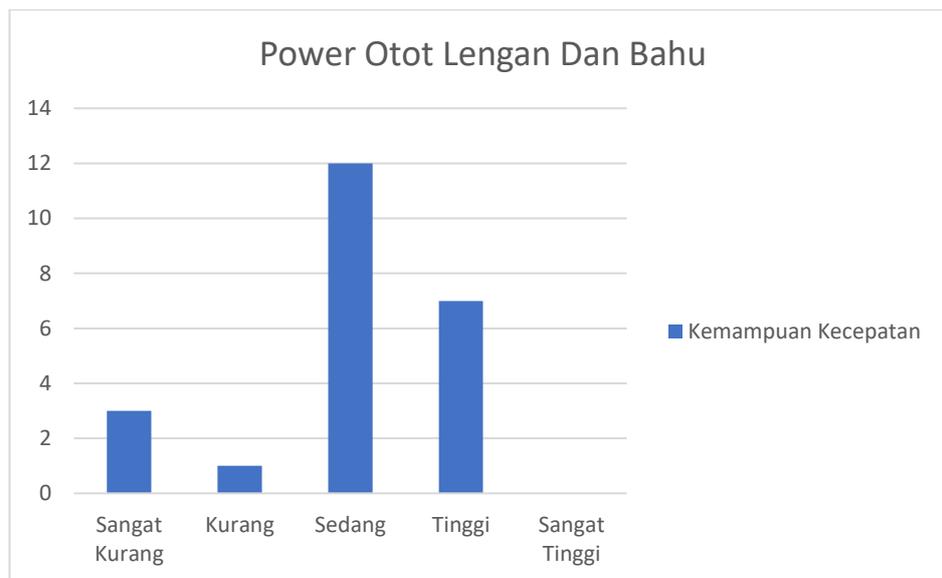
Hasil tes *soft ball throw* diperoleh skor maksimal 61,88; skor minimal sebesar 30,11; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 59,68; dan *standar deviasi* sebesar 10. Kemampuan *power* otot lengan dan bahu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan *power* otot lengan dan bahu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut:

Table 5. Distribusi Kemampuan *Power* Otot Lengan dan Bahu

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 65$	Sangat Tinggi	0	0
2	$55 \leq x < 65$	Tinggi	9	39,1

3	$45 \leq x < 55$	Sedang	6	26,1
4	$35 \leq x < 45$	Kurang	7	30,4
5	$x \leq 35$	Sangat Kurang	1	4,3
Jumlah			23	100

Hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power* otot lengan dan bahu peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebanyak (100,00%) di kategori sangat tinggi, 9 siswa (39,1%) dikategori tinggi, 6 siswa (26,1%) dikategori sedang, 7 siswa (30,4%) dikategori kurang, 1 siswa (4,3%) dikategori sangat kurang. Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Kemampuan Otot Lengan dan Bahu

c. Kemampuan kelincuhan yang diukur dengan *zig-zag run*

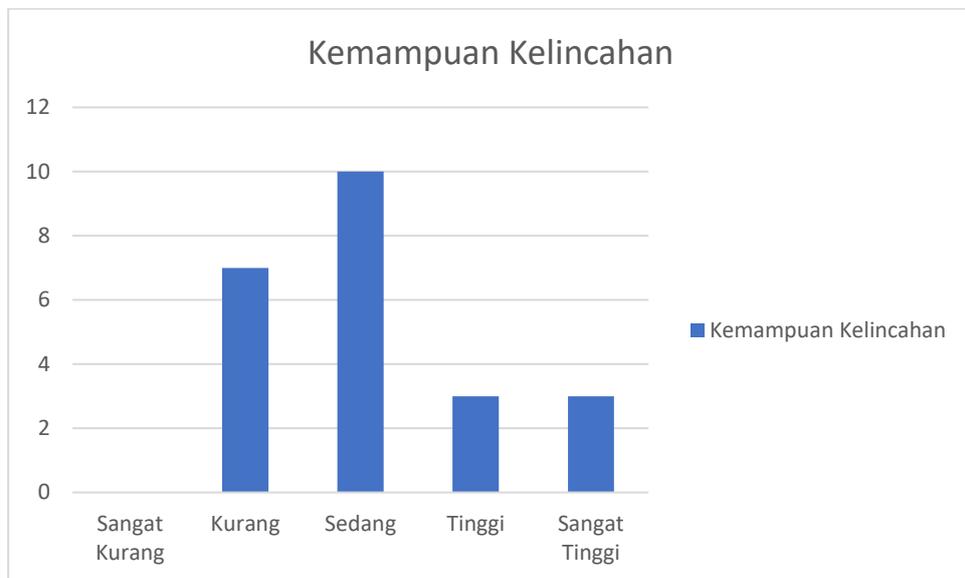
Hasil dari tes *zig-zag run* diperoleh skor maksimal 73,36; skor minimal sebesar 31,89; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 53,49; dan *standar deviasi* sebesar 10. Kemampuan kelincuhan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu

sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut:

Table 6. Distribusi Kemampuan Kelincahan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 65$	Sangat Tinggi	3	13,0
2	$55 \leq x < 65$	Tinggi	3	13,0
3	$45 \leq x < 55$	Sedang	10	43,4
4	$35 \leq x < 45$	Kurang	7	30,4
5	≤ 35	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			23	100

Hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan dari kemampuan kelincahan siswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebanyak 3 siswa (13%) dikategori sangat tinggi, 3 siswa (13%) di kategori tinggi, 10 siswa (43,4%) di kategori sedang, 7 siswa (30,4%) dikategori kurang dan 0 siswa di kategori sangat kurang (00,00%). Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk batang sebagai berikut:



Gambar 13. Distribusi Kemampuan Kelincahan

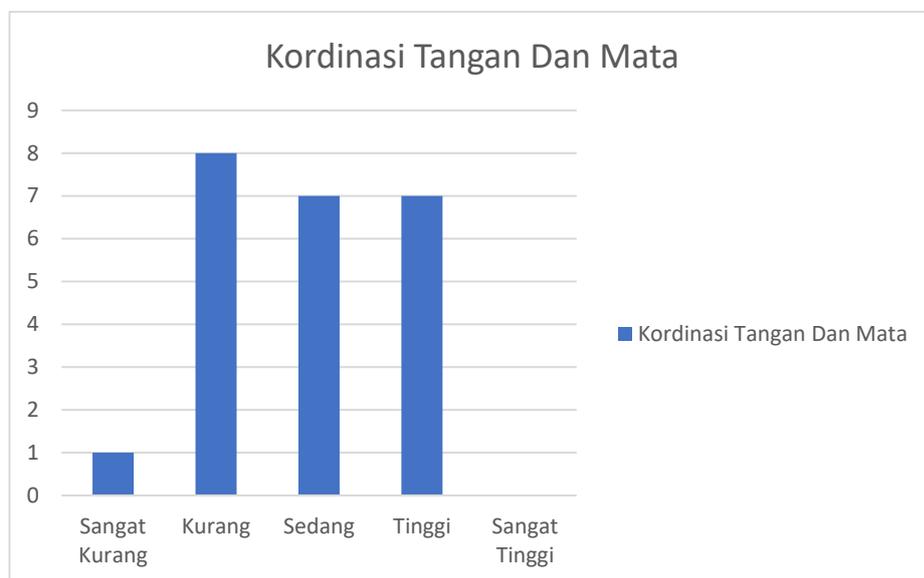
d. Kemampuan koordinasi tangan dan mata yang diukur dengan *wall pass*

Hasil dari tes *wall pass* diperoleh skor maksimal 62,43; skor minimal sebesar 31,82; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 44,72; dan *standar deviasi* sebesar 10,00. Kemampuan koordinasi tangan dan mata siswa pesesta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang sudah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincahan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut:

Table 7. Distribusi Koordinasi Tangan dan Mata

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 65$	Sangat Tinggi	0	0
2	$55 \leq x < 65$	Tinggi	7	30,4
3	$45 \leq x < 55$	Sedang	7	30,4
4	$35 \leq x < 45$	Kurang	8	34,8
5	$x \leq 35$	Sangat Kurang	1	4,3
Jumlah			23	100

Hasil tabel di atas maka dapat dijelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan koordinasi mata dan tangan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan 0 yang masuk kategori sangat tinggi (00,00%), 7 siswa (30,4%) di kategori tinggi, 7 siswa (30,4%) dikategori sedang, 8 siswa (34,8%) dikategori kurang, dan 1 siswa (4,3%) dikategori sangat kurang. Berdasarkan hasil di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Kemampuan Koordinasi Tangan dan Mata

e. Komponen *power* otot lengan yang diukur dengan *medicine ball put*

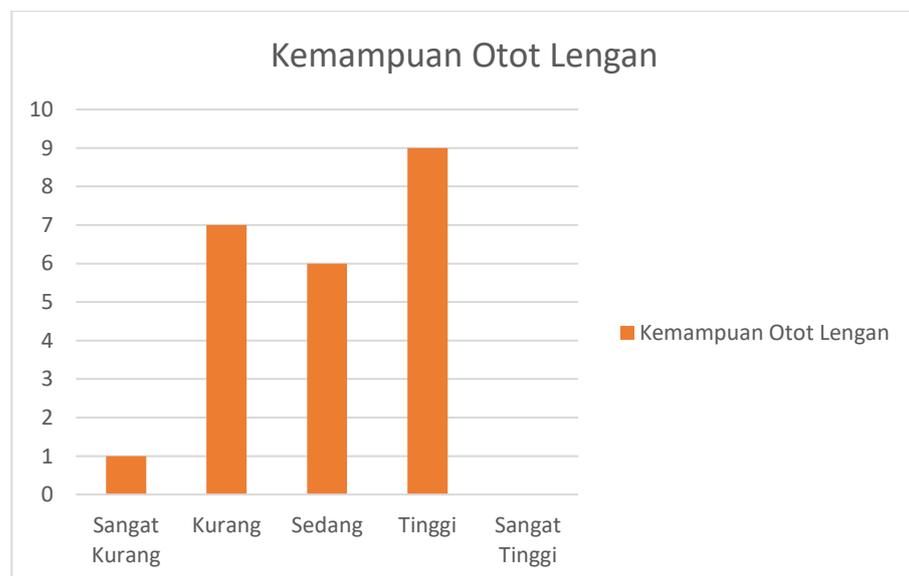
Hasil dari tes *medicine ball put* diperoleh skor maksimal 64,80; skor minimal sebesar 28,60; *mean* (rata-rata) sebesar; modus sebesar 50; dan *standar deviasi* sebesar 10. Kemampuan *power* otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data

kemampuan *power* otot lengan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut:

Table 8. Distribusi Kemampuan Otot Lengan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 65$	Sangat Tinggi	0	0
2	$55 \leq x < 65$	Tinggi	9	39,1
3	$45 \leq x < 55$	Sedang	6	26,1
4	$35 \leq x < 45$	Kurang	7	30,4
5	$x \leq 35$	Sangat Kurang	1	4,3
Jumlah			23	100

Hasil tabel di atas maka dapat di jelaskan secara keseluruhan hasil dari kemampuan *power* otot lengan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan 0 yang masuk kategori sangat tinggi (00,00%), 5 siswa (21,7%) di kategori tinggi, 13 siswa (56,5%) di kategori sedang, 3 siswa (13,0%) di kategori kurang, dan 2 siswa (8,7%) di kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 15. Distribusi Kemampuan Lengan

f. Kemampuan kecepatan yang diukur dengan lari 60 yard dash

Hasil tes lari 60 yard dash diperoleh skor maksimal 61; skor minimal sebesar 22; *mean* (rata-rata) sebesar 50; modus sebesar 57,38; dan standar deviasi sebesar 10. Kemampuan kecepatan siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Berdasarkan dari rumus yang telah ditentukan, maka diperoleh hasil analisis data kemampuan kelincuhan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebagai berikut:

Table 9. Distribusi Kemampuan Kecepatan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$x \geq 65$	Sangat Tinggi	0	0
2	$55 \leq x < 65$	Tinggi	7	30,4
3	$45 \leq x < 55$	Sedang	12	52,2
4	$35 \leq x < 45$	Kurang	1	4,3
5	$x \leq 35$	Sangat Kurang	3	13,0
Jumlah			23	100

Hasil dari kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan 0 siswa yang masuk kategori sangat tinggi (00,00%), 7 siswa (30,4%) di kategori tinggi, 12 (52%) dikategori sedang, 1 siswa (4,3%) dikategori kurang, dan 3 siswa (13,0%) dikategori sangat kurang. Berdasarkan hasil di atas disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 16. Distribusi Kemampuan Kecepatan

B. Pembahasan

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

Hasil tes yang dilakukan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan yang di dapatkan dari *tes Barrow Motor Ability Tes*, yang terdiri dari 6 butir tes diantaranya: *standing broad jump, wall pas, lari 60 yard dash, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw*. Berdasarkan dari hasil tersebut siswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan 0 yang memperoleh hasil

sangat tinggi (00,00%), 9 siswa (39,1%) di kategori tinggi, 9 siswa (39,1%) di kategori sedang, 5 siswa (21,7%) di kategori kurang, dan 0 siswa di kategori sangat kurang (00,00%). Dengan hasil ini maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan kemampuan motorik siswa sejak dini, karena akan membuat lebih besar peluang terampil saat bermain sepakbola.

Dari data hasil tes yang diperoleh tingkat kemampuan siswa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut karena disebabkan setiap siswa memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda. Perkembangan motorik setiap siswa akan berbeda-beda satu dengan lainnya, siswa ada yang memiliki kemampuan motorik tinggi dan ada yang memiliki kemampuan motorik sangat kurang.

Posisi pemain mempengaruhi kemampuan motorik peserta didik tersebut sebagai contoh posisi penjaga gawang kekuatan otot tungkainya kurang tetapi kekuatan otot lengan bahu sangat kuat hal tersebut terjadi karena posisi penjaga gawang lebih sering menggunakan kedua tangannya untuk bermain sepakbola. Dengan demikian posisi penjaga gawang harus seimbang dengan melatih kekuatan otot tungkainya agar kemampuan motorik tersebut menjadi seimbang.

Peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan mempunyai kemampuan motorik dengan kategori sedang. Hal tersebut perlu secepatnya diperbaiki dengan menambah porsi latihan dan gerak multilateral peserta didik sehingga kemampuan motoriknya dapat bertambah. Kemampuan motorik yang tinggi menjadi dasar terbentuknya kemampuan motorik khusus

untuk cabang yang diikutinya, mempermudah menguasai gerak yang lainnya. Menurut Yudanto dan Nawan Primasoni (2011) kemampuan motorik dapat ditingkatkan dengan cara sebagai berikut:

1. Meningkatkan Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makan. Masalah status gizi pada anak adalah masalah yang sangat penting, karena status gizi bagi anak sangat diperlukann untuk pertumbuhan dan perkembangannya. seperti yang dikemukakan oleh Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Mengingat status gizi sangat berpengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan dari anak.

2. Meningkatkan Aktivitas Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh anak maupun orang dewasa. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak

3. Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani diartikan dengan kesegaran jasmani atau *physical fitness* sebagai segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya.

Yudanto (2006) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan

motorik yang rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan, diantaranya:

1. Waktu dan frekuensi latihan yang dilakukan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangan kurang, hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu. Sehingga membuat latihan yang minim dan program latihannya kurang
2. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebelumnya tidak ada agenda latihan sehingga membuat peserta didik terhambat dalam proses latihan.
3. Sebagian peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan belum pernah mengikuti Sekolah Sepak Bola (SSB) sehingga pengalaman gerakanya kurang.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan diharapkan kepada pembina ekstrakurikuler memberikan aktivitas jasmani yang tepat kepada peserta didik agar dapat mengembangkan kemampuan individu masing-masing. Semakin sering melakukan aktivitas gerak, maka unsur-unsur motoriknya akan terlatih dan akan menambah kematangan gerak motoriknya.

Bagi pembina atau pelatih setelah mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan, diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi acuan dan juga pedoman bagi

pelatih atau pembina untuk menentukan program latihan yang tepat dan dapat meningkatkan kualitas peserta didik sehingga membuat kemampuan motorik dari masing-masing siswa meningkat. Karena dengan program latihan yang tepat akan menambah kualitas gerak motorik peserta didik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis sudah melakukan dengan semaksimal supaya hasil penelitian dapat berhasil dengan baik. Tetapi masih ada beberapa kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Keterbatasan alat ukur untuk test kemampuan motorik sehingga menjadi penghambat pada saat melakukan penelitian
2. Peneliti tidak mengetahui kondisi siswa sebelum pelaksanaan tes yang akan mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik
3. Faktor cuaca yang panas karena saat penelitian dilakukan pada jam ekstrakurikuler sepakbola yaitu jam 13.20 WIB.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan sebanyak 23 peserta didik memiliki tingkat kemampuan motorik pada kategori sedang, yaitu secara keseluruhan diketahui bahwa peserta didik 0 yang berada dikategori sangat tinggi (00,00%), 9 siswa (39,1%) berada pada kategori tinggi, 9 siswa (39,1%) berada pada kategori sedang, 5 siswa (21,7%) berada pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang berada dikategori sangat kurang (00,00%).

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, implikasi hasil penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini bisa menjadi masukan dan acuan bagi peserta didik ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan agar bisa lebih meningkatkan kemampuan motorik agar bisa lebih terampil dalam bermain sepakbola
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pelatih atau pembina ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Pecangaan untuk memilih pemain yang memiliki tingkat motorik yang baik dan nantinya akan diikuti sertakan dalam event-event sepakbola tingkat sekolah maupun tingkat kabupaten.
3. Menjadi masukan atau referensi penelitian karya ilmiah bagi penulis di masa yang akan datang.

4. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi peserta didik sebagai tolak ukur kemampuan motorik masing-masing peserta didik selama menjalani fase perkembangan

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dijelaskan di atas, peneliti mengajukan saran kepada guru pendidikan jasmani sebagai pelatih, dan peserta didik. Saran-saran penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Untuk guru pendidikan jasmani sekaligus pelatih sepakbola diharapkan untuk lebih mengoptimalkan jam ekstrakurikuler dan penelitian ini bisa dijadikan tolak ukur dalam memberikan program latihan kepada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola agar bisa tercapainya prestasi
2. Untuk peserta didik, pentingnya pengalaman sejak dini dalam kehidupan sehari-hari harus diketahui dan diterapkan peserta didik untuk tercapainya kemampuan motorik yang baik, sehingga cita-cita peserta didik untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil tidak akan mengalami kesulitan gerak yang berarti.
3. Untuk pihak sekolah, peneliti berharap pihak sekolah untuk lebih memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler dengan memberikan sarana dan prasarana yang memadai sehingga dapat menunjang kemampuan peserta didik menjadi lebih baik dan bisa tercapainya prestasi.
4. Perlu diadakan penelitian dalam jumlah populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Primasoni, N., & Yudanto, Y. (2011). *Survai Kemampuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 7(7), 38-43.
- Nugraheni, K., & Yudanto, Y. (2020). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Sleman Yogyakarta*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 9(3).
- Farhanto, G., Triaditya, B. S. M., & Setiawan, W. (2018, November). *Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola*. In Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) (Vol. 1, No. 1, pp. 5-7).
- Mahardika, I. W. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw In Sepakbola*. PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia, 4(2), 1-11.
- 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.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). *Latihan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola*. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11(02), 140-150.
- I Gusti Ayu Dariyanti. "Pengaruh Pembelajaran Praktik Berbantuan Media Audio Terhadap Kemampuan Motorik Dan Motivasi Belajar Siswa Smp Di Slb A Negeri Denpasar Tahun Pelajaran 2014/2015", e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Volume 5, No 1 Tahun 2015
- Rachmi Marsheilla Aguss. "Analisis Perkembangan Motorik Halus Usia 5-6 Tahun Pada Era New Normal" Sport Science & Education Journal Volume 2 (1), E-ISSN 2722-1954
- Sri Widayati. "51Child Education Journal. Volume 1, No. 2December2019, 50-57Tahapan Menggunting Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini". Child Education Journal. Volume 1, No.2 Desember 2019,50-57.

- Husna, 2017, “*Kegiatan Esktrakurikuler Didong di SMAN 1 Permata Bener Meriah*”. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari dan Musik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume II, Nomor 3:224-231 Agustus 2017
- Imam Mahfud, “*Pengembangan Model Latihan Ketrempilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar*”, (Kota Bandar Lampung: Sport Science & Education:2022)
- Muhammad Wahyu Saputro P, “*Tingkat Kemampuan Motorik Dan Perseptual Motorik Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun 2021*”, Jurnal Ilmiah Penjas, Vol 8. No.1 Januari, 2022
- Erik Efriensyah, “*Tingkat Kemampuan Dasar Sepakbola Ditinjau dari Kemampuan Motorik*”, Jurnal Score no.2, vol.2, tahun 2020.
- Nurchahyo, F. (2013). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Godean Sleman. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Yuningsih, A. (2018). *Penggunaan Playdough Dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak Usia Dini Kelompok A Di Raudhatul Athfal Ismaria Al-Qur’anniyah Rajabasa Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Olahraga, 4(1), 1-20.
- Yudanto, O. (2017). *Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar.*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Pembimbing



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

Nomor : 002.f/POR/I/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Januari 2023

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

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

Nama : Claudio Fadia Akbar
NIM : 19601244016
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 PECANGAAN

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,


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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa :

NIM :

Program Studi :

Pembimbing :

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

URAT 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/973/UN34.16/PT.01.04/2023

13 Maret 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

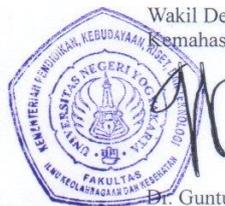
Yth . **SMP N 1 Pecangaan**
Jl. Raya Krasak No.KM 16, RT. 04 RW.03, Krasak, Pecangaan, Jepara, Jawa Tengah)

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

Nama : Claudio Fadia Akbar
NIM : 19601244016
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Pecangaan
Waktu Penelitian : 16 - 21 Maret 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,
Kemahasiswaan dan Alumni,

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

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

Lampiran 4. Surat Bukti Penelitian Dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 PECANGAAN
Jalan Raya Krasak Km 16,5 ☎ 0291-755143 Pecangaan Jepara
Email : smpn1pecangaan@yahoo.co.id Website : <http://www.smpn1-pecangaan.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 0179 / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : ABDUL MUKHID,SPd,MPd
N I P : 196404201986011002
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 1 Pecangaan

Menerangkan bahwa :

N a m a : CLAUDIO FADIA AKBAR
NIM : 19601244016
Program Studi : Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Benar-benar telah melaksanakan Observasi di SMP Negeri 1 Pecangaan dengan Judul Tugas Akhir
TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA di SMP Negeri 1
Pecangaan.

Demikian keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya.

Pecangaan, 8 April 2023

Kepala Sekolah

ABDUL MUKHID,SPd,MPd
NIP. 196404201986011002

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

PPDO2303/MODUL 6

- Pelaksanaan : Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba "bersedia" testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Aba-aba "siap" testee siap untuk lari. Aba-aba "ya" testee dengan segera lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.
- Skor : Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

3. Barrow Motor Ability Test

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

Administrasi Tes

a. Standing Broad Jump:

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

6.8

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

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

b. *Soft Ball Throw*

Tujuan : Mengukur power otot lengan. Lempar bola

Alat/fasilitas : - Bola soft ball
- Pita pengukur

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

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

c. *Zigzag Run*

Tujuan : Mengukur kelincahan bergerak seseorang.

Alat/fasilitas : Tonggak, stop watch dan diagram.

Diagram lapangan tes.

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

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

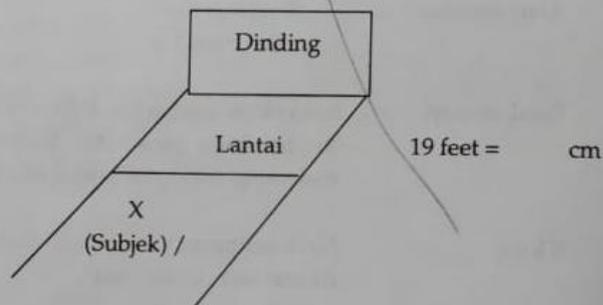
Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan, dan dicatat sampai 1/10 detik.

d. *Wall Pass*

Tujuan : Mengukur koordinator mata dan tangan.

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

Diagram lapangan tes:



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

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

e. *Medicine Ball-Put*

● Penilaian Pembelajaran Penjaskes

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

f. Lari Cepat 50 meter

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

Cara menskor keseluruhan (batre) digunakan rumus (General Motor Ability Scoring), yaitu : $2,2$ (standing broad jump) + $1,6$ (soft ball Throw) + $1,6$ (zig-zag-run) + $1,3$ (wall pass) + $1,2$ (Medicine ball put) + 60 yard dash.

Contoh:

Si A telah melakukan tes Barrow MotorMobility, dengan hasil sebagai berikut:

1. Tes Standing broad jump = 150 cm
2. Tes Softball Throw = 2500 cm
3. Tes zigzag Run = 10 detik
4. Tes Wall Pass = 10 kali
5. Tes Medicine Ball Put = 350 cm

Lampiran 6. Tabel Format Pengambilan Tes Kemampuan Motorik

No.	Tes Kemampuan Motorik													
	Standing Board Jump			Soft Ball Throw			Zig-Zag Run			Wall Pass	Medicine Ball Put			Lari 50 Meter
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	2	3	1
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														

Lampiran 7. Hasil Olah Data

DATA HASIL PENELITIAN

<i>No</i>	<i>Standing Broad Jump (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Soft Ball Throw (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Zig-zag Run (s)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Wall Pass (kali)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Medicine Ball Put (m)</i>	<i>T-Score</i>	<i>Lari 60 Yard Dash (s)</i>	<i>T-Score</i>
1	2,10	49,34	20,79	43,59	7,63	62,50	9	44,79	5,00	52,93	9,20	53,03
2	2.00	44,30	19,87	39,77	7,29	66,69	9	44,79	4,35	45,21	9,50	51,16
3	2.30	59,42	22,21	49,48	7,42	65,09	12	54,51	5,00	52,93	8,50	57,38
4	2.30	59,42	24,87	60,51	8,30	54,23	14	60,99	6,00	64,80	9,10	53,65
5	2.30	59,42	22,87	52,22	9,30	41,89	15	64,23	4,86	51,26	7,93	60,93
6	2.20	54,38	22,38	50,18	6,75	73,36	15	64,23	4,90	51,74	8,50	57,38
7	2,30	59,42	22,90	52,34	9,04	45,10	11	51,27	4,60	48,18	8,63	56,57
8	1,90	39,26	24,67	59,68	9,29	42,10	9	44,79	5,00	52,93	9,20	53,03
9	2,10	49,34	24,67	59,68	8,78	48,30	12	54,51	6,00	64,80	10,11	47,36
10	2,20	54,38	19,70	39,07	9,23	42,75	6	35,06	4,40	45,80	13,20	28,12
11	2,00	44,30	22,45	50,47	8,99	45,71	14	60,99	4,70	49,37	8,75	55,83
12	2,10	49,34	18,72	35,01	9,40	40,65	14	60,99	5,00	52,93	8,90	54,89
13	2,00	44,40	19,24	37,16	10,11	31,89	5	31,82	3,30	32,74	11,50	38,71
14	1,90	39,26	17,54	30,11	8,90	46,82	6	35,06	3,50	35,12	9,87	48,86
15	1,70	29,18	18,78	35,25	8,93	42,45	8	41,55	2,95	28,59	12,10	34,97
16	2,50	69,50	25,20	61,88	8,36	53,49	11	51,27	5,00	52,93	9,23	52,84
17	1,70	29,18	24,80	60,22	9,17	43,49	12	54,51	4,00	41,05	10,15	47,11
18	2,10	49,34	21,23	45,41	8,36	53,49	6	35,06	3,65	36,90	9,17	53,21
19	2,30	59,42	24,30	58,15	8,60	50,53	9	44,79	5,00	52,93	8,02	60,37
20	2,30	59,42	24,33	58,27	9,14	43,86	10	48,03	4,85	51,15	8,50	57,34
21	2,20	54,38	25,20	61,88	7,81	60,28	13	57,75	5,87	63,26	9,50	51,16
22	2,10	49,34	24,50	58,98	9,44	40,16	10	48,03	5,80	62,42	14,20	21,90
23	2,00	44,30	22,50	50,68	8,54	51,27	14	60,99	5,60	60,05	9,02	54,15
SD		10,00		10,00		10,00		10,00		10,00		10,00
Mean		50		50		50		50		50		50

Lampiran 8. Hasil Olah Data

HASIL UJI VADILITAS DAN REABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	23	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	23	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Kekuatan_Otot_Tungkai	250.0000	1242.310	.506	.747
Kelincahan	250.0001	1349.684	.339	.787
Koordinasi_Tangan_Mata	250.0000	1168.755	.629	.715
Kekuatan_Otot_Lengan	250.0000	1143.022	.674	.703
Kecepatan	249.9999	1265.132	.469	.756
Kekuatan_Otot_Lengan_Bahu	250.0000	1227.216	.531	.741

Lampiran 9. Hasil Olah Data

HASIL UJI KATEGORITAS

Kategori_Kekuatan_Otot_Tungkai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	1	4.3	4.3	4.3
	Tinggi	6	26.1	26.1	30.4
	Sedang	8	34.8	34.8	65.2
	Kurang	6	26.1	26.1	91.3
	Sangat Kurang	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Kategori_Kekuatan_Otot_Lengan_Bahu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	9	39.1	39.1	39.1
	Sedang	7	30.4	30.4	69.6
	Kurang	6	26.1	26.1	95.7
	Sangat Kurang	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Kategori_Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	3	13.0	13.0	13.0
	Tinggi	2	8.7	8.7	21.7
	Sedang	10	43.5	43.5	65.2
	Kurang	7	30.4	30.4	95.7
	Sangat Kurang	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Kategori_Koordinasi_Tangan_Mat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	7	30.4	30.4	30.4
	Sedang	7	30.4	30.4	60.9
	Kurang	8	34.8	34.8	95.7
	Sangat Kurang	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 10. Hasil Olah Data

Kategori_Kekuatan_Otot_Lengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	5	21.7	21.7	21.7
	Sedang	13	56.5	56.5	78.3
	Kurang	3	13.0	13.0	91.3
	Sangat Kurang	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Kategori_Kecepatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	7	30.4	30.4	30.4
	Sedang	12	52.2	52.2	82.6
	Kurang	1	4.3	4.3	87.0
	Sangat Kurang	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Kategori_Total_Kemampuan_Motorik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	9	39.1	39.1	39.1
	Sedang	9	39.1	39.1	78.3
	Kurang	2	8.7	8.7	87.0
	Sangat Kurang	3	13.0	13.0	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 11. Hasil Olah Data

HASIL UJI DESKRIPTIF

Statistics

		Kekuatan_Otot _Tungkai	Kelincahan	Koordinasi_Tan gan_Mata	Kekuatan_Otot _Lengan	Kecepatan
N	Valid	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	50.0000	49.9999	50.0000	50.0000	50.0001
	Median	49.3426	46.8234	51.2681	51.7395	53.0263
	Mode	59.42	53.49	44.79 ^a	52.93	57.38
	Std. Deviation	10.00000	10.00000	10.00000	10.00000	9.99997
	Minimum	29.18	31.89	31.82	28.59	21.90
	Maximum	69.50	73.36	64.23	64.80	60.93

Statistics

		Kekuatan_Otot _Lengan_Bahu	Total_Kemamp uan_Motorik
N	Valid	23	23
	Missing	0	0
	Mean	50.0000	358.1396
	Median	50.6816	367.5600
	Mode	59.68 ^a	267.78 ^a
	Std. Deviation	10.00000	44.72515
	Minimum	30.11	267.78
	Maximum	61.88	418.17

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 12. Lampiran Dokumentasi

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pemberian Pengarahan Sebelum Tes



Gambar 2. Tes *Wall Pas*



Gambar 3. Tes *Medicine Ball Put*



Gambar 4. Tes *Standing Broad Jump*



Gambar 5. Tes Lari 60 yard dash



Gambar 6. Tes Zig-Zag Run



Gambar 7. Tes *Soft Ball Throw*



Gambar 8. Foto bersama